تأثير استخدام تدريبات البيلاتس علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الركلات في رياضة الكاراتيه

د/ أمل نادى محمد مسعود
مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط - مصر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الكاراتيه من ابرز الالعاب التي تتطلب عدد من المكونات البدنية التى تتلائم مع بعضها البعض بشكل متصل، فاللاعب الذى تنقصه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله إلي مستويات متقدمة فى اللعبة، ولذا يجب تجهيز اللاعبين بالاعداد البدنى الصحيح عن طريق بعض التمارين البدنية التى تؤدي إلي تطوير وتنمية تلك المكونات قبل الدخول فى تعلم المهارات وتطبيقها.(١٦ :١٨٢،١٨٣)

وإن التقدم الذى ظهر خلال البطولات واللقاءات الدولية يبلور للعاملين فى مجال التدريب لرياضة الكاراتيه أن التخطيط اصبح حقيقة لابد من الاعتراف باهميتها ووجدها في المجال التطبيقى، وبالرغم من ذلك نجد الكثير من الخامات الرياضية (اللاعبين واللاعبات) الممارسة لرياضة الكاراتيه لا تستمر في المحافظة علي النتائج التي احرزتها خلال البطولات، وقد يرجع ذلك لعدم تواجد المدرب المؤهل وقلة المعلومات المرتبطة بمبادئ التخطيط في مجال الكاراتيه.
(١٧: ٢)

ويتفق المتخصصين في رياضة الكاراتيه علي أن تحقيق الفوز علي المنافس في مباريات الكاراتيه تتطلب العديد من العوامل ومن بينها اجادة العديد من الركلات واللكمات ولن يتم تنفيذ الاداء المهاري والخططي اذا اهمل استخدام الركلات بقوة وفعالية حيث أن المجموعات الحركية للركلات تلعب دورا هاما واساسيا في الهجوم لما تتميز به من توظيف المجموعات العضلية الكبيرة والتي تمتاز بها الرجلين لانتاج قوة كبيرة وسرعة ذات فاعلية لتوظيفها في الاداء المهاري والخططي للهجوم ومن ناحية اخرى لما تمتاز به من طول الرجل ويلعب في ذلك دورا حاسما في المسافة بين المهاجم والمدافع.

ولذلك شجعت قواعد مسابقات الكومتيه الاداء الفني للركلات وهذا ما تم تعديله في القانون الدولي للكاراتيه (مايو ٢٠٠٠م) حيث منح ثلاثة نقاط لمهارة الركلة المسجلة في منطقة الرأس ونقطتان للركلة المسجلة في منطقة البطن والصدر وايضا تساعد مهارة الكنس بالقدم على حصول اللاعب علي نقطتين او ثلاثة. (٥)

ويهدف الإعداد العام خلال المرحلة الأولى من تطوير الحالة التدريبية للاعب إلي نمو والتطوير العام والمتوازن لمكونات الهيكل البنائى للحالة التدريبية وخاصة البدنية منها، ويستخدم المدرب تمرينات بنائية عامة تختلف عن حركات النشاط التخصصى من حيث الاتجاه الديناميكى للمسار الزمنى للقوة والذى ينعكس على السرعة للأداء، اما مرحلة الإعداد الخاص يعمل المدرب على تحقيق هدف الإعداد الخاص في تحسين وتطوير مستوى القدرات الخاصة برياضة الكاراتيه حيث أنها تؤثر إيجابيا علي فعالية البرامج التدريبية نحو تطوير مستوى الحالة المهارية والخططية الممثلة فى الأداء. (٣ :٤٨٣، ٤٨٤)

ويتميز التدريب الرياضى الحديث بزيادة الاتجاه إلي التخصصية (Specific) بالتركيز علي متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناء علي ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب، لوحظ إن هناك أنواعاً في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب علي المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات.

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان، مما ادي ذلك إلي الاهتمام بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيه إلي نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي. (١٠ : ١٤ - ١٥)

ويشير "ميشيل كينج" (٢٠٠١م) أن هناك نوع من التمرينات الهوائية والتي تم التوصل إليها وتعرف بتمرينات البيلاتس وهى عبارة عن ممارسة منظمة لمجموعة من التمرينات مع تنظيم لعملية التنفس والتى تعتمد على مختلف المجموعات العضلية معاً، ويهدف هذا النوع من التمرينات إلي إيجاد التوازن في الشكل الطبيعى للجسم مع الأخذ في الاعتبار كل العوامل المشاركة في الحصول علي جسم صحى.(٢٦: ١)

وحركات البيلاتس هي أحد أساليب الإعداد البدنى الحديث لتدريب عضلات الجسم كوحده واحده، وتتميز حركات البيلاتس بإمكانية ممارسة الرجال والسيدات لها بمختلف الأعمار السنية بالإضافة إلي أنه يمكن ممارستها فى أى مكان بأدوات وبدونها. (٢٤: ٣٢)

وتعتبر حركات البيلاتس من الأساليب الحديثة المنتشرة في المجال الرياضى والتي تهدف إلي تنمية وتطوير القوة العضلية والقدرة على التحكم فى الأداء عن طريق عضلات الجسم المختلفة بصفة عامة وعضلات الجذع بصفة خاصة من خلال التوافق والدقة بين كل من الجهازين العصبي والعضلي، حيث تقوم حركات البيلاتس بحشد أكبر عدد من المجموعات العضلية من خلال الحركة المستمرة بشكل انسيابي والتركيز الدقيق فى قوة وتوازن عضلات الجذع المختلفة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض.(٢٢: ٣١٨)(٢٨)

وهناك عدة مبادئ أساسية لتمرينات البيلاتس وهى:

١- **التركيز:** تعمل تمرينات البيلاتس من خلال إدراك كل حركة والسيطرة عليها بواسطة العقل الذى يجب أن يكون فى حالة تركيز كلى دائم على الهدف من الأداء. (٢٦: ٣١)
٢- **المركز:** تساعد تمرينات البيلاتس في بناء مركز قوى للجسم مع تقليل محيط الخصر، وبطن مسطحة والتحرك بسهولة مع تدفق الحركة من الداخل للخارج، حيث أن جميع الحركات تبدأ من المركز حيث أن عضلات المركز تدعم العمود الفقري والأعضاء الداخلية وتحسين الأداء.(٢٠: ٢١)(٢٤: ٤٧)
٣- **التنفس**: تساعد تمرينات البيلاتس على التحكم والإستمرار في التنفس والذى ينعكس على تحسن الأداء والكفاءة فى إستخدام طاقة الجسم، والتنفس بشكل صحيح يساعد فى التخلص من الشدة النفسية والتوتر وتعزيز الطاقة وزيادة نشاط الجسم. (٨: ٦١)(٢٣: ٣٤)
٤- **الدقة**: وهى إستخدام العضلات المراد تنميتها فى التمرين بشكل متناسق وصحيح، حيث تساعد تمرينات البيلاتس على التحرك بمزيد من الدقة والكشف عن الأبعاد الطبيعية للجسم. (٢٦: ٢١)(٢٠: ٤٠)
٥- **التحكم (السيطرة)**: فى تمرينات البيلاتس يتعلم الممارس التحكم فى عضلات البطن أولاً ثم يبدأ فى تعلم المزيد من الحركات الجادة المتقدمة، مع التحكم في الجسم أثناء الأداء ويكون أداء الحركات ببطء وتحكم. (٢٠: ٢٠)
٦- **التدفق الحركي**: وهى عبارة عن التحكم الداخلي عن طريق العقل في جميع الأجزاء المستخدمة فى التمرين حيث الإنتقال من حركة إلي آخري بسهولة ويسر دون توقف أثناء الأداء حتى الإنتهاء من الحركة. (٢١: ١٩)(٢٤: ٤٧)

وتتمثل فوائد تمرينات البيلاتس فى تحسين كل من القوة والإطالة والتوازن العضلي، ويعتبر التوازن العضلي على جانبي الجسم هو الأساس الفعلي لقوام جيد، وتؤدى تدريبات البيلاتس إلي زيادة وعى وإدراك وإحساس الفرد بالوضع المثالي لعضلات ومفاصل الجسم بدءاً من الرقبة والعمود الفقري والحوض مروراً بالرجلين حتى القدمين، كما أن تدريبات البيلاتس تعدل شكل الجسم من الوضع الحالي الموجود عليه إلي الوضع المثالي الذى يجب أن يكون. (١٨: ٢٨)

من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس وملاحظتها لانخفاض مستوى الأداء فى بعض الركلات لدى طلاب تخصص الكاراتيه وخاصة أنها تعتمد على القوة والتحكم والاتزان فى أجزاء الجسم أثناء الأداء، وحيث تتطلب تلك الركلات تحكم الطالب خلال الأداء فى جميع أجزاء جسمة، وحيث أن الأهتمام في المحاضرات العملية التركيز على الجانب االمهارى بشكل كبير من البدنى مما ينعكس ذلك على مستوى اداء الركلات، وتعلم المهارات المختلفة مع عدم التركيز على الجانب البدنى وخاصة التدريبات التى تهتم بتقوية عضلات الجذع التى تؤثر فى التحكم فى الأداء، ونظراً لأن الفصل الدراسى الجامعى لايسمح بفترات تدريب كبيرة، وهذا ما يتناسب بشكل واضح مع تدريبات البيلاتس حيث انها لا تحتاج إلي زمن كبير للتأثير على الجانب البدنى للطالب، وهى تهدف إلي تقوية الجسم بشكلٍ عام وتحسين لياقته البدنية، بالإضافة إلي تعزيز مرونته وقدرته على التوازُن، وذلك من خلال التركيز على تمرين عضلاتٍ فردية تزيد من قوة العمود الفقري والمفاصل التي يرتكز عليها الهيكل العظمي في جسم الإنسان ويُركِّز هذا النوع من التمارين على تنسيق التواصل الجيد بين الجسم والعقل الذي يتوجب أن يكون على درايةٍ ووعيٍ تام بالطريقة التي يتحرك ويتنفس بها الجسم وذلك مما دعى الباحثة للقيام بهذه الدراسة.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث والتي أجريت على تدريبات البيلاتس "pilates" مثل دراسة "**غيداء عبدالشكور محمد**"(٢٠٠٩م)(١٢)،"**محمد أبوالحمد عبدالوهاب**"(٢٠١٩م)(١٣)، " **Maja Bučar Pajek** "(٢٠٠٩م)(٢٥)،" **احمد حسين محمد على** "(٢٠١٦م)(١)، " **امل السيد سليم إبراهيم** "(٢٠١٦م)(٦)،" **ايهاب احمد المتولى منصور** " (٢٠١٣م)(٧)، " **عاطف رشاد خليل، مشيرة إبراهيم العجمى** "(٢٠٠٨م)(١١)، " **منال طلعت محمد** "(٢٠١٤م)(١٧)، وقد اثبتت هذه الدراسات فاعلية تدريبات البيلاتس في تنمية الجانب البدني للاعب مما يؤثر بالإيجاب علي المستوى المهارى.

وقد أشار كلاً من **"كرستين رومانى وبن روتر" (٢٠٠٦م)** إلي أن طريقة البيلاتس عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات الهدف الأساسى منها هو تنمية وزيادة قوة العضلات العميقة للجذع بصفة خاصة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض والمسؤلة عن التحكم والتثبيت العضلى لتحسين وضع، توازن وتوافق الجسم، كما تعتمد حركات البيلاتس على التوافق العضلى العصبى مابين اليدين والعينين والرجلين، حيث تستخدم تمرينات البيلاتس الجاذبية الأرضية ووزن الجسم كمقاومة لزيادة شدة التدريب أثناء الأداء. (١٩: ١٤٩)

ومن خلال أهمية تدريبات البيلاتس فى تنمية قوة وإطالة عضلات البطن والظهر والحوض وانها تتناسب مع الفترة الزمنية القصيرة خلال الفصل الدراسى قامت الباحثة باستخدام هذه التدريبات فى محاولة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتحسين مستوى أداء بعض الركلات وهو ما يتناسب مع الهدف من تدريبات البيلاتس.

أهمية البحث:

- يساعد هذا البحث في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث فى رياضة الكاراتيه.
- يعمل على تحسين مستوى اداء الركلات في رياضة الكاراتيه في أقل وقت ممكن.
- يعتبر كدليل للمدربين للاستعانة بهذة التدريبات خلال عملية التدريب للاعبين على جميع الركلات.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف علي تاثير استخدام تدريبات البيلاتس علي القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الركلات في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء بعض الركلات فى رياضة الكاراتيه لصالح متوسطات القياسات البعدية.

المصطلحات الواردة في البحث:

- **تدريبات البيلاتس "pilates":**

هى مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق توازنة وتصحبها انماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدنى فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحى. (٢٠: ١٧)

الدراسات السابقة:

١- دراسة **احمد حسين محمد على(٢٠١٦م)(١):** بعنوان **تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومترى على القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبى كرة اليد،** يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومتري على مستوى القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي كرة اليد والتعرف على تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومتري على مستوى أداء التصويب من الوثب لدى لاعبي كرة اليد، كما قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي – البعدي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول للرجال بنادي الشمس الرياضي وقوامها (١٥) لاعبا وتراوحت أعمارهم ما بين ٢١- ٣٠ سنة، وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للتأكد من تجانس عينة البحث في المتغيرات التالية (السن – الطول - الوزن)، ويشير الباحث إلى عدد من الإستخلاصات التي تتلخص في تحسن أداء كل من الوثب العمودي بنسبة ٣٨.٧٦%، الوثب العريض بنسبة ٩.٣٧%، التصويب بالوثب ٦١.٤٠%، التصويب بالوثب بعد الخداع بنسبة(٤٠.٥٤%).

٢- دراسة **امل السيد سليم ابراهيم(٢٠١٦م)(٦):**بعنوان **فعالية برنامج لتدريبات البيلاتس على حده التوتر والاجهاد العصبي ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية والايقاعية،** يهدف البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات البيلاتس والتعرف على تأثيرها علي: التوتر والإجهاد العصبي ومستوى الأداء في التمرينات الفنية الإيقاعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي،لمجموعتين أحداهما تجريبيه والأخرى ضابطه، مستخدمه القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، وقد اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبه ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين احدهما مجموعه تجريبيه قوامها (٣٠) طالبه، والثانية مجموعه ضابطه قوامها أيضا (٣٠) طالبه وقد تم اختيار عدد (١٠) طالبات بالاختيار العشوائي ليمثلن العينة للدراسة الاستطلاعية، و(١٠) طالبات مميزات لإيجاد صدق التمايز، ومن أهم الاستخلاصات أن البرنامج المقترح لتدريبات البيلاتس له دور إيجابي على تحسين مستوى الأداء للجملة الحرة لطالبات الفرقة الثانية في التمرينات الفنية الإيقاعية، وأن استخدام تدريبات البيلاتس المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين الجانب النفسي والإقلال من الإجهاد العصبي التى تتعرض له الطالبات، فضلا عن تفوق المجموعة التجريبية التي تستخدم البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب التقليدي المتبع.

٣- دراسة **محمد أبو الحمد عبد الوهاب(٢٠١٩م)(١٣):**بعنوان **تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين**، كشف البحث عن تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين. وعرض الإطار النظري متضمن تدريبات البيلاتس، ومستوى الأداء المهارى. وأعتمد البحث على المنهج التجريبي. واختيرت العينة بالطريقة العمدية من طلاب وعددهم (٨) طلاب من الملتزمين بالحضور، واشتملت وسائل جمع البيانات على الاستمارات، وميزان طبي، ورستاميتر، ساعة إيقاف، وعقل حائط، وجهاز الحركات الأرضية، وكاميرا، وأساتك مطاط، وصناديق، وكرات طبية. وأكدت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء جملة جهاز المتوازيين لعينة البحث لصالح القياس البعدي،وأوصى البحث بإجراء دراسات مشابهة لاستخدام تدريبات البيلاتس على مراحل سنية مختلفة وعلى مهارات وأجهزة أخرى.

٤- دراسة **"اسامة عبد الرحمن بكرى"(٢٠١٦م)(٤):** بعنوان **"تأثير استخدام تدريبات القوه الوظيفيه علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي - جيري) لدي لاعبي الكاراتيه"**، يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة تاثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهاره الركله الدائريه (ماوشي-جيري) لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبى الكاراتيه، واستخدم الباحث ادوات جمع البيانات الاتية (الاختبارات البدنية والمهارية والقياسات الانثروبومترية)، وكانت اهم النتائج تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية عن طريق استخدام تدريبات القوة الوظيفية، واهم التوصيات ضرورة تطبيق البرنامج التدريبى.

٥- دراسة **"سعيد حسين سعيد خاطر"(٢٠١٠م)(٩):** بعنوان **"برنامج تدريبي في ضوء محددات الأداء المهاري وتأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعبي الكاراتيه"**، يهدف البحث إلي التعرف على المتطلبات البدنية المتمثلة في عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث والتعرف على العضلات العاملة أثناء المراحل المختلفة للمهارة وأهم الخصائص البيوميكانيكية لأداء مهارة (الركلة الدائرية وأهم التدريبات المقترحة لتحقيق الخصائص المميزة لأداء المهارة وتأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري للركلة الدائرية، جمع الباحث بين المنهجين (المنهج الوصفى نظرا لملائمته لطبيعة الجزء الخاص بتحليل المهارة موضوع البحث - المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الجزء الخاص بالبرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري للركلة الدائرية، جمع الباحث بين المنهجين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعب واحد من لاعبي المنتخب المصري للكاراتيه حيث تم الاختيار باعتباره من أفضل لاعبي المنتخب في أداء هذه المهارة Mawasshay giery ويمثل هذا اللاعب العينة الأساسية والتي تم عليها عملية التحليل البيوميكانيكي للمهارة .القسم الثاني تم اختيار ١٠ لاعبين من نادي طنطا الرياضي مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه حاصلين على الحزام الأسود يمثلون العينة التجريبية للبحث، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي في ضوء محددات بالأداء المهاري قد ظهر تأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعبي الكاراتيه.

الدراسات المرجعية الأجنبية :

١- دراسة **رودى أندريس Rudy Andries (١٩٩٤م)(٢٧):** بعنوان "**التحليل الكينماتيكى والديناميكيى لمهارى الركل الدائرية (ماواشى جرى) فى رياضة الكاراتية"**، هدف الدراسة التعرف على المتغيرات الكينماتيكة والديناميكيى لمهارى الركل الدائرية(ماواشى جرى)، المنهج الوصفى عينة البحث(٦) لاعبين وعدد محاولات لاعبي الدرجة الثأنية، ادوات جمع البينات برنامج التحليل الحركى، والقياسات الأنثروبومترية، اهم النتائج فرقين جوهرين هما أن المبتدئين يفقدون تعضيد القدم للوسط اثناء الأداء والثأنى ولايجيدون الارتداد بعد الأداء.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

تعتبر الدراسات المرجعية بمثابة خبرات علمية وتجريبية فتحت المجال أمام الباحثة أثناء خطوات بحثها، وفى ضوء تعليق الباحثة على هذه الدراسات، ولقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات فيما يلى:

- تحديد الخطوات المتبعة فى إجراءات البحث سواء من الناحية الفنية والإدارية.
- صياغة أهداف وفروض البحث بما يتناسب مع طبيعة البحث.
- التعرف على المشكلات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيقه للبحث وكيفية التغلب عليها.
- توجيه اهتمام الباحثة إلي الطريقة المناسبة لاختيار عينه البحث وهى الطريقة العمدية لأنها تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد المنهج المناسب وهو المنهج التجريبى وذلك لأنه يتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.
- التعليق على نتائج البحث فى ضوء نتائج الدراسات المرجعية وما توصلت إليه من نتائج وتوصيات.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة بأجراء القياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته طبيعة هدف البحث.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طلاب تخصص الكاراتيه بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلاب كلية التربية الرياضية تخصص تدريب كاراتيه للعام الجامعى (٢٠٢٢/٢٠٢١م) وعددهم (٤٠) طالب ومنهم (٣٠) طالب عينة اساسية و(١٠) طلاب كدراسة استطلاعية وخاج العينة الاساسية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تحليل المحتوي/ الوثائق:

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

- الأطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكاراتيه مثل: **أحمد محمود محمد إبراهيم(١٩٩٥م)(٢)، (٢٠٠٥م)(٣)، أسامة عبد الرحمن بكرى"(٢٠١٦م)(٤)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م)(٩).**

المقابلة الشخصية:

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

استمارات الأستبيان:

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

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

الاختبارات المستخدمة:

القدرات البدنية الخاصة:

من خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية في مجال الكاراتيه مثل **أحمد محمود محمد إبراهيم(١٩٩٥م)(٢)، (٢٠٠٥م)(٣)، أسامة عبد الرحمن بكرى"(٢٠١٦م)(٤)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م)(٩)**، وبناءاً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الخاصة بتحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، وتم عرض الإستمارة على بعض الخبراء بكليات التربية الرياضية في مجال تدريب رياضة الكاراتيه البالغ عددهم (١٠) خبراء، وذلك خلال الفترة من٢٠٢٢/٢/١م إلي ٢٠٢٢/٢/٣م، وفي ضوء أراء الخبراء تم اختيار القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع أراء الخبراء، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)
الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه (ن= ١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية%
١*	قوة عضلية	٣٢	٦٤%*
٢	القوة المميزة بالسرعة	٤٦	٩٢%
٣	تحمل القوة	٥٠	١٠٠%
٤	تحمل السرعة	٥٠	١٠٠%
٥	الرشاقة	٥٠	١٠٠%
٦	المرونة	٤٨	٩٦%
٧	التوازن	٥٠	١٠٠%
٨	التوافق	٥٠	١٠٠%
٩	الدقة	٣٠	٦٠% *

يتضح من جدول رقم (١) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه تراوحت ما بين (٦٠ % -١٠٠ %)، وتم حذف القدرة البدنية الخاصة الأقل من ٧٠%، فأصبح (٨) قدرات بدنية خاصة للمهارات قيد البحث.

إيجاد المعاملات العلمية للقدرات البدنية الخاصة:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠/٢/ ٢٠٢٢م إلي يوم الخميس الموافق ٢٤/٢/ ٢٠٢٢م وذلك علي النحو التالي:

الصدق:

لإيجاد صدق استمارة الأستبيان لتحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، قامت الباحثة بحساب صدق المحكمين حيث تم عرض استمارة على مجموعة من الخبراء قوامها (١٠) خبراء، مرفق (١)، لأبداء الرأي في أن استمارة الأستبيان تقيس ما وضعت من أجله، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)
النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه (ن=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	٤٦	٩٢%
٢	تحمل القوة	٥٠	١٠٠%
٣	تحمل السرعة	٥٠	١٠٠%
٤	الرشاقة	٤٨	٩٦%
٥	المرونة	٤٨	٩٦%
٦	التوازن	٥٠	١٠٠%
٧	التوافق	٥٠	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (٢) ما يلى: أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، حيث تراوحت ما بين(٩٢ % إلي ١٠٠%)، مما يشير إلي صدق المحكمين في جميع القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه.

الثبات:

للتحقق من ثبات استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، قامت الباحثة بتطبيق استمارة البحث وإعادة التطبيق على عينة من خبراء البحث وبلغ عددهم (١٠) خبراء، ثم تم تجميع البيانات لإيجاد معامل الإرتباط، وجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه (ن=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
		م	ع	م	ع	
١	القوة المميزة بالسرعة	٣.٤٠	١.٥٨	٤.٠٠	١.٠٥	*٠.٨٠٢
٢	تحمل القوة	٤.٨٠	٠.٦٣	٤.٤٠	١.٣٥	*٠.٨٨٥
٣	تحمل السرعة	٤.٦٠	٠.٨٤	٤.٠٠	١.٧٠	*٠.٩٣٠
٤	الرشاقة	٤.٨٠	٠.٦٣	٤.٤٠	١.٣٥	*٠.٨٨٥
٥	المرونة	٣.٨٠	١.٤٠	٤.٠٠	١.٠٥	*٠.٩٠٥
٦	التوازن	٤.٠٠	١.٤١	٤.٢٠	١.٠٣	*٠.٩١٣
٧	التوافق	٤.٤٠	٠.٩٧	٤.٢٠	١.٠٣	*٠.٨٠٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥= ٠.٦٣ (*) دال

يتضح من جدول رقم(٣) وجود علاقة إيجابية داله إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه بمختلف محاور الإستمارة حيث تراوحت قيمة معامل الإرتباط المحسوب للإستمارة ما بين (٠.٨٩٥ : ٠.٩٦٤)، وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلي ثبات الإستمارة، وعلى ذلك تصبح الإستمارة في صورتها النهائية وجاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

الأختبارات البدنية :

من خلال إطلاع الباحثة علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية في مجال الكاراتيه مثل **أحمد محمود محمد إبراهيم(١٩٩٥م)(٢)، (٢٠٠٥م)(٣)، أسامة عبد الرحمن بكرى"(٢٠١٦م)(٤)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م)(٩)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م)(١٤)**، وبناءاً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الخاصة بتحديد الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، وتم عرض الإستمارة على بعض الخبراء بكليات التربية الرياضية في مجال تدريب رياضة الكاراتيه والبالغ عددهم (١٠) خبراء، خلال الفترة من ٢٠٢٢/٢/٨م إلي ٢٠٢٢/٢/١٠م، وفي ضوء أراء الخبراء تم اختيار الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع أراء الخبراء، وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤)
الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الأختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الأختبارات البدنية	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	٥٠	%١٠٠
		الوثب العريض من الثبات	٥٠	%١٠٠
		الوثبات المتتالية في المكان	٣٤	*%٦٨
		الوثبة الرباعية (١٠ث)	٣٢	*%٦٤
٢	تحمل القوة	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيان نصفا	٥٠	%١٠٠
		اختبار القرفصاء	٣٢	*%٦٤
		اختبار قياس تحمل القوة للرجلين	٣٠	*%٦٠
		الجلوس من الرقود لمدة (٦٠ث)	٣٤	*%٦٨
٣	تحمل السرعة	العدو ٤٠٠م	٥٠	%١٠٠
		اختبار٢٠م عدو ٤٠م عدو ثم٦٠م ، ٢٠م ، ٤٠م	٢٨	*%٥٦
		العدو ٦٠٠ياردة	٣٠	*%٦٠
٥	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	٥٠	%١٠٠
		الجري المكوكي ٤×٩م	٢٨	*%٥٦
		الجري حول دائرة	٣٢	*%٦٤
		اختبار بارو	٣٠	*%٦٠
٦	المرونة	لمس المستطيلات الاربعة	٣٠	*%٦٠
		زوايا العقب	٢٨	*%٥٦
		اللمس السفلى والجانبي	٥٠	%١٠٠
		دوران الرجل حول السلة	٣٤	*%٦٨
٧	التوازن	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	٥٠	%١٠٠
		الوقوف بمشط القدم على مكعب	٣٤	*%٦٨
		الوقوف بالقدم (مستعرضة) على العارضة	٣٤	*%٦٨
٨	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	٥٠	%١٠٠
		نط الحبل	٣٢	*%٦٤
		الجري في شكل (8)	٣٠	*%٦٠

يتضح من جدول رقم (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد الأختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٥٦ % إلي١٠٠%)، وتم حذف الأختبارات البدنية الأقل من ٧٠%.

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٧م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٣/٣م وذلك علي النحو التالي:

الصدق:

لإيجاد معامل الصدق إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الأختبارات البدنية على مجموعتين من خارج عينة البحث، أحداهما (المجموعة المميزة)، والأخرى (المجموعة غير مميزة) من مجتمع البحث وكل مجموعة عدد أفرادها (ن= ١٠)لاعبين، وطبقت الأختبارات ونتائجها فى الجدول التالي ويوضح جدول (5) النتائج التى تم التوصل إليها.

جدول رقم(5)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) للأختبارات البدنية للمجموعتين الغير مميزة والمميزة (ن١=ن٢=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الأختبارات البدنية		وحدة القياس	مجموعة غير مميزة (ن=١٠)		مجموعة مميزة (ن=١٠)		قيمة (ت)
					م	ع	م	ع	
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات		سم	٤٤.١٠	٠.٩٩	٦٣.٧٠	٠.٩٥	٨.٠٨
		الوثب العريض من الثبات		سم	١٩١.٢٠	٠.٩٢	٢٢٣.١٠	١.١٠	٧.٩٧
٢	تحمل القوة	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيان نصفا		محاولات صحيحة	٦١.٦٠	١.٢٦	٨١.١٠	١.٢٩	٧.٨١
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م		ث	١.١٣	٠.٠٥	١.١١	٠.٠٨	٨.٨٧
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد		ث	٠.١٨	٠.٠١	٠.١٢	٠.٠١	٩.٥٦
٥	المرونة	اللمس السفلى والجانبي		عدة	٢٤.١٠	٠.٨٨	٥٤.١٠	٠.٧٤	٩.٤٠
٦	التوازن	الوقوف على العارضة	يمين	ث	١.٢٦	٠.١٣	١.٢٥	٠.٢٩	٩.٢٥
			يسار		٠.٨٦	٠.١٩	٠.٦٠	٠.٢٩	٥.٨٢
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة		ث	٠.٠٦	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠١	٨.٩٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول(٥) وجود فروق داله إحصائياً حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(٥.٨٢: ٩.٥٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى(٠.٠٥) مما يدل على صدق الأختبارات البدنية.

الثبات:

للتحقق من ثبات استمارة تحديد الأختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة، قامت الباحثة بتطبيق استمارة البحث وأعاده التطبيق على عينة من البحث وبلغ عددهم (١٠) لاعبين، ثم تم تجميع البيانات لإيجاد معامل الإرتباط، وجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول رقم (٦)
معامل الإرتباط للأختبارات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الأختبارات البدنية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
					م	ع	م	ع	
١	القــوة المميــزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات		سم	٤٤.١٠	٠.٩٩	٤٤.٠٠	٠.٩٤	٠.٩٤٨
		الوثب العريض من الثبات		سم	١٩١.٢٠	٠.٩٢	١٩١.٠٠	٠.٩٤	٠.٧٦٩
٢	تحمل القوة	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيان نصفا		محاولات صحيحة	٦١.٦٠	١.٢٦	٦١.٧٠	١.٣٤	٠.٩٧٢
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م		ث	١.١٣	٠.٠٥	١.١٤	٠.٠٦	٠.٨٦٦
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد		ث	٠.١٨	٠.٠١	٠.١٨	٠.٠٢	٠.٩٨٥
٥	المرونة	اللمس السفلى والجانبي		عدة	٢٤.١٠	٠.٨٨	٢٤.٣٠	٠.٨٢	٠.٧٢٤
٦	التوازن	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	يمين	ث	١.٢٦	٠.١٣	١.٢٤	٠.١٥	٠.٩٢١
			يسار	ث	٠.٨٦	٠.١٩	٠.٨٦	٠.٢٠	٠.٩٩٥
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة		ث	٠.٠٦	٠.٠١	٠.٠٧	٠.٠١	٠.٩٠٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥= ٠.٦٣ (*) دال

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية داله احصائياً بين التطبيق الأول والثاني للأختبارات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٧٢٤ : ٠.٩٩٥) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الأختبار وكذلك صدقها الذاتي.

الاختبارات المهارية:

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المتخصصة في مجال الكاراتيه مثل **أحمد محمود محمد إبراهيم(١٩٩٥م)(٢)، (٢٠٠٥م)(٣)، أسامة عبد الرحمن بكرى"(٢٠١٦م)(٤)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م)(٩)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م)(١٤)**، وبناءاً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الخاصة بتحديد الأختبارات البدنية المهارية المناسبة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، وعرض الإستمارة على بعض الخبراء بكليات التربية الرياضية في مجال الكاراتيه البالغ عددهم (١٠) خبراء، مرفق (١)، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٥م إلي ٢٠٢٢/٢/١٧م، وفي ضوء أراء الخبراء تم اختيار الأختبارات البدنية المهارية المناسبة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع أراء الخبراء.

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم الأحد الموافق ٦/٣/ ٢٠٢٢م إلي يوم الخميس الموافق ١٠/٣/ ٢٠٢٢م وذلك علي النحو التالي:

الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الأختبارات البدنية المهارية على مجموعتين من خارج عينة البحث، ومن مجتمع البحث وكل مجموعة عدد أفرادها (ن= ١٠) لاعبين، وطبقت الأختبارات ونتائجها فى الجدول التالي ويوضح جدول (٧) النتائج التى تم التوصل إليها.

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) للأختبارات البدنية المهارية للمجموعتين الغير مميزة والمميزة (ن١=ن٢=١٠)

المهارات (قيد البحث)	الأختبارات البدنية المهارية	مجموعة غير مميزة (ن=١٠)		مجموعة مميزة (ن=١٠)		قيمة (ت)
		م	ع	م	ع	
اورا- ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة (١٥) ث	٨.٨٠	٠.٧٩	١١.٩	٠.٧٤	٨.٢٣
	تحمل السرعة (٢٥) ث	١٦.٨٠	١.٣٢	٢١.٨	١.١٤	٥.٣٦
	تحمل القوة (٤٥) ث	٢٣.٠٠	٠.٩٤	٣٤.٨	٠.٩٢	٤.٢٢
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٣٩.٠٠	٠.٦٧	٤٥.٥	٢.٠١	٥.٦٧
	الرشاقة (٨) ركلات	١٠.١٠	٠.٩٩	٧.٩	٠.٣٢	٨.٥٠
كيزامى اورا – ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة (١٥) ث	١٢.١٠	٠.٧٤	١٦.٦	٠.٨٤	٨.٦٠
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٢٠.١٠	٠.٩٩	٢٦.٤	١.٢٦	٦.٨١
	تحمل القوة (٤٥) ث	٣٧.٩٠	١.٢٠	٤٢.٩	١.٢٩	٦.٥١
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٤٧.٨٠	١.٥٥	٤٨.٩	١.٦٠	٥.٧١
	الرشاقة (٨) ركلات	٧.٤٠	٠.٥٢	٦.٨	٠.٦٣	٨.١١
ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة (١٥) ث	١٦.٥٠	٠.٥٣	١٧.٧	١.٧٠	٥.١٠
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٢٨.٤٠	٠.٥٢	٢٨.٠١	٠.٣٢	٨.١١
	تحمل القوة (٤٥) ث	٤٧.٢٠	٠.٧٩	٤٨.٠٠	١.٤١	٨.٦٨
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٥٧.٣٠	١.٣٤	٥٨.١	١.٩٧	٥.٢٨
	الرشاقة (٨) ركلات	٦.٥٠	٠.٥٣	٦.٤	٠.٧٠	٦.٧٨
كيزامى-ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة (١٥) ث	٢٠.٧٠	٠.٤٨	٢٦.٨	١.٢٣	٦.٠٥
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٤١.٥٠	٠.٨٥	٤٧.٧	١.٤٢	٥.١٣
	تحمل القوة (٤٥) ث	٥١.٩٠	٠.٩٩	٥٨.٠٠	١.٦٣	٦.٠٥
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٦٦.٩٠	١.٦٠	٦٨.٥	١.٩٦	٥.٧٠
	الرشاقة (٨) ركلات	٥.٧٠	٠.٤٨	٥.٤	٠.٥٢	٨.١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق داله إحصائياً حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(٤.٢٢ : ٨.٦٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى(٠.٠٥) مما يدل على صدق الأختبارات البدنية المهارية.

الثبات:

للتحقق من ثبات استمارة تحديد الأختبارات البدنية المهارية للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، قامت الباحثة بتطبيق استمارة البحث وإعادة تطبيقها، ثم تم تجميع البيانات لإيجاد معامل الإرتباط، وجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول رقم (٨)
معامل الإرتباط للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث (ن=١٠)

المهارات (قيد البحث)	الأختبارات البدنية المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
		م	ع	م	ع	
اورا- ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	٨.٨٠	٠.٧٩	٨.٩٠	٠.٧٤	٠.٩١٦
	تحمل السرعة (٢٥) ث	١٦.٨٠	١.٣٢	١٧.٠٠	١.١٥	٠.٨٧٧
	تحمل القوة (٤٥) ث	٢٣.٠٠	٠.٩٤	٢٣.١٠	١.١٠	٠.٩٦٤
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٣٩.٠٠	٠.٦٧	٣٩.١٠	٠.٥٧	٠.٨٨١
	الرشاقة (٨) ركلات	١٠.١٠	٠.٩٩	١٠.٠٠	٠.٩٤	٠.٩٤٨
كيزامى اورا – ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	١٢.١٠	٠.٧٤	١٢.٢٠	٠.٧٩	٠.٩١٦
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٢٠.١٠	٠.٩٩	٢٠.٢٠	٠.٧٩	٠.٩٦٣
	تحمل القوة (٤٥) ث	٣٧.٩٠	١.٢٠	٣٨.٠٠	١.٣٣	٠.٩٧٤
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٤٧.٨٠	١.٥٥	٤٨.٠٠	١.٩٤	٠.٩٥٩
	الرشاقة (٨) ركلات	٧.٤٠	٠.٥٢	٧.٥٠	٠.٧١	٠.٩١٣
ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة (١٥) ث	١٦.٥٠	٠.٥٣	١٦.٦٠	٠.٥٢	٠.٨١٦
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٢٨.٤٠	٠.٥٢	٢٨.٥٠	٠.٧١	٠.٩١٣
	تحمل القوة (٤٥) ث	٤٧.٢٠	٠.٧٩	٤٧.٣٠	٠.٨٢	٠.٩٢٤
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٥٧.٣٠	١.٣٤	٥٧.٤٠	١.٤٣	٠.٩٧٦
	الرشاقة (٨) ركلات	٦.٥٠	٠.٥٣	٦.٦٠	٠.٧٠	٠.٩٠٥
كيزامى-ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة (١٥) ث	٢٠.٧٠	٠.٤٨	٢٠.٧٠	٠.٤٨	١.٠٠٠
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٤١.٥٠	٠.٨٥	٤١.٥٠	٠.٨٥	١.٠٠٠
	تحمل القوة (٤٥) ث	٥١.٩٠	٠.٩٩	٥١.٩٠	٠.٩٩	١.٠٠٠
	تحمل الأداء (٦٠) ث	٦٦.٩٠	١.٦٠	٦٦.٩٠	١.٦٠	١.٠٠٠
	الرشاقة (٨) ركلات	٥.٧٠	٠.٤٨	٥.٧٠	٠.٤٨	١.٠٠٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥= ٠.٦٣ (*) دال

يتضح من جدول رقم (٨) وجود علاقة إيجابية داله إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية المهارية المناسبة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه بمختلف محاور الإستمارة حيث تراوحت قيمة معامل الإرتباط المحسوب للإستمارة ما بين (٠.٨١٦ : ١.٠٠٠)، وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلي ثبات الإستمارة، وعلى ذلك تصبح

تجانس أفراد عينة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات الخاصة بتحديد التجانس للمجموعة التجريبية وذلك بإيجاد متغيرات القدرات البدنية والأختبارات البدنية المهارية لأفراد عينة البحث:

جدول رقم (٩)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الألتواء في متغيرات النمو لأفراد عينة البحث الاساسية (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
١	السن	سنة	21.17	21.00	0.57	0.03
٢	الطول	سم	172.91	173.00	1.88	٠.٣٢-
٣	الوزن	كجم	68.46	70.00	2.11	٠.٦٣-

يتضح من جدول رقم (٩) أن تجانس أفراد عينة البحث (النموذج) في متغيرات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) حيث يتراوح معامل الألتواء ما بين(-٠.٢٣ : ٠.٧٧)

وهذه القيمة انحصرت بين (± ٣) ويدل ذلك على عدم وجود توزيعات غير اعتدالية في عينة البحث مما أدى إلي تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول رقم (١٠)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الألتواء في الاختبارات البدنية للعينة التطبيق (ن=٣٠)

م	القدرات البدنية	الأختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الألتواء
١	القــوة المميــزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٤.٠٧	٤٤.٠٠	٠.٩٤	-٠.٩٣
		الوثب العريض من الثبات	سم	١٩١.١٣	١٩١.٠٠	٠.٩٠	-٠.٢٨
٢	تحمل القوة	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيان نصفا	محاولات صحيحة	٦١.٦٣	٦٢.٠٠	١.٢٥	-٠.٢٧
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م	ث	١.١٣	١.١٢	٠.٠٥	٠.٣٠
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	ث	٠.١٨	٠.١٨	٠.٠١	٠.٠٣
٥	المرونة	اللمس السفلى والجانبي	عدة	٢٤.١٧	٢٤.٠٠	٠.٨٣	-٠.٣٣
٦	التوازن	الوقوف بالقدم طولية على العارضة يمين	ث	١.٢٥	١.٢٨	٠.١٣	-٠.٦٥
		الوقوف بالقدم طولية على العارضة يسار	ث	٠.٨٦	٠.٩٢	٠.١٩	-١.٠٥
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٠.٠٦	٠.٠٧	٠.٠١	٠.٢٠

يتضح من جدول رقم (١٠) أن تجانس أفراد عينة البحث فى الاختبارات البدنية حيث يتراوح معامل الألتواء ما بين(-١.٠٥ : ٠.٣٠) وهذه القيمة انحصرت بين(± ٣) ويدل ذلك على عدم وجود توزيعات غير اعتدالية في عينة البحث مما أدى إلي تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات البحث.

جدول رقم (١١)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الألتواء في الاختبارات المهارية للعينة التطبيق (ن=٣٠)

م	المهارات	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الألتواء
١	اورا- ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة(١٥) ث	محاولات صحيحة	٨.٨٣	٩.٠٠	٠.٧٥	٠.٢٩
		تحمل السرعه (٢٥) ث		١٦.٨٧	١٧.٠٠	١.٢٢	٠.٧٠-
		تحمل القوة (٤٥) ث		٢٣.٠٣	٢٣.٠٠	٠.٩٦	٠.١٨
		تحمل الاداء (٦٠) ث		٣٩.٠٣	٣٩.٠٠	٠.٦١	٠.٠٢-
		الرشاقه (٨) ركلات	ث	١٠.٠٧	١٠.٠٠	٠.٩٤	٠.٩٣-
٢	كيزامى اورا – ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة(١٥) ث	محاولات صحيحة	١٢.١٣	١٢.٠٠	٠.٧٣	٠.٢١-
		تحمل السرعه (٢٥) ث		٢٠.١٣	٢٠.٠٠	٠.٩٠	٠.٨٩-
		تحمل القوة (٤٥) ث		٣٧.٩٣	٣٨.٠٠	١.٢٠	٠.٥٠-
		تحمل الاداء (٦٠) ث		٤٧.٨٧	٤٨.٠٠	١.٦٣	٠.٠٨
		الرشاقه (٨) ركلات	ث	٧.٤٣	٧.٠٠	٠.٥٧	٠.٨٨
٣	ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة(١٥) ث	محاولات صحيحة	١٦.٥٣	١٧.٠٠	٠.٥١	٠.١٤-
		تحمل السرعه (٢٥) ث		٢٨.٤٣	٢٨.٠٠	٠.٥٧	٠.٨٨
		تحمل القوة (٤٥) ث		٤٧.٢٣	٤٧.٠٠	٠.٧٧	٠.٤٤-
		تحمل الاداء (٦٠) ث		٥٧.٣٣	٥٧.٥٠	١.٣٢	٠.٢٨-
		الرشاقه (٨) ركلات	ث	٦.٥٣	٦.٥٠	٠.٥٧	٠.٤٦
٤	كيزامى-ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة(١٥) ث	محاولات صحيحة	٢٠.٧٠	٢١.٠٠	٠.٤٧	٠.٩٢-
		تحمل السرعه (٢٥) ث		٤١.٥٠	٤١.٥٠	٠.٨٢	٠.٠٠
		تحمل القوة (٤٥) ث		٥١.٩٠	٥٢.٠٠	٠.٩٦	٠.٥٤-
		تحمل الاداء (٦٠) ث		٦٦.٩٠	٦٧.٠٠	١.٥٤	٠.٠٠
		الرشاقه (٨) ركلات	ث	٥.٧٠	٦.٠٠	٠.٤٧	٠.٩٢-

يتضح من جدول رقم (١١) أن تجانس أفراد عينة البحث فى الاختبارات المهارية حيث يتراوح معامل الألتواء ما بين(-٠.٩٣ : ٠.٨٨) وهذه القيمة انحصرت بين(± ٣) ويدل ذلك على عدم وجود توزيعات غير اعتدالية في عينة البحث مما أدى إلي تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات البحث.

البيانات الأساسية للبرنامج التدريبى المقترح:

١/٢/٧/٣ البرنامج لمدة (١٢ إسبوع).

٤/٢/٧/٣ مكان تطبيق البرنامج (ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط).

٥/٢/٧/٣ عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات)(السبت - الإثنين –الأربعاء).

٦/٢/٧/٣ عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).

٧/٢/٧/٣ عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحده).

٨/٢/٧/٣ زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة).

٩/٢/٧/٣ زمن التدريب الأسبوعى الواحد (٢٧٠ دقيقة).

١٠/٢/٧/٣ زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).

١١/٢/٧/٣ الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى – أقل من الأقصى - متوسط).

١٢/٢/٧/٣ درجة الحمل (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).

١٣/٢/٧/٣ أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثه (إحماء – جزء رئيسى – ختام).

١/٣/٧/٣ بعد تحديد متغيرات البرنامج الأساسية يتم إعطاء نسب لأجزاء الوحدة التدريبية والتى يوضحها جدول (١٢) الأتى

جدول (١٢)
أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء فى الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبى والبرنامج ككل

الجزء	النسبة المئوية	الزمن فى الوحده التدريبية	الزمن فى الأسبوع التدريبى	الزمن فى البرنامج التدريبى
الإحماء	%١٦.٦٧	١٥ دقيقة	٤٥ دقيقة	٥٤٠ دقيقة
الجزء الرئيسى	% ٧٧.٧٨	٧٠ دقيقة	٢١٠ دقيقة	٢٥٢٠دقيقة
الختام	% ٥.٥٥	٥ دقائق	١٥ دقيقة	١٨٠ دقيقة
المجموع	% ١٠٠	٩٠ دقيقة	٢٧٠ دقيقة	٣٢٤٠ دقيقة

إجراءات التطبيق:
الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتجريب التدريبات البيلاتس على عينة عشوائية قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وذلك في الفترة ٢٠٢٢/٣/١٣م، وذلك بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة.
- مدى مناسبة المحتوى التعليمي لقدرات العينة.
- مدى مناسبة الزمن المحدد للدرس التعليمي.

الدراسة الأساسية:
تم تنفيذ الدراسة الأساسية علي النحو التالي:
القياس القبلي:
تم إجراء القياسات القبلية في الاختبارات البدنية والمهارية فى صالة الكاراتيه – معمل القياسات الجسمية - بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، علي النحو التالي:
- القياسات الخاصة بالطول والوزن والسن والعمر التدريبي (٢٠٢٢/٣/١٤م).
- القياسات الخاصة باختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى (١٥ -٢٠٢٢/٣/١٧م).

التجربة الأساسية:
قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية على عينة البحث لمدة شهرين (١٢أسبوعًا) بواقع (٣) وحدات تدريبية، وزمن المحاضرة (٩٠) دقيقة، وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٢م وقد راعت الباحثة ما يلى:
- تم الالتزام بزمن وشكل تدريبات البيلاتس.
- تم الاستعانة ببعض الزملاء من المساعدين في تنفيذ القياسات القبلية والبعدية قيد البحث.
- تم استخدام استمارات تسجيل خاصة بمتغيرات البحث لسهولة معالجة النتائج .

القياس البعدي:
بعد الأنتهاء من تطبيق تدريبات البيلاتس تمت القياسات البعدية في الاختبارات البدنية والمهارية فى صالة الكاراتيه – معمل القياسات الجسمية - بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط علي النحو التالي:
- القياسات الخاصة باختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى (١٧- ٢٠٢٢/٥/١٩م).

المعالجات الأحصائية المستخدمة في البحث.
إستخدمت الباحثة الأسلوب الأحصائي المناسب وهو:
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الألتواء.
- النسب المئوية.
- معامل الإرتباط.
- الدرجة المقدرة.
- اختبار t. test

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

عرض نتائج الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في مستوي القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (١٣)

دلاله الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات البدنية ن=(٣٠)

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية		وحدة القياس	قبلي		بعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة	نسبة التحسن%
					م	ع	م	ع			
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات		سم	٤٤.٠٧	٠.٩٤	٦٣.٦٧	٠.٩٢	١٩.٦	٧.٥٦	%٤٤.٤٧
		الوثب العريض من الثبات		سم	١٩١.١٣	٠.٩٠	٢٢٣.٠٠	١.٢٠	٣١.٨٧	٧.٩٠	%١٦.٦٧
٢	تحمل القوة	الوثب العمودي من الوقوف		محاولات صحيحة	٦١.٦٣	١.٢٥	٨١.٢٧	١.٤١	١٩.٦٤	٧.٨٤	%٣١.٨٦
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م		ث	١.١٣	٠.٠٥	١.١١	٠.١٠	٠.٠٢	٨.٤٧	%١.٨٠
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد		ث	٠.١٨	٠.٠١	٠.١٢	٠.٠١	٠.٠٦	٦.٤١	%٥.٣٤
٥	المرونه	اللمس السفلى والجانبي		عدة	٢٤.١٧	٠.٨٣	٥٤.١٠	٠.٧١	٢٩.٩٣	٦.٠٢	%٢٣.٨٣
٦	التوازن	الوقوف بالقدم	يمين	ث	١.٢٥	٠.١٣	١.١٩	٠.١٧	٠.٠٦	٩.٦٢	%٥.٠٤
			يسار	ث	٠.٨٦	٠.١٩	٠.٥٨	٠.٢٤	٠.٢٨	٦.٦٥	%٤٨.٢٧
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة		ث	٠.٠٦	٠.٠١	٠.٠٤	٠.٠٥	٠.٠٢	٨.٢٥	%٥٠

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =١.٧٦

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية حيث حيث بلغت اعلى نسبة التحسن (٥٠ %) وتمثل قيمة (ت) المحسوبة في أختبار الدوائر المرقمة من قيمة(ت)(٨.٢٥) لصالح القياس البعدي، وكانت اقل نسبة تحسن بلغت(١.٨٠ %) فى تحمل السرعة وتمثل اقل قيمة(ت)(٨.٤٧) لصالح القياس البعدي، ، وحيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥=١.٧٦

يتضح من العرض السابق للأختبارات البدنية الخاصة وجود فروق دالة أحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في أختبارات القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات ما بين (٠.٠٢: ٣١.٧٨) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٥.٠٤ %:٥٠ %)، وكذلك وجود فروق دالة أحصائياً بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة وتراوحت ما بين (٦.٠٢: ٩.٦٢) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وتشير الباحثة الي أن هذه الفروق الدالة أحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني يرجع إلي تأثير أستخدام تدريبات البيلاتس وطريقة إعدادها ومراعاة التدرج بالحمل وفترات الراحة ما بين التمرينات ككل والتمرين وتكراره واستخدام الأدوات المقننة التي أدت إلي تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، مما أثر ذلك تأثير إيجابي على عينة البحث للمهارات قيد البحث.

القوة المميزة بالسرعة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار الوثب العمودي من الثبات وأختبار الوثب العريض.

وترى الباحثة أن التغير فى القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح الذى يعتمد على أسس ومبادئ الأرتقاء بالمستوى الرياضي.

ويشير كلا من"**محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م)** إلي أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركى فى العديد من الأنشطة الرياضية، نقلا عن بارو **Barrow** أن الربط بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضى فى المستوى العالي، وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضين المتفوقين.(١٤ : ٦٤)

كما أظهرت نتائج الأختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة إلي تحسن لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى مما يدل ذلك على تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال التمرينات المناسبة لطبيعة الأداء، مما أدى ذلك إلي تقدم مستوى عينة البحث بطريقة أفضل من أسلوب تنمية هذا العنصر من خلال برامج الأعداد البدنى المتداولة والتى يخضع لها اللاعبين في تدريبهم.

تحمل القوة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيان نصفا.

وترجع الباحثة التحسن الواضح فى عنصر التحمل العضلى إلي البرنامج التدريبي الذى أعتمدت الباحثة في بنائه على مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية والتى كانت من ضمن أهدافها تحسين التحمل العضلى.

ويرى كلا من "**محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م)** أن التحمل العضلى الديناميكى ويطلق علية "تحمل الأداء الحركى" ويقصدب به تحمل تكرار أداء بدنى أو مهارة حركية لفترة طويلة نسبياً دون هبوط في مستوى الكفاية أو الفاعلية، أى الأداء بصورة توافقية جيدة، ومن أمثلة ذلك تكرار أداء حركات الجمباز المركبة أو تكرار أداء بعض المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية أو المنازلات الفردية.(١٤ :١٠٤)

تحمل السرعة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار ٤٠٠م عدو.

ويشير **"محمود اسماعيل عبد الحميد (٢٠١٥م)** إلي أن عنصر تحمل السرعة له أهمية كبيرة فى أداء أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية لذا يعد واحد من أهم عناصر الأعداد الخاص التى يحرص المدربون على تطويره أو الحفاظ على مستواه خصوصاً فى مرحلة الأعداد الخاص وفترة المنافسات، ويقصد بتحمل السرعة هو المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات زمنية قصيرة بأقصى سرعة ممكنة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.(١٦ :٢٢٩، ٢٣٠)

الرشاقة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد.

وتشير الباحثة إلي أن التحسن فى عنصر الرشاقة يرجع إلي مجموعة التدريبات الخاصة بهذا العنصر والتى تعتمد على تغيير الأتجاه والجري الزجزاجي والمتعرج بين الأقماع والمقاعد السويدية والوثبات بانوعها مع تغيير الأتجاه وكذلك الربط بين التدريبات البدنية والمهارية داخل البرنامج التدريبى المقترح.

ويتفق كلا من"**محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م)** على أن عنصر الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتطلب تغيير فى أتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه فى الهواء أو على الارض، أو التوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في اطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. (١٤ : ٢٣٦)

المرونة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار اللمس السفلى والجانبي.

وترجع الباحثة الزيادة فى هذه الفروق إلي تناسب الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى والجرعات التدريبية لتنمية عنصر المرونة وكذلك التدريبات التى تم أعدادها من قبل الباحثة حيث أن عنصر المرونة من العناصر المهمة لدى لاعبى الكاراتيه ويعمل أيضا على المساعدة للعناصر الأخرى ووقاية اللاعبين من الاصابات.

ويرى **"محمود اسماعيل عبد الحميد "(٢٠١٥م)** أن المرونة هى إحدى العناصر البدنية الهامة للأداء الحركى سواء من الناحية النوعية أو الكمية حيث تشكل مع باقى العناصر البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التى يتاسس عليها كتساب واتقان الأداء الحركى.(١٦: ١٨٤)

ويذكر**"محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م)** أن المرونة الحركية هى قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أحد أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة، وتعتبر المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركى سواء من الناحية الكمية أو الكيفية، كما أنها تشكل مع بقية مكونات الأداء البدنى أو الحركى.(١٤: ٢٧٠)

التوازن:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار الوثب الوقوف بالقدم طولية على العارضة.

وهذا يدل على هناك تاثير أيجابى من البرنامج التدريبى المقترح على تنمية عنصر التوازن نتيجة استخدام مجموعة تدريبات البيلاتس التى تتم وفقا لطبيعة الأداء.

ويشير**"محمود اسماعيل عبد الحميد"(٢٠١٥م)** إلي أن التوازن السليم يساعد المهاجم على الوصول إلي الهدف بدون أنحراف فى مسار الضربات أو الركلة، لأن اختلال التوازن يؤدى إلي التغيير فى أتجاه الحركة بسبب فقدان القوة والسيطرة، تعتمد كثيرا من حركات القتال على أخلال توازن الخصم لتنفيذ الحركة المناسبة، لأنه من الصعب اسقاط الخصم وهو ثابت على الارض.(١٦: ٢٢١)

التوافق:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبار الدوائر المرقمة.

وذلك يدل على على أن البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام تدريبات البيلاتس الذى يشمل مجموعة من التمرينات الخاصة بالتوافق العام والخاص وتوافق الأطراف والتوافق الكلى للجسم حيث أن التوافق يشمل حركات الرجلين والزراعين والجذع فى وقت واحد وهذا ما اشتملت علية تدريبات البيلاتس للأداء الذى يقوم به اللاعبين أثناء المنافسة وهو الأمر الذى أدى إلي تنمية أكثر من عنصر فى نفس الوقت سواء بدنى أو مهارى وذلك ساعد فى تنمية عنصر التوافق لدى عينة البحث.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في مستوي القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثانى " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في مستوي الأداء للمهارات قيد البحث (اورا- ماواشى جيرى- كزامى اورا- ماواشى جيرى، كزامى ماواشى جيرى ، ماواشى جيرى) لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (١٤)
دلاله الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهارى ن=(٣٠)

م	المهارات	الأختبارات البدنى مهارى	وحدة القياس	قبلي		بعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة	نسبة التحسن%
				م	ع	م	ع			
١	اورا- ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة	(١٥) ث	٨.٨٣	٠.٧٥	١٦.٤٣	١.١٩	٧.٦	٦.٢٥	%٨٦.٠٧
		تحمل السرعة	(٢٥) ث	١٦.٨٧	١.٢٢	٣٣.١٠	١.٧٥	١٦.٢٣	٦.٧٠	%٩٦.٢٠
		تحمل القوة	(٤٥) ث	٢٣.٠٣	٠.٩٦	٤٢.٣٠	١.٨٢	١٩.٢٧	٦.٨٢	%٨٣.٦٧
		تحمل الأداء	(٦٠) ث	٣٩.٠٣	٠.٦١	٥٢.٩٣	١.٩٦	١٣.٩	٧.٠٩	%٣٥.٦١
		الرشاقة	(٨) ركلات	١٠.٠٧	٠.٩٤	٧.٣٧	٠.٤٩	٢.٧	٨.١٥	%٣٦.٦٣
٢	كيزامى اورا – ماواشى جيرى	القوة المميزة بالسرعة	(١٥) ث	١٢.١٣	٠.٧٣	١٩.٣٠	٠.٨٨	٧.١٧	٥.٥٩	%٥٩.١٠
		تحمل السرعة	(٢٥) ث	٢٠.١٣	٠.٩٠	٣٥.٤٧	٢.٥٣	١٥.٣٤	٦.٨٥	%٧٦.٢٠
		تحمل القوة	(٤٥) ث	٣٧.٩٣	٤٧.٨٧	٤٧.٤٧	٢.٣٧	٩.٥٤	٧.٢٨	%٢٥.١٥
		تحمل الأداء	(٦٠) ث	٤٧.٨٧	١.٦٣	٥٨.٢٠	٢.١١	١٠.٣٣	٩.٨٣	%٢١.٥٧
		الرشاقة	(٨) كلات	٧.٤٣	٠.٥٧	٦.٥٧	٠.٥٠	٠.٨٦	٥.٨٧	%١٣.٠٨
٣	ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة	(١٥) ث	١٦.٥٣	٠.٥١	٣٢.٨٣	١.٧٢	١٦.٣	٧.١٣	%٩٨.٦٠
		تحمل السرعة	(٢٥) ث	٢٨.٤٣	٠.٥٧	٣٨.٠٣	١.٨٨	٩.٦	٨.١٥	%٣٣.٧٦
		تحمل القوة	(٤٥) ث	٤٧.٢٣	٠.٧٧	٤٧.٨٣	١.٩٠	٠.٦	٦.٥٢	%١.٢٧
		تحمل الأداء	(٦٠) ث	٥٧.٣٣	١.٣٢	٦٨.٤٠	١.٩٢	١١.٠٧	٨.٧٣	%١٩.٣٠
		الرشاقة	(٨) ركلات	٦.٥٣	٠.٥٧	٦.٣٧	٠.٤٩	٠.١٦	٦.٧٠	%٢.٥١
٤	كيزامى- ماواشى جيري	القوة المميزة بالسرعة	(١٥) ث	٢٠.٧٠	٠.٤٧	٣٨.٩٧	١.٧٧	١٨.٢٧	٧.٠٥	%٨٨.٢٦
		تحمل السرعة	(٢٥) ث	٤١.٥٠	٠.٨٢	٤٢.٧٧	١.٨٣	١.٢٧	٧.٦٠	%٣.٠٦
		تحمل القوة	(٤٥) ث	٥١.٩٠	٠.٩٦	٥٢.٨٧	١.٧٠	٠.٩٧	٧.٠٧	%١.٨٦
		تحمل الأداء	(٦٠) ث	٦٦.٩٠	١.٥٤	٧٢.٠٧	١.٧٨	٥.١٧	٩.٦٤	%٧.٧٢
		الرشاقة	(٨) ركلات	٥.٧٠	٠.٤٧	٥.٤٠	٠.٥٠	٠.٣	٨.٦٩	%٥.٥٥

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =١.٧٦

يتضح من جدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في الأختبارات المهارية للمهارات قيد البحث وتتراوح القيم ما بين(٥.٨٧: ٩.٨٣) وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وأيضا نسبة التحسن في الأختبارات للمهارات قيد البحث حيث تتراوح نسبة التحسن ما بين(١.٨٦ % :٩٨.٦٠ %) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة:

حيث كانت نسبة التحسن أعلى خلال مهارة ماواشى جيرى وتمثل (٩٨.٦٠ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٧,١٣)، وأقل بالنسبة لمهارة كيزامى اورا- ماواشى جيرى وتمثل (٥٩.١٠ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت(٥.٥٩) وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية.

وترى الباحثة أن نسبة التحسن كانت أعلى فى عنصر القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامى ماواشى جيرى، ويرجع ذلك إلي طبيعة الأداء المهارى للمهارة وكذلك تدريبات البيلاتس المستخدمة لعينة البحث.

وتشير الباحثة أن مهارة ماواشى جيرى هى أحدى مهارات الرجل الهجومية في رياضة الكاراتيه وهى من الركلات القويه والسهلة فى نفس الوقت تتطلب صفات بدنية عالية وتدريبات مستمرة حتى يصل اللاعب لمرحلة الاتقان والبراعة لهذه المهارة ومن أهم هذه الصفات البدنيه التى يجب تنميتها لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة والتى هي من أهم الصفات البدنية للاعب الكاراتيه وتؤدي هذه الضربة بوجة مقدمة القدم.

ويشير" **محمود اسماعيل عبد الحميد "(٢٠١٥م)** إلي أن مهارة ماواشى جيرى تؤدى بالرجل الخلفية حيث انها تعتمد على تجميع القوة اللازمة وبشكل اكبر من خلال مرجحة الرجل من الخلف الى الامام.(١٦ :٩٩)

بالنسبة لتحمل السرعة:

حيث كانت نسبة التحسن أعلى خلال مهارة اورا- ماواشى جيرى وتمثل (٩٦.٢٠ %)) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٦.٧٠)، وأقل بالنسبة لمهارة كيزامى-ماواشى جيرى وتمثل (٣.٠٦ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت(٧.٦٠) وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية.

وترى الباحثة أن التغير فى تحمل السرعة لمهارة اورا-ماواشى جيرى ويرجع ذلك إلي تدريبات البيلاتس والبدنية المستخدمة داخل البحث.

وتؤدى مهارة اورا-ماواشى جيرى من خلال رفع الركبة لأعلى ومن الجانب وتركل الخصم في منطقة الجودان، فأنها سريعة وقوية لانها تواجه الخصم بالجانب بطريقة جانبية وتكون تنفيذ الركلة بنهاية باطن القدم من الداخل الى الخارج.

بالنسبة لتحمل القوة:

حيث كانت نسبة التحسن أعلى لمهارة اورا- ماواشى جيرى وتمثل (٨٣.٦٧ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٦.٨٢)، وأقل بالنسبة لمهارة ماواشى جيرى وتمثل (١.٢٧ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت(٦.٥٢)، وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية .

وترجع الباحثة التحسن الواضح فى عنصر تحمل القوة إلي تدريبات البيلاتس التى اعتمدت الباحثة في بنائه على مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية والتى كانت من ضمن أهدافها تحسين التحمل القوة لدى عينة البحث.

بالنسبة لتحمل الأداء:

وجاءت نسبة التحسن بقيمة أعلى خلال مهارة اورا- ماواشى جيرى وتمثل (٣٥.٦١ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٧.٠٩)، وأقل بالنسبة لمهارة كيزامى - ماواشى جيرى وتمثل (٧.٧٢ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت(٩.٦٤)، وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية.

بالنسبة للرشاقة:

كانت نسبة التحسن أعلى خلال مهارة اورا- ماواشى جيرى وتمثل (٣٦.٦٣ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٨.١٥)، وأقل بالنسبة لمهارة ماواشى جيرى وتمثل (٢.٥١ %) بدلالة قيمة (ت) وبلغت(٦.٧٠)، وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية .

وترجع الباحثة ذلك إلي تدريبات البيلاتس التى تم تطبيقها على العينة (قيد البحث) وأيضا إلي طبيعة الأداء والذى أعتمد أساساً على تدريبات البيلاتس فى الأداء والتى تعمل على إنجاز الواجب الحركى مع تلافى الأخطاء الفنية الموجودة والتى كان لها تاثيرها على المهارات قيد البحث.

ويشير **"احمد محمود ابراهيم"(٢٠٠٥م)** إلي أن الحالة المهارية تعبر عن مستوى أداء اللاعب للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى بكل تقسيماته للمهارات خلال النشاط الرياضى، ويعمل المدرب على تطوير الحالة المهارية والارتفاع بمستوى اتقان وتثبيت المكونات الحركية التى يطبقها اللاعب خلال المنافسة والوصول إلي المستويات العليا للانجاز، وذلك يشير إلي تفهم المدرب للعلاقة الطردية بين مستوى الحالة البدنية الخاصة بالنشاط التخصصى كالقتال الفعلى أو الوهمى وبين الحالة المهارية للاعب والوصول بها لانجاز مرتع المستوى تحت ظروف المنافسة ومتطلباتها.(٣ :٤٧٧)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في مستوي الأداء للمهارات قيد البحث (اورا- ماواشى جيرى، كزامى اورا- ماواشى جيرى، كزامى ماواشى جيرى، ماواشى جيرى) لصالح القياس البعدي.

الأستنتاجات والتوصيات:

الأستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث وأدوات جمع البيانات، ومن خلال النتائج التى أسفر عناه البحث أمكن التوصل إلي الأستنتاجات التالية:

- أن استخدام تدريبات البيلاتس قد ظهرت تأثيرها علي مستوى المهارى للمهارات قيد البحث(اورا- ماواشى جيرى، كزامي اورا- ماواشى جيرى ، ماواشى جيرى، - كزامى ماواشى-جيرى) في رياضة الكاراتيه لدى عينة البحث.
- تحسين مستوي القدرات البدنية عن طريق استخدام تدريبات البيلاتس لدى عينة البحث.
- كانت القدم أسرع الأجزاء حركة وتليها الركبة ثم الفخذ للرجل الضاربة في مهارة كزامى- ماواشى جيرى.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يمكن ان تقدم الباحثة التوصيات الأتية:

- توصى الباحثة بضرورة استخدام تدريبات البيلاتس لما له من تأثير إيجابي في تقدم المستوى البدني والمهارى لدى عينة البحث في المهارات قيد البحث.
- ضرورة استخدام هذه التدريبات مع ركلات اخرى فى مختلف رياضات المنازلات.
- ضرورة التدريب المكثف على القدرات البدنية الخاصة المستخدمة للمهارات قيد البحث.

المراجع

اولا:المراجع باللغة العربية:

١- **احمد حسين محمد على(**٢٠١٦م **):** تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومترى على القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبى كرة اليد، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

٢- **أحمد محمود محمد إبراهيم(١٩٩٥م):** "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه"، دار النشر منشاة المعارف بالاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين- أبوقير، جامعة الاسكندرية.

٣- **أحمد محمود محمد إبراهيم(٢٠٠٥م):** "موسوعة محددات التدرريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية"، دار النشر منشاة المعارف بالاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين- أبوقير، جامعة الاسكندرية.

٤- **أسامة عبد الرحمن بكرى"(٢٠١٦م):"** تأثيراستخدام تدريبات القوه الوظيفيه على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي - جيري) لدي لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

٥- **الاتحاد المصري للكاراتيه**(٢٠٠١م): قانون مباريات الكاراتيه،القاهرة.

٦- **امل السيد سليم ابراهيم(**٢٠١٦م**):** فعالية برنامج لتدريبات البيلاتس على حده التوتر والاجهاد العصبي ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية والايقاعية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

٧- **ايهاب احمد المتولى منصور(٢٠١٣م):** فعالية تمرينات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ووظائف التنفس للملاكمين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

٨- **تمارا الحمصى (٢٠٠١م):** البيلاتس واليوجا التقاء العقل مع الجسد، مجلة الصحة الجسدية والنفسية، كلية الآداب جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا، يوليو .

٩- **سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م):"** برنامج تدريبى فى ضوء محددات الأداء المهارى وتأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٠- **طارق حسين رزوقي، ساطع إسماعيل ناصر(٢٠٠٨م):"** توازن التدريب"، كلية التربية الرياضية ، دار الكتب والوثائق، جامعة بغداد.

١١- **عاطف رشاد خليل، مشيرة إبراهيم العجمى(**٢٠٠٨م): تنمية قوة وإطالة عضلات الجذع باستخدام طريقة البيلاتس وأثرها على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة.

١٢- **غيداء عبدالشكور محمد، وليد احمد جبر(٢٠٠٩م):** فاعلية برنامج لتمرينات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة.

١٣- **محمد أبو الحمد عبد الوهاب(**٢٠١٩م): تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

١٤- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١م):** "أختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربى، القاهرة .

١٥- **محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .

١٦- **محمود اسماعيل عبد الحميد الهاشمى (٢٠١٥م): "**الكاراتيه"، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
١٧- **منال طلعت محمد(**٢٠١٤م**):** فاعلية تمرينات البيلاتس بالكرة السويسرية على القدرات الحركية للسيدات، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.

ثانيا: المراجع بالغة الاجنبية

18- **Anmore, Tia. The Pilates Back Book(2004):** Heal Neck, Back, and Shoulder Pain With Easy Pilates Stretches. Gloucester, MA: Fair Winds Press, ISBN 978-1931412896.
19- **Christine Romani-Ruby, and Ben Reuter(2006)** : Front, long stretch and hundredexercises on the Pilates reformer and mat.Journal of Orthopaedic & Sports PhysicalTherapy: VOLUME 30 | NUMBER.
20- **Denise Austin(2002):** Pilates for every body,trengthen,lengthen, and tonewith the complete 3- week body make dyer, rodale.
21- **Emily Kelly(2001)**:Körpertraining nach pilates, einfache techniken füreinenkraftvollen, gesch meidigen und fesnden körper, Neuer Honos verlag,Deutschland.
22- **Feza Korkusuz Sabire Akın(2007)** :Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females Journal of Bodywork and Movement Therapies, October.
23- **Joseph E. Muscolino and Simona Cipriani:** Pilates and the "powerhouse"—I,,Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 8, Issue 1, January, 2004, Pages 15-24
24- **Karon Karter:** The complete Guide to Pilates method, Designer registeredtrademarks of pen gum croup (USA) (2001).
25- **Maja Bučar Pajek , Jernej Pajek:**LOW BACK PAIN AND THE POSSIBLE ROLE OF PILATES IN ARTISTIC GYMNASTICS, Science of Gymnastics Journal, 2009
26- **Michael King:**Pilates work book illustrated step-by-step guide to mat worktechniques, library of congress, USA2001
27- **Rudy Andries(1994)**: Kinematics and dynamics analysis of the mawashi gheri, proceeding of the 12 th international symposium on biomechanics in sports july.

ثالثا: المراجع من شبكة المعلومات:

28- **Www**.peteresa-sports.com/AB-exercise.