



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير تدريبات المصادمة علي بعض الركلات الهجومية لناشئي الكوميتية

* سارة ساهر صادق عبدالله

باحثة ماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة العريش



القدرات البدنية لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه. (٩: ٥٥ ، ٥٦)

ويشير رينر مارتينز **Rainer Martens** (٢٠٠٧م) أن تدريبات المصادمة تشبه تدريبات الجمباز المستخدمة وهذه الحركات الانفجارية تؤسس القوة والارتداد الطبيعي للنسيج المطاطي والتي يمنحنا مزيداً من القدرة علي القفز ويزيد الارتداد الطبيعي للنسيج المطاطي كما أنه يساعد اللاعبين علي تعلم استخدام القوة بأكثر فاعلية ، وبالرغم من أن القوة لا تتطور بطريقة سريعة لدي صغار الرياضيين ، إلا أن بعض أنواع من تدريبات القوة تساعد في تطوير المهارة العضلية العصبية للحركة بطريقة سريعة والتي تستخدم المقاومة أثناء الأداء المهاري . (١٤ : ١١٢)

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الحديث عملية تربية مخططة ومبنية علي أسس علمية سلمية تعمل علي وصول اللاعبين إلي التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية والخلفية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوي من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي والتكنولوجي المعاصر .

ويشير كاس لينين **Case Leanne**

(٢٠٠٧م) أن لكل نشاط رياضي متطلباته البدنية الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تمهيتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهاري للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه

التمرينات ، وتقوم فكرة المصادمة أساسا على استغلال الحركة الارتدادية حيث تنتج المطاطية الناتجة من حركة انبساط العضلة بعد انقباضها جزئيا طاقة حركية عالية جدا، وتعني قوة المطاطية **Elastic Strength** مقدره العضلات والأنسجة الضامة **Connetive Tissues** على إطلاق قوة سريعة ينتج عنها قدرة قصوى في خط مستقيم أو عمودي أو داخلي أو خليط من هذا كله . (١٠ : ٢٨)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من رياضات الدفاع عن النفس التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة ومتنوعة تتمثل في استخدام المهارات الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى تحركات القدمين وجميعها مواقف يغلب عليها العمل المتحرك والأداء السريع مما يتطلب مقدره عالية من الرياضي للأداء في الوقت والمكان المناسب . (١ : ١٢٧)

ويذكر **احمد ابراهيم (٢٠٠٥م)** أن مسابقات الكوميتيه فى الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على اساس الدراسة العلمية فى الجوانب (البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية) حيث تتعدد وتتنوع الأساليب الخططية التى يؤديها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر بأساليب

كما يوضح **هولي فرانك Frank Howly (٢٠٠٧م)** أن تدريبات المصادمة هي تلك التدريبات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس وهذا النوع من التدريب يستخدم في خلال دورة الإطالة والتقصير. (١٣ : ٣٠٠)

ويشير **دنيتمان فيتل Dintiman Vital (٢٠٠٨م)** أن تدريب المصادمة هو أحد الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة على تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة للعضلات. (١٠ : ١٢٢)

كما يضيف **دنيتمان فيتل Dintiman Vital (٢٠٠٨م)** أن تدريبات المصادمة هي أحد أنواع تدريبات المقاومة وهو ما يعرف أيضا بتمرينات الوثب أو تمرينات الصدمة **Shock Exercise** وقد انتشر هذا النوع وزاد استخدامه حاليا وإن كانت نظرياته قد بدأت في خلال الأعوام الماضية حيث أن تدريبات المصادمة تزيد من كفاءة العضلات للوصول إلى أقصى قوة في أقل زمن ممكن ، وتتضمن عادة بعض أنواع الوثبات بالإضافة إلى أنواع أخرى من

الهجمات وقد يرجع سبب ذلك إلى عدم الاهتمام بتنمية عنصر القدرة العضلية والذي يؤثر وبشكل ملحوظ في مستوى الأداء خلال المباراة .

ثانياً : أهمية البحث والحاجة إليه :

- يعتبر هذا البحث محاولة جادة في استخدام التدريبات التصادمية من خلال برنامج تدريبي مقترح بهدف الارتقاء بمستوى المتغيرات المهارية قيد البحث.
- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية ضمن برامج الاعداد البدني لهذه المرحلة.

ثالثاً : أهداف البحث:

من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية لناشئ الكوميتيه بشمال سيناء. يهدف البحث الي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات التصادمية على أداء بعض الركلات الهجومية لناشئ الكوميتيه بشمال سيناء .

رابعاً : فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

هجومية ودفاعية وتعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه . (١ : ٤٥)

ويضيف احمد ابراهيم (٢٠٠٥م) أن مجموعة الركلات تعتبر جوهر رياضة الكاراتيه كما انها تحتل المكانة الأولى لأهتمام الخبراء خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون رياضة الكاراتيه وفقاً للاتحاد الدولي لمنظمات الكاراتيه مما يؤدي إلى تركيز المدربين خلال عمليات التدريب والممارسة عليها كوسيلة فعالة للحصول على النقاط التي قد تساعد اللاعب ذو المستوى الرفيع في الفوز بالمباراة . (١ : ٣٥)

ومن خلال خبرة الباحثه ومتابعتها لكثير من المباريات والبطولات والتعديلات المستمرة لقانون التحكيم الدولي بشكل يزيد من حدة وصعوبة وضغوط المنافسة وجدت الباحثه انخفاض في مستوى الأداء المهارى لناشئ الكوميتيه وخاصة أداء بعض الركلات الهجومية وهي (مواشى جيرى - كزامى مواشى جيرى - أورا مواشى جيرى) وانخفاض مستوى معظم ناشئ الكوميتيه عند أداء بعض المهارات الحركية أثناء المباراة وعدم مواصلة الاداء بنفس الكفاءة طوال المباراة مما يفقد هذه المهارات سرعتها وقوتها ، الأمر الذي يتسبب في خسارة العديد من النقاط وعدم إحراز النقاط بالشكل المطلوب من أداء هذه

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً : المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- التدريبات التصادمية :

إحدى الأساليب المستخدمة في تنمية وتطوير القدرة العضلية بهدف تحسين القوة الانقباضية للوحدات الحركية وتنشيطها إلى أقصى المعدلات التي تسمح بها ميكانيكية العمل العضلي . (١١ : ١٨)

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث بتصميم مجموعتين إحداهما "مجموعة تجريبية وأخرى مجموعة ضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة.

ثانياً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٢٠) ناشئاً وتم تقسمهم بالتساوي إلي مجموعتين ، المجموعة التجريبية وقوامها (١٠) ناشئين والمجموعة ضابطة وقوامها (١٠) ناشئين ، وعينة استطلاعية وعددها (٨) من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

**جدول (١)
توصيف عينة البحث**

الإجمالي	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية		العينة	مجتمع البحث
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
٢٨	٨	١٠	١٠		العدد

والمهارية قيد البحث والجدول (٢،٣،٤) توضح ذلك .

- **تجانس عينة البحث :**
قامت الباحثة بإجراء التجانس لمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لعينة البحث

ن = ٢٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٥٢.٥٠	١٥٠.٣٥	١٠.٦٠١	٠.٣٣٩-
٢	الوزن	كجم	٣٩.٥٠	٣٨.١٠٧	٣.٨٧	٠.١٣٥
٣	السن	سنة	١٣.٠٠	١٢.٧١	٠.٦٧٢	٠.٠٦١
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٩٥	٤.٠٣	٠.٦٧٥	٠.٤٠٣

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة الضابطة والتجريبية (-٠.٣٣٩ ،

٠.٤٠٣) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في كل من (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبعض الركلات الهجومية

ن = ٢٨

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " مواشى جبرى (يمين)	عدد	١١.٧٥	١١.٠٠	٠.٩٦٧	١.٠٧٥
اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " مواشى جبرى (يسار)	عدد	١١.٧٨٥	١٢.٠٠	٠.٨٧٥	٠.٠٩٤
اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)	عدد	١١.٨٥	١٢.٠٠	١.١٤	٠.١٧٩-
اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)	عدد	١١.٧١	١٢.٠٠	١.٤٣	٠.٣٤٤-
اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)	عدد	١٠.٤٦	١٠.٠٠	٠.٩٩٩	٠.١٠٦
القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)	عدد	٨.٦٤	٨.٥٠	٠.٩١١	٠.١٧٤

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، حيث بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة الضابطة والتجريبية (-٠.٣٤٤ -

١.٠٧٥) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث .

- تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث التي بلغت (٢٠)

من ناشئ الكوميتيه وتم تقسيمهم كالاتى المتغيرات التالية : متغيرات النمو :
المجموعة التجريبية بلغت (١٠) (الطول- الوزن - السن - العمر
والمجموعة الضابطة بلغت (١٠) (التدريبي)- المتغيرات : (المهارية) .
واجراء التكافؤ على عينة البحث في

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى لمتغيرات النمو قيد البحث

$$n_1 = 2 = n_2 = 10$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدالة
		متوسط رتب	مجموع الرتب	متوسط رتب	مجموع الرتب	
السن	سنة	١٠.٣٠	١٠٧.٠٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٠.٨٧١
الطول	سم	٧.٠٥	١٣٩.٥٠	١٣.٩٥	١٣٩.٥٠	٠.٠٠٩
الوزن	كجم	٧.٥٠	١٣٥.٠٠	١٣.٥٠	١٣٥.٠٠	٠.٠٢٢
العمر التدريبي	سنه	١٢.٢٠	٨٨.٠٠	٨.٨٠	٨٨.٠٠	٠.١٩٦

ويتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول(٥)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة لبعض الركلات الهجومية قيد البحث

$$n_1 = 2 = n_2 = 10$$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدالة الاحصائية
		متوسط رتب	مجموع الرتب	متوسط رتب	مجموع الرتب	
القدرة العضلية للاسلوب المهارى "الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يمين)	عدد	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٠.٨٧٠
القدرة العضلية للاسلوب المهارى "الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يسار)	عدد	١١.٣٠	١١٣.٠٠	٩.٧٠	٩٧.٠٠	٠.٥٢٤
القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)	عدد	١١.٨٠	١١٨.٠٠	٩.٢٠	٩٢.٠٠	٠.٣١١
القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)	عدد	١١.٤٥	١١٤.٥٠	٩.٥٥	٩٥.٥٠	٠.٤٦١
القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)	عدد	١١.١٠	١١١.٠٠	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٠.٦٣٥
القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)	عدد	١١.١٠	١١١.٠٠	٩.٩٠	٩٩.٠٠	٠.٦٣٠

قامت الباحثة بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية ، فقد أجريت الباحثة هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، وذلك لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/١٢م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١٦م .

المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات قيد البحث كالتالي :

معامل الصدق التمايز :

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث على عينة البحث استخدمت الباحثة صدق التمايز ، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة استطلاعية عددها (٨) ، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى ، والربيع الأدنى لعينة البحث باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٦)

يتضح في جدول (٥) عدم وجود فروق داله إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

رابعاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

اعتمدت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات طبقاً لموضوع البحث وطبقاً للمتغيرات المرتبطة به وذلك لتحقيق أهداف البحث .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- الاختبارات المهارية .
استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية :

- جهاز رستاميتير Rest meter لقياس الطول والوزن .
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- شريط قياس (متر) لقياس المسافة لأقرب سم .
- صندوق مقسم - كرات طبية - كيس ملاكمة - حواجز - اقماع - بساط - قطع ملونة من الطباشير - وسادة الركل .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

جدول (٦)
الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى (صدق التمايز) لاختبارات بعض الركلات
الهجومية قيد البحث

(ن = ٨)

ت	فروق المتوسطات	الربيع الأدنى ن=٤		الربيع الأعلى ن=٤		وحدة القياس	الاختبارات
		ع ±	س	ع ±	س		
٧.٠٧١	٥.٠٠	٠.٥٧٧	٧.٥٠	١.٢٩	١٢.٥٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يمين)
٧.٦٠٣	٤.٢٥	٠.٥٧٧	٨.٢٥	٠.٥٧٧	١٢.٥٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يسار)
٦.٧٠٨	٣.٧٥	٠.٥٧٧	٨.٥٠	٠.٩٥٧	١٢.٢٥	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)
٨.٦٦٠	٥.٠٠	٠.٨١٦	٧.٠٠	٠.٨١٦	١٢.٠٠	عدد	اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)
٦.١٤٠	٤.٢٥	٠.٥٧٧	٧.٥٠	١.٢٥	١١.٧٥	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)
٧.٠٠	٣.٥٠٠	٠.٥٧٧	٧.٥٠	٠.٨١٦	١١.٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)

معامل الثبات Test Reliability :
قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Re test) بإجراء التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) ناشئين ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على ذات العينة بفارق عشرة أيام بين التطبيقين يوضح ذلك جدول (٧):

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٢٤ ، ٢٧.٠٠) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى او الربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى في الإختبارات قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول و إعادة التطبيق لبعض الركلات الهجومية قيد البحث

(ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع ±	س	ع ±	س	
**٠.٩٩٥	٢.٣٨	٨.٦٢	٢.٨٢	١٠.٠٠	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " مواشى جبرى (يمين)
**٠.٩٧٥	٢.٣٥	٨.٨٧	٢.٣٨	١٠.٣٧	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " مواشى جبرى (يسار)
**٠.٩٤١	١.٨٣	٨.٧٥	٢.١٣	١٠.٣٧	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)
**٠.٩٨٧	١.٩٢٧	٨.٠٠	٢.٧٧	٩.٥٠	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)
**٠.٩٧٩	٢.٢٥	٨.٢٥	٢.٤٤	٩.٦٢	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)
**٠.٩٦٥	١.٨٨٥	٧.٨٧	١.٩٨	٩.٢٥	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)

ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

قامت الباحثة بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المصادمة علي المجموعة التجريبية وتم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة ، لمدة ٨ اسابيع في الفترة من السبت ٢٠٢٠/١٠/٣ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٥ م بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع .

القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية قيد

يتضح من الجدول رقم (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية (قيد البحث) عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث) .

سادساً : تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٨ م ، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس

البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٦/١١/٢٠٢٠م بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي.

عرض ومناقشة النتائج
أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :
١- عرض نتائج الفرض الأول للمتغيرات قيد البحث :

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الانسانية (spss) لاجراء المعالجات الاحصائية للبحث .

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام ولكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الركلات الهجومية قيد البحث

ن=١٠

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الاختبارات
	+	-	+	-	+	-		
٢,٨٧٣	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " مواشى جبرى (يمين)
٢,٨٤٢	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " مواشى جبرى (يسار)
٢,٨٧٣	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)
٢,٨٥٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)
٢,٨٥٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)
٢,٩١٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٠,٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)

المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ حيث جاءت قيمة (z) المحسوبة في الاختبارات قيد البحث بين (٢,٩١٩ ، ٢,٨٤٢) مما يدل على تحسن

يوضح الجدول (٨) إن دلالة الفروق الاحصائية باستخدام اختبار ولكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة z

ويتفق كلاً من محمد رمزي (٢٠١١م) ، احمد ابراهيم (٢٠١١م) ، محمود عامر (٢٠١٧م) على أن من العوامل المؤثرة على فعالية الهجوم في رياضة الكاراتيه للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) هي مداخل الهجوم ، فعالية النشاط الهجومي بالنسبة للتوقيت السليم ، سرعة الأداء المهارى ، التصرف الخطى الجيد ، الأداء الفنى الصحيح ، المتابعة الإيجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع ، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط. (٥ : ١٢٣) (٢ : ٣٢) (٧:٣٣)

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي "

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

١- عرض نتائج الفرض الثانى للمتغيرات قيد البحث :

افراد عينة المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول :
والذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية لبعض الركلات الهجومية حيث كانت قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى ثقة (٠.٠٥) مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من ندا حامد (٢٠٠٨م) (٨) ، أنس عطية (٢٠١٠م) (٣) ، رحيم حبيب Raheem habeeb (٢٠١٢م) (١٥) ، شرين السيد (٢٠١٧م) (١٣) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن تدريبات المصادمة لها تأثير إيجابي علي مستوي القدرة العضلية في نوع النشاط التخصصي مما يؤثر ايجابياً في مستوي الركلات الهجومية للاعبين الكوميتية .

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام ولكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات القدرة العضلية لبعض الركلات الهجومية قيد البحث

ن=١٠

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الاختبارات
	+	-	+	-	+	-		
٢.٨٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠	صفر	عدد	اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يمين)
٢.٩١٩	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠	صفر	عدد	اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يسار)
٢.٨٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠	صفر	عدد	اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)
٢.٨٧٣	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠	صفر	عدد	اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)
٢.٩١٣	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠	صفر	عدد	اختبار القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)
٢.٨٥٩	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	١٠	صفر	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى "

ويعزى الباحثه هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرة العضلية لبعض المهارات الهجومية إلى تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدات بالإضافة إلى انتظام جميع أفراد المجموعة الضابطة في

يوضح الجدول (٩) إن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة احصائيا حيث كانت قيمة z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (z) المحسوبة في الاختبارات قيد البحث بين (٢.٨٥٠ ، ٢.٩١٩) مما يدل على تحسن افراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

١- عرض نتائج الفرض الثالث للمتغيرات قيد البحث:

التدريب دون انقطاع وبالتالي قاموا بتحقيق نتائج إيجابية .

وهذا يتفق مع ما أوضحه جانوج

وانج Ganong Wing (٢٠٠١م) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تطفى على ممارسيها بعض التغيرات التي تحدث تحت تأثير المجهود الرياضي والتغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة . (١٢ : ٣٤٨)

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام مان ويتنى بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الهجومية قيد البحث

ن=١=٢=١٠

قيمة U	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يمين)
٠.٠٠٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يسار)
٢.٠٠	٥٧.٠٠	٥.٧٠	١٥٣.٠٠	١٥.٣٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)
٧.٥٠٠	٦٢.٥٠	٦.٢٥	١٤٧.٥٠	١٤.٧٥	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)
١.٠٠	٥٦.٠٠	٥.٦٠	١٥٤.٠٠	١٥.٤٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)
٤.٠٠	٥٩.٠٠	٥.٩٠	١٥١.٠٠	١٥.١٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)

التجريبية حيث كانت قيمة U المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثالث للمتغيرات قيد البحث :

يوضح الجدول (١٠) ان دلالة الفروق الاحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث هي فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة

حيث تحتوي على قدر كبير من عدم التخطيط للمحتوى التدريبي بالإضافة إلى افتقارها لإتباع الأسلوب العلمي الحديث وعدم مراعاتها لخصائص الناشئين ، ومن أكبر المآخذ على التدريب التقليدي أنه لا يهتم بمراعاة المرحلة السنوية عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي بشكل واضح .

حيث يشير محمد جابر وإيهاب فوزي (٢٠٠٧م) على أن التدريبات التصادمية تتيح إمكانية مراعاة التقسيم الزمني الصحيح لمسار القوة وبالكيفية التي تستدعي الاستجابات المناسبة في تطوير وتنمية الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الأداء المهاري وخصوصاً إذا ما تشابهت التدريبات المستخدمة في بنائها مع التركيب الحركي للمهارة ككل أو مع بعض أجزائها . (٦ : ٦٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً ندا حامد (٢٠٠٨م) (٩) ، أنس عطية (٢٠١٠م) (٣) ، رحيم حبيب Raheem habeeb (٢٠١٢م) (١٥) ، شرين السيد (٢٠١٧م) (٤) حيث أظهرت وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

أظهرت نتائج الجداول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

وُعزى الباحثه هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرة العضلية للرجلين إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية والتي تم أدائها وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية والذي أدى إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين وأداء بعض الركلات الهجومية، كما أن استخدام التدريبات التصادمية بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلى الإقلال من زمن انقباض الألياف العضلية وتحسن التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة لها .

أما بالنسبة للبرامج التدريبية المتبعة "التقليدية" تتخذ أشكال تقليدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التجريبية " . المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة

جدول (١١)

النسب المئوية لمعدلات التحسن للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة
للمهارات الهجومية قيد البحث

$$ن=١=٢=١٠$$

نسب التحسن %	المجموعة الضابطة ن=١٠		نسب التحسن %	المجموعة التجريبية ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط بعدي	متوسط قبلي		متوسط بعدي	متوسط قبلي		
١٧.٧٩	١٣.٩٠٠	١١.٨٠٠	٥٠.٤٢	١٧.٩٠٠	١١.٩٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يمين)
١٩.٦٥	١٤.٠٠	١١.٧٠	٤٨.٧٣	١٧.٧٠٠	١١.٩٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى " الركلة النصف دائرية " ماواشى جبرى (يسار)
١٨.١٠	١٣.٧٠٠	١١.٦٠٠	٤١.٣٢	١٧.١٠٠	١٢.١٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يمين)
١٨.٢٦	١٣.٦٠٠	١١.٥٠٠	٣٨.٣٣	١٦.٦٠٠	١٢.٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى كزامى مواشى جبرى (يسار)
٢٠.١٩	١٢.٥٠٠	١٠.٤٠٠	٥٠.٩٤	١٦.٠٠	١٠.٦٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يمين)
٣٠.٢٣	١١.٢٠٠	٨.٦٠٠	٥٣.٤٠	١٣.٥٠٠	٨.٨٠٠	عدد	القدرة العضلية للاسلوب المهارى ركله اورامواشى جبرى (يسار)

١. برنامج تدريبات المصادمة له تأثير إيجابى دال إحصائياً على مستوى القدرة العضلية للرجلين وبعض الركلات الهجومية لناشئ الكوميتيه .
٢. وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي لجميع إختبارات القدرة العضلية والاختبارات مهارية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة وأصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (١١) ان نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت لدي المجموعة التجريبية تتراوح بين (٥٣.١٠% ، ٣٨.٣٣%) بينما كانت تتراوح لدي المجموعة الضابطة بين (٣٠.٢٣% ، ١٧.٧٩%) مما يعني ان التحسن الافضل كان لدي المجموعة التجريبية .

الإستخلاصات والتوصيات
أولاً : الإستخلاصات

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد محمود إبراهيم : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
٢. أحمد محمود إبراهيم : " موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١م .
٣. أنس عطية إبراهيم : " تأثير تنمية القدرة العضلية بأسلوب المصادمة على أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ المبارزة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٠م .
٤. شرين السيد جاد : " تأثير تدريبات المصادمة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لناشئ الوثب العالي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٧م .
٥. محمد أحمد رمزي: فعالية تطوير القدرة العضلية للرجلين على بعض الخصائص البيوميكانيكية للحجلة لناشئ الوثب الثلاثي، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

٣. وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإختبارات القدرة العضلية والاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.
٤. تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي القدرة العضلية للرجلين حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوي القدرة العضلية للرجلين لناشئ الكوميتيه تحت ٤ اسنة.

ثانياً : التوصيات :

١. تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المصادمة لما له من تأثير فعال في تنمية القدرة العضلية للرجلين وبعض الركلات الهجومية لناشئ الكوميتيه تحت ١٤ سنه.
٢. إجراء دراسة مشابهه باستخدام تدريبات المصادمة على الناشئين في المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين والأسس والمبادئ العلمية في التدريب حتى نصل بالناشئين لأعلى مستويات البطولة .

- Ed. Human Kinetics
champaign, 2007 .
12. Ganong Wing : " **Medical physiology** ", Lange medical physiology, lange medical book, 15 th ed., 2001 .
13. Howly Franks, B , D : " **Health Fitness in structure, hand book** ", 3rd , ed Human kinetics Champaign , 2007 .
14. Rainer Martens : " **successful coaching, a publication for the American sport education program and the national federation interscholastic coaches association** ", updated second edition, Human Kinetics, USA, 2007.
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .
15. <http://www.iasj.net/iasjfunc=fulltext&aId=81748>
٦. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٩م
٧. محمود عامر متولى : الكاراتيه " أسس نظرية – تطبيقات عملية " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش ، ٢٠١٧م .
٨. ندا حامد ابراهيم رماح : " فاعلية التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية ومستوى اداء القفز داخل مع فرد الرجلين خلفا على حسان القفز في ضوء التنوع الجيني لانزيم محول الانجوتنسن (C E D D) " ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م .
- ثانياً : المراجع الأجنبية
9. Case Leanne : " **Fitness Aquatics , Fitness Spectrum series** " , Gallagher & Mundy Co ., Hong Kong ,2007 .
10. Dintiman Vital. : " **Sport speed** ", 2nd ed., human kinetics publishers champaign, Hlimair, 2008
11. Fleck Kraemer, N.E : " **Desigining Resistance Training Programs** " 2nd.

