

تأثير استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الجانبية القصيرة والركلة الجانبية في رياضة الكاراتيه

د/ أمل نادى محمد مسعود

مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط - مصر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر إختيار الخامة المناسبة لممارسة نشاط رياضي معين هي أول خطوات التفوق في هذا النشاط والتي تتطلب ضرورة توافر محددات بيولوجيه وبدنية ومهارية خاصة إلى جانب البرامج التدريبية العلمية، حيث تعتبر هذه المحددات حجر الأساس في صناعة البطل الرياضي، من هنا تقوم البحوث والدراسات العلمية بمحاولة تحديد أهم المتطلبات الوظيفية والبدنية – المهارية التي تتطلبها خصائص وطبيعة النشاط الرياضي الممارس كما يؤثر بالإيجاب علي فاعلية العملية التدريبية للوصول إلي المستويات الرياضية العالية حيث يؤدي انتقاء الفرد الموهوب لممارسه نشاط رياضي معين من البداية إلي توفير الكثير من الجهد والمال بل التنبؤ بمستوي اللاعب في المستقبل.

ويرى كلاً من " طارق حسين رزوقي وساطع إسماعيل ناصر" (٢٠٠٨م) أن لابد علي المدرب التعرف علي طبيعة أسلوب الأداء التنافسي ومقارنة هذا الأسلوب بالأسلوب النموذجي، وتصميم برامج التدريب لتحسين وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان، مما أدى ذلك إلي الاهتمام بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء علي تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيه إلي نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته. (٦ : ١٤ - ١٥)

ويشير " يحيي الحاوي" (٢٠٠٢م) إلي أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد علي العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلي إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعد علي تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي. (١٧ : ٣٩)

ويذكر " محمود اسماعيل عبد الحميد الهاشمي" (٢٠١٥م) أن رياضة الكاراتيه من ابرز الالعاب التي تتطلب عدد من المكونات البدنية التي تتلائم مع بعضها البعض بشكل متصل، فاللاعب الذي تنقصه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله إلي مستويات متقدمة في اللعبة، ولذا يجب تجهيز اللاعبين بالاعداد البدني الصحيح عن طريق بعض التمارين البدنية التي تؤدي إلي تطوير وتنمية تلك المكونات قبل الدخول في تعلم المهارات وتطبيقها. (١٤ : ١٨٣-١٨٢)

ويرى " أحمد محمود محمد إبراهيم" (٢٠٠٥م) أن التقدم الذي ظهر خلال البطولات واللقاءات الدولية يبلور للعاملين في مجال التدريب لرياضة الكاراتيه أن التخطيط أصبح حقيقة لابد من الاعتراف بأهميتها ووجودها في المجال التطبيقي، وبالرغم من ذلك نجد الكثير من الخامات الرياضية (اللاعبين واللاعبات) الممارسة لرياضة الكاراتيه لا تستمر في المحافظة على النتائج التي أحرزتها خلال البطولات، وقد يرجع ذلك لعدم تواجد المدرب المؤهل وقلة المعلومات المرتبطة بمبادئ التخطيط في مجال الكاراتيه. (١: ١٧)

ولقد ذكر "محمد سمير" (١٩٩٣م) نفلا عن كاريوفيتس أن الدراسات التجريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي، أن التدريب المقنن للمجموعات العضلية المختلفة المكونة للجهاز العضلي الإرادي، يؤثر بصورة فعالة في رفع مستوى الأداء الوظيفي لكافة أعضاء جسم الفرد المدرب بصفة عامة، والجهاز القلبي الوعائي، والجهاز العضلي بصفة خاصة وقد حدد كاريوفيتس مظاهر ثلاثة لمكونات اللياقة البدنية هي:

- مظهر مورفولوجي ويقصد به التركيب العضوي والبنائي للجسم.
- مظهر فسيولوجي (وظيفي) بمعنى القدرة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- ناحية نفسية ويقصد به المظاهر التربوية والنفسية المكتسبة خلال الممارسات الرياضية بأنواعها. (١١ : ٣٥)

ويعد النشاط الرياضي من المجالات التي تناولها ميدان البحث العلمي بالاهتمام في الآونة الأخيرة نظراً لأهميته في بناء الفرد بناءً متكاملًا من الناحية الاجتماعية والنفسية والبدنية والمهارية ونظراً لأن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات التي تتطلب تركيز عالي أثناء المباراة فكان من الضروري تنمية وتطوير هذه القدرات للوصول إلي المستوى المطلوب تحقيقه أي الوصول إلي الأداء الأمثل في جميع الجوانب السابق ذكرها .

ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية واستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب رياضة الكاراتيه وفي حدود علم الباحثة لم تجد الباحثة دراسات عديدة تناولت برنامج تدريبي يستخدم أسلوب التدريب الإنساني "Insanity" كأحد الأساليب الحديثة في تدريب القوة العضلية والقدرة والرشاقة والتوازن والعديد من العناصر البدنية، والتدريب الإنساني "Insanity" يعد من أفضل الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل سريع بشرط الاستمرار في التدريب.

أهمية البحث:

١. لا توجد دراسات سابقة صممت برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني "Insanity" ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية في رياضة الكاراتيه.

٢. الإسهام في تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين وتأثيرها علي المهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه في أقل وقت ممكن.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي معرفة تأثير استخدام تدريبات الإنساني "Insanity" على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الجانبية القصيرة والركلة الجانبية في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء الركلة الجانبية القصيرة والركلة الجانبية في رياضة الكاراتيه قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.

المصطلحات الواردة في البحث:

تدريب الإنسانتي: "Insanity"

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جداً تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية عنصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جداً. (٢٤)

بعض الدراسات السابقة:

١. دراسة "حمدي أحمد صالح أحمد جبر" (٢٠٢٢م) (٤) بعنوان "تأثير تدريبات الإنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص، وهدف البحث التعرف على" تأثير تدريبات الإنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص"، وحيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (5) من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط وكانت أهم النتائج أدت تدريبات الإنسانتي Insanity إلى تحسين العديد من القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - القوة العضلية القصوى - المرونة) وبعض المتغيرات البيوميكانيكية مثل (سرعة التخلص - زاوية التخلص - ارتفاع نقطة التخلص - زمن مرحلة التخلص - زاوية الهجوم) والمستوى الرقمي لعينة الدراسة في مسابقة الوثب الطويل.
٢. دراسة [نجله حسنى عوض الله سويلي](#) (٢٠٢٢م) (١٥) بعنوان "تأثير تدريبات الإنسانتي INSANITY " مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان، وهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات مرتفعة الكثافة أو ما تعرف بتدريبات "الإنسانتي"، واستخدام المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على لاعبات هوكي الميدان في مركز شباب الجزيرة والبالغ عددهم (٣٢) لاعبة، وكما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت (١٥) لاعبة هوكي، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الإنسانتي المرتفعة الكثافة أثرت إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات البدنية، وكذلك تحسن مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي قيد البحث.

٣. دراسة "وليد محمد حسن محمد" (٢٠٢٠م) (١٦) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب الإنسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة"، ويهدف هذا البحث إلى التعرف تأثير برنامج للتدريب الإنسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٢) لاعب، وكانت أهم النتائج هي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمتغيرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة - القدرة العضلية) لصالح

القياسات البعدية، وأن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة الارسال الساحق كما أن لتدريبات الانساني التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى المتغيرات البدنية ورفع مستوى أداء الارسال الساحق.

٤. دراسة " على نور الدين على (٢٠١٩م) (٨) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات قيد البحث لناشئي رياضة التايكوندو، ويهدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني (Insanity) على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركب لناشئي رياضة التايكوندو، واستخدم البحث منهج التجريبي المعتمد على المجموعة الواحدة، وتمثلت أدواتها في ساعة إيقاف لحساب زمن الجري، وصندوق خشبي لتطبيق اختبار رد الفعل للرجل، كرات طبية، ودامبلز أوزان لاستخدامها في التدريبات البدنية، بار حديدي لاستخدامه في التدريبات البدنية، ومات سندانك (أكياس اسفنجية)، وكانت عينة من ناشئات نادي المؤسسة العسكرية بأسبوط وعددهم (١٥) ناشئ منتظمين في التدريب، وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمتغيرات البدنية (الرشاقة-التوازن-التوافق-السرعة الحركية) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة، وأوصي البحث بضرورة استخدام تدريبات الانساني داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الركلات قيد البحث.

٥. دراسة "أيمن ناصر مصطفى السوفي" (٢٠١٧م) (٣) "تأثير برنامج للتدريب الانساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش"، ويهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الانساني ومعرفة تأثيره على عضلات الطرف العلوي والسفلي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الإسكواش، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٠) لاعبا من تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا المنهج التجريبي، وكانت اهم النتائج كان لبرنامج التدريب الانساني أثر بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية، كما أدى الي تنمية عضلات الطرفين العلوي والسفلي لدي لاعبي الإسكواش قيد البحث.

٦. دراسة "اسامة عبد الرحمن بكرى" (٢٠١٦م) (٢): بعنوان "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي - جيرى) لدي لاعبي الكاراتيه"، ويهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهاره الركله الدائريه (ماواشي-جيرى) لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الكاراتيه، وكانت اهم النتائج تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية عن طريق استخدام تدريبات القوة الوظيفية، واهم التوصيات ضرورة تطبيق البرنامج التدريبى.

٧. دراسة "سعيد حسين سعيد خاطر" (٢٠١٠م) (٥): بعنوان "برنامج تدريبي في ضوء محددات الأداء المهاري وتأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعب الكاراتيه"، ويهدف البحث إلى 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)، وجمع الباحث بين المنهجين الباحث بين المنهجين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعب واحد من لاعبي المنتخب المصري للكاراتيه، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي في ضوء محددات الأداء المهاري قد ظهر تأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعب الكاراتيه.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

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

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث علي ناشئات رياضة الكاراتيه مرحلة تحت (١٧) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه بمحافظة أسيوط وبلغ عددهم (50) ناشئة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئات نادي ديروط الرياضى بمحافظة أسيوط وعددهم (30) ناشئة منتظمين في التدريب وفقاً لتحقيقهم عدد من البطولات.

أدوات جمع البيانات:

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

أ- الأدوات والأجهزة:

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

ب- استمارات جمع البيانات: تحليل المحتوى/ الوثائق:

- قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية المرتبطة والمتخصصة بموضوع البحث والتي أجريت في هذا المجال، وذلك للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتنفيذ البحث.
- الأطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكاراتيه مثل: أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٥م) (١)، أسامة عبد الرحمن بكرى (٢٠١٦م) (٢)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م) (٥)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٠).

- المقابلة الشخصية:

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

إستمارات الأستبيان:

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

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

الإختبارات المستخدمة:

القدرات البدنية الخاصة:

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرجعية في مجال الكاراتيه مثل "أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٥م) (١)، أسامة عبد الرحمن بكرى (٢٠١٦م) (٢)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م) (٥)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٠)، وبناءً 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 من ٢٠٢٢/٨/١م إلى ٢٠٢٢/٨/٣م، وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء 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	تحمل السرعة	٥٠	١٠٠%
٢	الرشاقة	٥٠	١٠٠%
٣	المرونة	٤٨	٩٦%
*٤	قوة عضليه	٣٠	٦٠%
٥	القوة المميزة بالسرعة	٤٦	٩٢%
٦	الدقة	٣٢	٦٤%
٧	التوازن	٥٠	١٠٠%
٨	التوافق	٥٠	١٠٠%
٩	السرعة الحركية	٥٠	١٠٠%

(*) حذف

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 ٢٠٢٢/٨/٢٤م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٤م وذلك علي النحو التالي:

الصدق:

لإيجاد صدق إستمارة الأستبيان لتحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، قامت الباحثة بحساب صدق المحكمين حيث تم عرض الإستمارة علي مجموعة من الخبراء قوامها (١٠) خبراء، مرفق (١)، لأبداء الرأي في أن إستمارة 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	٣٠	١٠٠%
٢	السرعة الحركية	٢٩	٩٦.٦٦%
٣	تحمل السرعة	٢٩	٩٦.٦٦%
٤	الرشاقة	٣٠	١٠٠%
٥	المرونة	٣٠	١٠٠%
٦	التوازن	٣٠	١٠٠%
٧	التوافق	٣٠	١٠٠%

يتضح من جدول رقم (٢) ما يلي: إن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، حيث تراوحت ما بين (٩٦.٦٦% إلي ١٠٠%)، مما يشير إلي صدق المحكمين في جميع القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه.

الثبات:

للتحقق من ثبات إستمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، قامت الباحثة بتطبيق إستمارة البحث وإعادة التطبيق على عينة من خبراء البحث وبلغ عددهم (١٠) خبراء، ثم تم تجميع البيانات لإيجاد معامل الارتباط، 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 الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	القوة المميزة بالسرعة	2.90	0.32	2.70	0.67	0.885
٢	السرعة الحركية	2.70	0.48	2.40	0.70	0.724
٣	تحمل السرعة	2.50	0.53	2.40	0.52	0.816
٤	الرشاقة	2.80	0.42	2.70	0.48	0.764
٥	المرونة	2.30	0.48	2.20	0.42	0.764
٦	التوازن	2.60	0.52	2.40	0.70	0.800
٧	التوافق	2.30	0.82	2.10	0.88	0.724

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.63$ (*) 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 الارتباط المحسوب للإستمارة ما بين (٠.٧٢٤ : ٠.٨٨٥)، 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 (٢٠٠٥م) (١)، أسامة عبد الرحمن بكرى" (٢٠١٦م) (٢)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م) (٥)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٠)، وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الخاصة بتحديد الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه، وتم عرض الإستمارة على بعض الخبراء بكميات التربية الرياضية في مجال تدريب رياضة الكاراتيه والبالغ عددهم (١٠) خبراء، خلال الفترة من ٢٠٢٢/٨/٨م إلي ٢٠٢٢/٨/١٠م، وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جول (٤)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث

(ن=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات البدنية	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثبات المتتالية في المكان	٣٢	٦٤%
		الوثب العمودي من الثبات	٣٤	٦٨%
		الوثبة الرباعية (١٠ ث)	٥٠	١٠٠%
		الوثب العريض من الثبات	٥٠	١٠٠%
٢	السرعة الحركية	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	٥٠	١٠٠%
		اختبار عدو ٣٠ م من البدء العالي	٣٢	٦٤%
		اختبار عدو ٥٠ م من البدء العالي	٣٠	٦٠%
		العدو ٦٠٠ ياردة	٣٠	٦٠%
٣	تحمل السرعة	اختبار ٢٠ م عدو ٤٠ م عدو ٦٠ م، ٢٠ م، ٤٠ م	٢٨	٥٦%
		العدو ٤٠٠ م	٥٠	١٠٠%
		الجري حول دائرة	٣٢	٦٤%
		اختبار بارو	٣٠	٦٠%
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	٥٠	١٠٠%
		الجري المكوكي ٩×٤ م	٢٨	٥٦%
		اللمس السفلي والجانبى	٥٠	١٠٠%
		دوران الرجل حول السلة	٣٤	٦٨%
٥	المرونة	زوايا العقب	٢٨	٥٦%
		لمس المستطيلات الاربعية	٣٠	٦٠%
		الوقوف بمشط القدم على مكعب	٣٤	٦٨%
		الوقوف بالقدم طولية على العارضة	٥٠	١٠٠%
٦	التوازن	الوقوف بالقدم (مستعرضة) على العارضة	٣٤	٦٨%
		نط الحبل	٣٢	٦٤%
		الجري في شكل (8)	٣٠	٦٠%
		اختبار الدوائر المرقمة	٥٠	١٠٠%
٧	التوافق			

يتضح من جدول رقم (٤) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٥٦ % إلى ١٠٠%)، وتم حذف الاختبارات البدنية الأقل من ٧٠%.

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم ٢٧/٨/٢٠٢٢ م إلى يوم ٣/٩/٢٠٢٢ م وذلك علي النحو التالي:

الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين من خارج عينة البحث، أحدهما (المجموعة المميزة)، والأخرى (المجموعة غير مميزة) من مجتمع البحث وكل مجموعة عدد أفرادها (ن= ١٠) لاعبين، وطبقت الاختبارات ونتائجها في الجدول التالي ويوضح جدول (٥) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول رقم (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للأختبارات البدنية
للمجموعتين الغير مميزة والمميزة

(ن=١٠=٢)

م	القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة (ن=١٠)		مجموعة مميزة (ن=١٠)		قيمة (ت)
				ع	م	ع	م	
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٤.٠٠	٠.٩٤	٦٤.١٠	٠.٩٩	٩.٥٠
		الوثب العريض من الثبات	سم	١٩١.٦٠	٠.٧٠	٢٢٤.٤٠	١.٩٦	٦.٤٨
٢	السرعة الحركية	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	عدد	١٤.٠٠	٠.٨٢	١٩.٢٠	٠.٧٩	٦.٧١
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م	ث	١.١٧	٠.١٣	١.٠٨	٠.٠٧	٩.٢١
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	ث	٠.١٩	٠.٠١	٠.١٢	٠.٠١	٥.٢٣
٥	المرونة	اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢٤.٨٠	٠.٩٢	٥٥.٠٠	١.٠٥	٥.٨٤
٦	التوازن	الوقوف على العارضة	ث	١.٢٦	٠.١٣	١.٢٧	٠.٢٣	٩.١٩
		الوقوف على العارضة		٠.٨٨	٠.٢٠	٠.٥٧	٠.٢٨	٦.١٠
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٠.٠٧	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٠١	٤.٢٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق داله إحصائياً حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٢٦ : ٩.٥٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الأختبارات البدنية.

الثبات:

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

جدول رقم (٦)
معامل الارتباط للأختبارات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث

(ن=١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
				ع	م	ع	م	
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٤.٠٠	٠.٩٤	٤٣.٨٠	٠.٩٢	٠.٦٤١
		الوثب العريض من الثبات	سم	١٩١.٦٠	٠.٧٠	١٩١.٣٠	٠.٨٢	٠.٦١٨
٢	السرعة الحركية	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	عدد	١٣.٩٠	٠.٨٨	١٤.٢٠	٠.٦٣	٠.٨٤٣
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م	ث	١.١٧	٠.١٣	١.١٥	٠.١٥	٠.٩٦٧
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	ث	٠.١٩	٠.٠١	٠.١٨	٠.٠١	٠.٩٥٨
٥	المرونة	اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢٤.٨٠	٠.٩٢	٢٥.٠٠	٠.٦٧	٠.٧٢٥
٦	التوازن	الوقوف بالقدم طويلة	ث	١.٢٦	٠.١٣	١.٢٩	٠.٠٩	٠.٦٩٤
		الوقوف على العارضة	ث	٠.٨٨	٠.٢٠	٠.٩٠	٠.١٦	٠.٨٨٨
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٠.٠٧	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٠١	٠.٧٧٦

(* دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية داله احصائياً بين التطبيق الأول والثاني للأختبارات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦١٨ : ٠.٩٦٧) 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 (٢٠٠٥م) (١)، أسامة عبد الرحمن بكرى" (٢٠١٦م) (٢)، سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م) (٥)، محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٠)، 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 بكميات التربية الرياضية في مجال الكاراتيه البالغ عددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار الأختبارات البدنية المهارية المناسبة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء.

إيجاد المعاملات العلمية للأختبارات المهارية:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٩/٥م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/١٠م 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 في الجدول التالي ويوضح جدول (٧) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للأختبارات البدنية المهارية للمجموعتين الغير مميزة والمميزة

(ن=١٠ ن=٢)

المهارات (قيد البحث)	الأختبارات البدنية المهارية	مجموعة غير مميزة (ن=١٠)		مجموعة مميزة (ن=١٠)		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
الركلة الجانبية القصيرة	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	١٢.٣٠	٠.٤٨	١٤.٨٠	٠.٦٣	٦.٥١
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٢٦.٠٠	٠.٤٧	٣٢.٨٠	١.٥٥	٥.٣٧
	الرشاقة (٨) ركلات	٥.٢٩	٠.١٠	٤.٢٣	٠.٠٩	٥.٣٢
الركلة الجانبية	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	٩.٦٠	٠.٥٢	١١.٩٠	١.٢٠	٧.٣٤
	تحمل السرعة (٢٥) ث	٢٣.٩٠	٠.٧٤	٢٦.٠٠	٠.٨٢	٨.٥٤
	الرشاقة (٨) ركلات	٨.٣٨	٠.١٠	٧.٢٥	٠.١٢	٦.٩٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق داله إحصائياً حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥.٣٢ : ٨.٥٤) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الأختبارات البدنية المهارية.

الثبات:

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

جدول رقم (٨)
معامل الارتباط للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

(ن=١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية المهارية	المهارات (قيد البحث)
	ع	م	ع	م		
٠.٩٠٥	٠.٦٣	١٢.٢٠	٠.٧٤	١٢.١٠	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	الركلة الجانبية القصيرة
٠.٨٩٣	٠.٥٢	٢٥.٦٠	٠.٦٧	٢٥.٧٠	تحمل السرعة (٢٥) ث	
٠.٧١٢	٠.١٠	٥.٢٩	٠.١٣	٥.٢٦	الرشاقة (٨) ركلات	
٠.٩١٣	٠.٤٧	٩.٥٠	٠.٥٢	٩.٤٠	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	الركلة الجانبية
٠.٨١٣	٠.٩٥	٢٣.٧٠	١.٠٨	٢٣.٥٠	تحمل السرعة (٢٥) ث	
٠.٩٣٧	٠.٠٨	٨.٣٣	٠.١١	٨.٣٥	الرشاقة (٨) ركلات	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.63$ (*) دال

يتضح من جدول رقم (٨) وجود علاقة إيجابية داله إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية المهارية المناسبة للمهارات قيد البحث في رياضة الكاراتيه بمختلف محاور الإستمارة حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب للإستمارة ما بين (٠.٧١٢ : ٠.٩٣٧)، وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلي ثبات الإستمارة، وعلى ذلك تصبح الإستمارة جاهزة للتطبيق على عينة البحث الاساسية.

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي: -

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على ناشئات نادي (ديروط الرياضى) وعددهم (١٠) ناشئات وذلك يوم ١٠ / ٨ / ٢٠٢٢م. وقد استهدفت الدراسة ما يلي:

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

وقد أسفرت الدراسة عن الاتي:

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

القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث للمهارات وكذلك القدرات البدنية قيد البحث وذلك أيام ١٢-١٤/٩/٢٠٢٢م.

تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول رقم (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لأفراد عينة البحث الأساسية

(ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٦.٥	٠.٥٠٧	١٦.٥٠	٠.١٤٠
٢	الطول	سم	١٥٩.٢٠	١.٥١٨	١٥٩.٠٠	٠.٢٣٥-
٣	الوزن	كجم	٦٢.٦٠	١.٦٣٢	٦٣.٠٠	٠.١٦٥-

يتضح من جدول رقم (٩) أن تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-٠.٢٣٥ : ٠.١٤٠) 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 والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات البحث الكلية لعينة التطبيق (ن=٣٠)

م	القدرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٣.٩٣	٤٤.٠٠	٠.٩١	٠.٧٥-
٢	السرعة الحركية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩١.٥٠	١٩٢.٠٠	٠.٧٣	١.١٣-
٣	تحمل السرعة	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	عدد	١٤.٠٣	١٤.٠٠	٠.٧٦	٠.٠٦-
٤	الرشاقة	٤٠٠م	ث	١.١٦	١.١٤	٠.١٣	١.٦٤
٥	المرونة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	ث	٠.١٩	٠.١٩	٠.٠١	٠.٤٥-
٦	التوازن	اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢٤.٨٧	٢٥.٠٠	٠.٨٢	٠.٥٥-
٧	التوافق	الوقوف بالقدم طولية على العارضة يمين	ث	١.٢٧	١.٣٠	٠.١٢	٠.٥٧-
		الوقوف بالقدم طولية على العارضة يسار	ث	٠.٨٨	١.٠٠	٠.١٨	١.٢١-
		الدوائر المرقمة	ث	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٠١	٠.١٤

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١.٢١ : ١.٦٤) وهذه القيمة انحصرت بين (± ٣) مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (البدنية قيد البحث).

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معامل الالتواء في الركلات
والقدرات البدنية لأفراد العينة قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الركلة الجانبية القصيرة	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	عدد	١٢.٢٠	١٢.٠٠	٠.٦١	٠.١٢-
	تحمل السرعة (٢٥) ث	عدد	٢٥.٧٧	٢٦.٠٠	٠.٥٧	٠.٠١-
	الرشاقة (٨) ركلات	ث	٥.٢٨	٥.٣٠	٠.١١	٠.٧٦-
الركلة الجانبية	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	عدد	٩.٥٠	٩.٥٠	٠.٤٩	٠.٠٠
	تحمل السرعة (٢٥) ث	عدد	٢٣.٧٠	٢٤.٠٠	٠.٩٢	٠.٢١-
	الرشاقة (٨) ركلات	ث	٨.٣٥	٨.٤٠	٠.١٠	٠.١٠-

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٧٦ : ٠.٠٠) وهذه القيمة انحصرت بين (± ٣) مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (المهارات قيد البحث).

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث، وكانت مدة التطبيق (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم ١٠/٥/٢٠٢٢م حتى يوم ١/٥/٢٠٢٣م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣٦) وحدة.

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث:

أجريت القياسات البعدية بعد (١٢ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك خلال الفترة أيام ٦-٨/١/٢٠٢٣م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (للقدرات البدنية الخاصة والركلات) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات البدنية

ن=(٣٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
				ع	م	ع	م			
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٣.٩٣	٠.٩١	٦٣.٧٣	٠.٩٤	١٩.٨٠	٦.٣٩	%٤٥.٠٧
		الوثب العريض من الثبات	سم	١٩١.٥٠	٠.٧٣	٢٢٣.٠٧	١.١٤	٣١.٥٧	٩.٦٣	%١٦.٤٨
٢	السرعة الحركية	اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني	عدد	١٤.٠٣	٠.٧٦	٢٤.٠٣	٠.٩٣	١٠	٧.٩٥	%٧١.٢٧
٣	تحمل السرعة	٤٠٠م	ث	١.١٦	٠.١٣	١.٠١	٠.٠٩	٠.١٥	٦.٨٨	%١٤.٨٥
٤	الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الابعاد	ث	٠.١٩	٠.٠١	٠.١٥	٠.١٤	٠.٠٤	٩.٠٧	%٢٦.٦٦
٥	المرونة	اللمس السفلى والجانبى	عدة	٢٤.٨٧	٠.٨٢	٥٥.٩٠	٢.٨٠	٣١.٠٣	٨.٤٤	%٢٤.٧٦
٦	التوازن	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	يمين	١.٢٧	٠.١٢	١.٠٨	٠.١٥	٠.١٩	٥.٥١	%١٧.٥٩
			يسار	٠.٨٨	٠.١٨	٠.٥٨	٠.٢٣	٠.٣	٦.٦٢	%٥١.٧٢
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٠.٠٦	٠.٠١	٠.٠٤	٠.٠٥	٠.٠٢	٨.٣١	%٥٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية وكانت قيمة (ت) تتراوح ما بين (٥.٥١ : ٩.٦٣) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٤.٨٥ % : ٧١.٢٧ %) لصالح القياس البعدي.

يتضح من العرض السابق للأختبارات البدنية الخاصة وجود فروق دالة إحصائية 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 : ٣١.٥٧) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٤.٨٥ % : ٧١.٢٧ %)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة وتراوحت ما بين (٥.٥١ : ٩.٦٣) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وتعزز الباحثة الي أن هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني يرجع إلي تأثير استخدام تدريبات الأنسنتي "Insanity" وطريقة تجهيزها 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 في القدرات البدنية المستخدمة.

القوة المميزة بالسرعة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار الوثب العريض، حيث كانت قيمة (ت) لاختبار الوثب العمودي (٦.٣٩) بنسبة تحسن (٤٥.٠٧%)، بينما كان اختبار الوثب العريض يمثل (٩.٦٣) وجاءت نسبة التحسن بقيمة (١٦.٤٨%) لصالح القياس البعدي. وتترى الباحثة أن التغير في القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بالمستوى الرياضي. ويشير كلاً من "محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية، نقلاً عن بارو Barrow أن الربط بين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستوى العالي، وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين. (١٠: ٦٤)

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

السرعة الحركية:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار ركل مت لمدة ١٠ ثواني، حيث كانت قيمة (ت) (٧.٩٥) بنسبة تحسن (٧١.٢٧%) لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة التحسن الواضح في السرعة الحركية إلى تدريبات الأنسنتي "Insanity" المستخدمة داخل البرنامج التدريبي الذي اعتمدت الباحثة في بنائه على مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية والتي كانت من ضمن أهدافها تحسين السرعة الحركية. **تحمل السرعة:**

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار ٤٠٠م عدو، حيث كانت قيمة (ت) (٦.٨٨) بنسبة تحسن (١٤.٨٥%) لصالح القياس البعدي.

ويشير "محمود اسماعيل عبد الحميد (٢٠١٥م) إلى أن عنصر تحمل السرعة له أهمية كبيرة في أداء أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية لذا يعد واحد من أهم عناصر الأعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويره أو الحفاظ على مستواه خصوصاً في مرحلة الأعداد الخاص وفترة المنافسات، ويقصد بتحمل السرعة هو المقدرة على إستمرار أداء الحركات المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات زمنية قصيرة بأقصى سرعة ممكنة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء. (١٤: ٢٢٩، ٢٣٠) **الرشاقة:**

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد حيث كانت قيمة (ت) (٩.٠٧) بنسبة تحسن (٢٦.٦٦%) لصالح القياس البعدي.

وتشير الباحثة إلى أن التحسن في عنصر الرشاقة يرجع إلى مجموعة التدريبات الخاصة بهذا العنصر والتي تعتمد على تغيير الاتجاه والجري الزجراجي والمتعرج بين الأقماع والمقاعد السويدية والوثبات بانوعها مع تغيير الاتجاه وكذلك الربط بين التدريبات البدنية والمهارية داخل البرنامج التدريبي المقترح.

ويتفق كلاً 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 اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه فى الهواء أو على الأرض، أو التوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية فى إطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة. (١٠ : ٢٣٦)

المرونة:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي فى اختبار اللمس السفلى والجانبى لصالح القياس البعدي، وكانت قيمة (ت) (٨.٤٤) بنسبة تحسن (٢٤.٧٦ %) لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة الزيادة فى هذه الفروق إلى 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 فى رياضة الكاراتيه الكاراتيه ويعمل أيضاً على المساعدة للعناصر الأخرى ووقاية اللاعبين من الإصابات.

ويذكر كلاً من "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. (١٠ : ٢٧٠)

التوازن:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى اختبار الوثب الوقوف بالقدم طولية على العارضة ، التوازن على القدم اليمنى حيث كانت قيمة (ت) (٥.٥١) بنسبة تحسن (١٧.٥٩ %) و التوازن على القدم اليسرى بلغت قيمة (ت) (٦.٦٢) بنسبة تحسن (٥١.٧٢ %) لصالح القياس البعدي.

وهذا يدل على هناك تأثير إيجابى من البرنامج التدريبى المقترح على تنمية عنصر التوازن نتيجة استخدام مجموعة تدريبات الأنسانتى "Insanity التى تتم وفقاً لطبيعة الأداء.

ويشير "محمود اسماعيل عبد الحميد" (٢٠١٥م) إلى أن التوازن السليم يساعد المهاجم على الوصول إلى الهدف بدون أنحراف فى مسار الضربات أو الركلة، لأن اختلال التوازن يؤدي إلى التغيير فى اتجاه الحركة بسبب فقدان القوة والسيطرة، تعتمد كثيراً من حركات القتال على أخلال توازن الخصم لتنفيذ الحركة المناسبة، لأنه من الصعب إسقاط الخصم وهو ثابت على الأرض. (١٤ : ٢٢١)

التوافق:

يتضح وجود فروق دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى اختبار الدوائر المرقمة كانت قيمة (ت) (٨.٣١) بنسبة تحسن (٥٠ %).

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

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة.

والتحسن لمتغير (التوافق) للمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية التوافق من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة -تنفيذ واجب حركي في وقت محدد -تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحجام والأوزان).

والزيادة التي طرأت على التوازن قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لتنمية قدرة اللاعبين على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع بسرعة في حالة الانحراف عنه و بالتالي تتحسن الخطوط العصبية بين مستقبلات التنبيهات الخاصة لحالة التوازن وبين المناطق المختصة في الجهاز العصبي المركزي والعضلات باعتبارها الأعضاء المنفذة وقد تبين ذلك من خلال (تمارين جرى مع تغيير الاتجاه واللف حول النفس- تمارين وثب من مكان مرتفع من أعلى لأسفل - رفع الرأس أثناء تأدية الحركات- إغلاق العينين أثناء بعض التدريبات) .

وتعزز الباحثة ارتفاع نسب التحسن للقدرات البدنية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وجماعية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئات ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (Mechling ١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى التوافقي يتم من خلال أحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة . (٣١ : ٢٠)

كما راعت الباحثة التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى المتغيرات البدنية حيث يذكر ستاروستا Starosta (١٩٨٤م) (٢٢) أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسياً على المستوى التوافقي ، كما يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٩) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث ألا تدريجياً.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمي (١٩٩٨م) (٧)، تيريسا زيوركو Teresa Zwierko (٢٠٠٥م) (٢٣)، حيث أشاروا إلى أن رفع مستوى المتغيرات البدنية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض.

ومن هنا تذكر الباحثة ان زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات البدنية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء الركلة الجانبية القصيرة و الركلة الجانبية لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في المهارات لعينة البحث

(ن=٣٠)

الركلات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			ع	م	ع	م			
الركلة الجانبية القصيرة	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	عدد	١٢.٢٠	٠.٦١	٢٣.٩٣	٠.٧٨	١١.٧٣	٩.٣٩	٩٦.١٤%
	تحمل السرعة (٢٥) ث	عدد	٢٥.٧٧	٠.٥٧	٣٨.٣٣	٠.٨٤	١٢.٥٦	٧.٩٤	٤٨.٧٣%
	الرشاقة (٨) ركلات	ث	٥.٢٨	٠.١١	٤.١٧	٠.٠٩	١.١١	٩.٨٥	٢٦.٦٢%
الركلة الجانبية	القوة المميزة بالسرعة (١٠) ث	عدد	٩.٥٠	٠.٤٩	١٤.٣٠	٠.٧٥	٤.٨	٨.١٥	٥٠.٥٢%
	تحمل السرعة (٢٥) ث	عدد	٢٣.٧٠	٠.٩٢	٣٣.٣٣	١.٣٥	٩.٦٣	٧.٢٠	٢٢.٨٢%
	الرشاقة (٨) ركلات	ث	٨.٣٥	٠.١٠	٧.٢٠	٠.١٤	١.١٥	٦.٣٥	١٥.٩٧%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الركلات قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية، حيث بلغت قيمة ت الجدولية ما بين (٦.٣٥ : ٩.٨٥)، بينما بلغت نسبة التحسن في المستوى لكل من الركلات ما بين (١٥.٩٧% : ٩٦.١٤%). بالنسبة لمهارة الركلة الجانبية القصيرة: القوة المميزة بالسرعة:

يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة حيث كانت الفروق بين المتوسطات بلغت (١١.٧٣) وقيمة (ت) (٩.٣٩) بنسبة تحسن (٩٦.١٤ %) لصالح القياس البعدي.

وترى الباحثة أن نسبة التحسن كانت أعلى في عنصر القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الجانبية القصيرة، وترجع ذلك إلى طبيعة الأداء المهارى للمهارة وكذلك تدريبات الأنسانتي "Insanity المستخدمة لعينة البحث.

وتشير الباحثة أن مهارة الركلة الجانبية القصيرة هي إحدى مهارات الرجل الهجومية في رياضة الكاراتيه وهي من الركلات القوية والسهلة في نفس الوقت تتطلب صفات بدنية عالية وتدريباً مستمرة حتى يصل اللاعب لمرحلة الاتقان والبراعة لهذه المهارة ومن أهم هذه الصفات البدنية التي يجب تنميتها لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة والتي هي من أهم الصفات البدنية للاعب الكاراتيه وتؤدي هذه الضربة بوجه مقدمة القدم.

اختبار تحمل السرعة:

حيث كانت الفروق بين المتوسطات في الركلة الجانبية القصيرة لصالح القياس البعدي وبلغت قيمتها (١٢.٥٦) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٧.٩٤) وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية، فكانت نسبة التحسن تمثل (٤٨.٧٣ %) لصالح القياس البعدي.

وترى الباحثة أن التغير في تحمل السرعة لمهارة الركلة الجانبية القصيرة يرجع ذلك إلى تدريبات الأنسانتي “Insanity” والبدنية المستخدمة داخل البحث. تبدأ الركلة الجانبية القصيرة من الوضع الامامي أو الوضع الجانبي وترفع الركبة امام الصدر وفي نفس الوقت تضرب جانبيا بواسطة سيف القدم (سوكوتو) والكعب ثم تسحب القدم بسرعة الي الوضع الابتدائي ويجب قدر المستطاع عدم تحريك ركبة وقدم الرجل المساعدة ويجب ان تكون هذه الخطوات الثلاث في حركة واحدة.

اختبار الرشاقة:

حيث كانت الفروق بين المتوسطات في الركلة الجانبية القصيرة لصالح القياس البعدي وبلغت قيمتها (١.١١) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٩.٨٥) وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية ، وكانت نسبة التحسن تمثل (٢٦.٦٢ %) لصالح القياس البعدي. وكانت اعلى نسبة تحسن للاختبارات البدنية المهارة الخاصة بالركلة الجانبية القصيرة لاختبار القوة المميزة بالسرعة وبلغت قيمتها (٩٦.١٤ %)، بينما كانت أقل نسبة تحسن لاختبار الرشاقة وتمثل (٢٦.٦٢ %)، بينما كانت قيمة (ت) تراوحت ما بين (٧,٩٤ : ٩.٨٥) حيث كانت هذه القيم اعلى من القيمة الجدولية.

وترجع الباحثة ذلك إلى تدريبات الأنسانتي “Insanity” التي تم تطبيقها على العينة (قيد البحث) وأيضا إلى طبيعة الأداء والذي اعتمد أساساً على تدريبات الأنسانتي “Insanity” في الأداء والتي تعمل على إنجاز الواجب الحركي مع تلافي الأخطاء الفنية الموجودة والتي كان لها تأثيرها على المهارات قيد البحث.

مهارة الركلة الجانبية:

القوة المميزة بالسرعة:

يتضح وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة حيث كانت الفروق بين المتوسطات بلغت (٤.٨) وقيمة (ت) (٨.١٥) بنسبة تحسن (٥٠.٥٢ %) لصالح القياس البعدي. وترى الباحثة أن نسبة التحسن كانت أعلى في عنصر القوة المميزة بالسرعة لمهارة الركلة الجانبية ، وترجع ذلك إلى طبيعة الأداء المهاري للمهارة وكذلك تدريبات الأنسانتي “Insanity” المستخدمة لعينة البحث.

إختبار تحمل السرعة:

حيث كانت الفروق بين المتوسطات في الركلة الجانبية القصيرة لصالح القياس البعدي وبلغت قيمتها (٩.٦٣) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٧.٢٠) وكانت هذه القيمة أعلى من قيمة ت الجدولية، وبلغت نسبة التحسن تمثل (٢٢.٨٢ %) لصالح القياس البعدي.

اختبار الرشاقة:

حيث كانت الفروق بين المتوسطات في الركلة الجانبية القصيرة لصالح القياس البعدي وبلغت قيمتها (١.١٥) بدلالة قيمة (ت) وبلغت (٦.٣٥) وكانت هذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية، وكانت نسبة التحسن تمثل (١٥.٩٧ %) لصالح القياس البعدي. وكانت أعلى نسبة تحسن للإختبارات البدنية المهارة الخاصة بالركلة الجانبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة وبلغت قيمتها (٥٠.٥٢ %)، بينما كانت أقل نسبة تحسن لاختبار الرشاقة وتمثل (١٥.٩٧ %)، بينما كانت قيمة (ت) تراوحت ما بين (٦.٣٥ : ٨.١٥) حيث كانت هذه القيم اعلى من القيمة الجدولية.

وترجع الباحثة ذلك إلى تدريبات الأنسانتي “Insanity” التي تم تطبيقها على العينة (قيد البحث) وأيضاً إلى طبيعة الأداء والذي أعتمد أساساً على تدريبات الأنسانتي “Insanity” في الأداء والتي تعمل على إنجاز الواجب الحركي مع تلافي الأخطاء الفنية الموجودة والتي كان لها تأثيرها على المهارات قيد البحث.

ويشير "احمد محمود ابراهيم" (٢٠٠٥م) إلى أن الحالة المهارية تعبر عن مستوى أداء اللاعب للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي بكل تقسيماته للمهارات خلال النشاط الرياضي، ويعمل المدرب على تطوير الحالة المهارية والارتفاع بمستوى إتقان وتثبيت المكونات الحركية التي يطبقها اللاعب خلال المنافسة والوصول إلى المستويات العليا للإنجاز، وذلك يشير إلى تفهم المدرب للعلاقة الطردية بين مستوى الحالة البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي كالقتال الفعلي أو الوهمي وبين الحالة المهارية للاعب والوصول بها لإنجاز مرتع المستوى تحت ظروف المنافسة ومتطلباتها. (١: ٤٧٧)

بينما ترى الباحثة التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما أحتوى عليه البرنامج التدريبي من تمرينات توافقية متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الانتظام في التدريب بصورة مستمرة.

وترى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئات المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، والذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئات وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره هوجر (Hoeger) (١٩٩٢م) أن الجهاز العصبي **nervous system** يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حيث أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد. (١٨: ١٨٥)

كما يذكر محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن تنمية المتغيرات البدنية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته. (١٣: ١٢٤)

وتشير جولياس كاسا **Juluis Kasa** (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للمتغيرات البدنية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني. (١٩: ١٣)

كما إن نسبة التحسن الحادثة في متغيرات مستوى الركلات قيد البحث يرجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي “Insanity” وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات قيد البحث داخل الممرات العصبية للناشئ وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفني للناشئات كنتيجة لدمج المتغيرات البدنية مع الركلات قيد البحث في إطار حركي واحد.

حيث يشير ستاروستا **Starosta** (١٩٩٨م) (٢١)، على ارتباط القدرات البدنية بالجانب المهاري، حيث يؤدي دمج القدرات البدنية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الركلات لأفراد العينة قيد البحث، لصالح متوسطات القياسات البعدية.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحثة واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل سرعة - الرشاقة - المرونة - التوازن - التوافق) لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها على الترتيب (٦.٣٩، ٩.٦٣)، (٧.٩٥)، (٦.٨٨)، (٩.٠٧)، (٨.٤٤)، (٥.٥١)، (٦.٦٢)، (٨.٣١)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات البدنية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند السرعة الحركية وبلغت (٧١.٢٧ %) وأقل قيمة لها (١٤.٨٥ %) عند تحمل السرعة.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الركلات قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية، كما يتضح أن نسبة التحسن في المستوى لكل من الركلات بلغت أعلى قيمة لها عند الركلة الجانبية القصيرة لاختبار القوة المميزة بالسرعة وتمثل (٩٦.١٤ %) وأقل نسبة تحسن في الركلة الجانبية لاختبار الرشاقة وبلغت القيمة (١٥.٩٧ %).
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" له تأثير إيجابي على القدرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل سرعة - الرشاقة - المرونة - التوازن - التوافق).
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الركلات (الركلة الجانبية القصيرة ، الركلة الجانبية).
- ٥- تدريبات الأنسانتي "Insanity" التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات البدنية ورفع مستوى الركلات قيد البحث.

التوصيات :

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

- ١- يجب تطبيق البرنامج التدريبي الخاص باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" على مستوى قطاع الناشئات في رياضة الكاراتيه.
- ٢- ضرورة استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" داخل البرامج التدريبية الخاصة مع بمراحل سنية مختلفة وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الركلات في رياضة الكاراتيه.
- ٣- الاهتمام بتنمية الأداءات المهارية المختلفة داخل الوحدات التدريبية في مرحلة الناشئات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الركلات في رياضة الكاراتيه.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج تدريب باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" ومعرفة أثرها على الجانب الخططي وعلى كيفية اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب.

المراجع

اولا: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٥م): "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه"، دار النشر منشأة المعارف بالاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين- أبوقير، جامعة الاسكندرية.
- ٢- أسامة عبد الرحمن بكرى (٢٠١٦م): "تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي اداء مهارة الركلة الدائرية (ماواشي - جيري) لدي لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٣- أيمن ناصر مصطفى السويقي (٢٠١٧م): "تأثير برنامج للتدريب الإنساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- حمدي أحمد صالح أحمد جبر (٢٠٢٢م): "تأثير تدريبات الانساني Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص، انتاج علمي، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥- سعيد حسين سعيد خاطر (٢٠١٠م): "برنامج تدريبي في ضوء محددات الأداء المهاري وتأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- طارق حسين رزوقي و ساطع إسماعيل ناصر (٢٠٠٨م): "توازن التدريب"، كلية التربية الرياضية، دار الكتب والوثائق، جامعة بغداد.
- ٧- عصام احمد حلمي (١٩٩٨م): "أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
- ٨- على نور الدين على (٢٠١٩م) "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنساني "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات قيد البحث لناشئي رياضة التايكوندو، انتاج علمي، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
- ٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط ١٣، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): "أختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد سمير سعد الدين (١٩٩٣م): علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، المملكة العربية السعودية، دار تبوك للنشر والتوزيع.
- ١٢- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م): "الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، مركز الكتاب للنشر.
- ١٤- محمود اسماعيل عبد الحميد الهاشمي (٢٠١٥م): "الكاراتيه"، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.

- ١٥- نجلاء حسني عوض الله سويلي (٢٠٢٢م): " تأثير تدريبات الأنسانتي INSANITY " مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ١٦- وليد محمد حسن محمد (٢٠٢٠م) " تأثير برنامج للتدريب الانسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوي أداء الارسل الساحق للاعبي الكرة الطائرة، انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم.
- ١٧- يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، القاهرة ، المركز العربي للنشر.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية:

- 18- **Hoger, K .W, Hoger, A.S (1992):** Principles and labs for physical fitness,Marten publishers, LTD, London.
- 19- **Julius kasa (2005) :** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- 20- **Mechling, H. (1999):** Coordinative Abilities Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweeleet al, Human Kinetic,Cinetic, Champaing.
- 21- **Starosta Wlodzimierz.,(1998):** Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training Sport Kinetics,Homburg.
- 22- **Strosta.W.(1984):** Movement coordination as an element in sport selection system Biology of sport, Journal Article, Warsaw.
- 23- **Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz (2005):** Motor coordination level of young playmakers in basketball .team games in physical Education and sport, Poland.

ثالثا: المراجع من شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

- 24- https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity.do
RETREVED AT 6/1/2015.

مستخلص البحث

"تأثير استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" على القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الركلة الجانبية القصيرة والركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه"

د/ أمل نادى محمد مسعود^١

استهدف البحث معرفة تأثير استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الجانبية القصيرة والركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه"، باستخدام **المنهج التجريبي**، **وتم اختيار عينة البحث** بالطريقة العمدية من ناشئات الكاراتيه عددهم (٣٠) ناشئة ومتميزين فى أداء المهارات قيد البحث، وقد استخدمت الباحثة **أدوات جمع البيانات التالية** تحليل المحتوى/الوثائق، والدراسات المرجعية، والمقابلة الشخصية، واستمارات الاستبيان لجمع البيانات، والاختبارات البدنية، والاختبارات المهارية، وقد توصلت الباحثة إلى **أهم النتائج** إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" قد ظهر تأثيره على فعالية القدرات البدنية والمستوى المهارى للمهارات قيد البحث لدى ناشئات الكاراتيه، **وقد توصي الباحثة** بضرورة استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" داخل البرامج التدريبية الخاصة مع بمراحل سنية مختلفة وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الركلات فى رياضة الكاراتيه.

(١) مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط - مصر

Summary of the research

The effect of using Insanity training on special physical abilities

The level of performance of the short side kick and the side kick in karate.”

Dr. Amal Nady Mahammad Masoud

The research aimed to know the effect of using “Insanity” training on special physical abilities and the level of performance of the short side kick and the side kick in the sport of karate, **using the experimental** method, and the **research sample** was chosen intentionally from (30) junior female karatekas who were distinguished in performing the skills under research, **The researcher used** the following data collection tools, including content/documents, reference studies, personal interviews, questionnaire forms to collect data, physical tests, and skill tests, **The researcher reached** the most important results that the proposed training program using “Insanity” exercises has shown its impact on The effectiveness of physical abilities and the skill level of the skills under research among female karate juniors, **The researcher recommends** the necessity of using “Insanity” training within special training programs for different age levels because of its impact on raising the level of kicks in the sport of karate.