



## برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز الكتروني علي سرعة الاستجابة لمهارة الركلة الجانبية للاعب الكيك بوكسينج

أ.م.د/ حسن محمد حسن<sup>1</sup> - د/ محمد عاصم غازي<sup>2</sup>

1- استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية ووكيل شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة كلية التربية الرياضية جامعة العريش.

2- دكتوراه في المناهج وطرق التدريس (كاراتهيه) كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.

### الملخص



تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز الكتروني لتنمية سرعة الاستجابة الحركية. و استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي مجموعة تجريبية واحدة ، باستخدام القياس (القبلي ، البعدي). تكونت مجتمع البحث من (10) من اللاعبين الممارسين للكيك بوكسينج و علي قاعدة البيانات بالبرنامج للجهاز الإلكتروني تتراوح أعمارهم ما بين 12 سنوات وحتى 16 سنة بنادي السواحل (محافظة الاسكندرية ) في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة

والمعالجات الإحصائية توصل الباحثان للإستنتاجات التالية: أظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على سرعة الاستجابة وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) علي سرعة الاستجابة للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدي التوصيات :1- الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة في إيجاد بيئة تدريبية تحاكي المرحلة العمرية للاعبين وتناسب مع التطور الموجود في العصر الذي نعيش فيه وتخلق بيئة تدريبية بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق. 2- استخدام الجهاز الإلكتروني في تدريب اللاعبين لما له من تأثير واضح في عملية الإدراك البصرى و الحس حركى و سرعة (الاستجابة الحركية) للمهارة وكيفية أدائها وتطويرها. 3- تطبيق البرنامج المقترح على مهارات اخرى في الكيك بوكسينج.

### ● المقدمة ومشكلة البحث:

ويعتبر توظيف التكنولوجيا في شتى المجالات المعرفية بأنواعها المختلفة هو امر لا يبد منه للاستفادة منها فى مختلف التخصصات الدقيقة، ولذلك فالتكنولوجيا ليست هدفاً فى حد ذاتها وإنما هى أداة ووسيلة لسرعة الوصول إلى الهدف الحقيقى المائل فى تطوير العملية التدريبية فى المجال الرياضى على وجه العموم وفى مجال رياضة الكيك بوكسينج على وجه الخصوص. (6 : 13)

تزايد الاهتمام العالمى بالرياضة كأحد مصادر القوة الناعمة للشعوب وأحد أهم مجالات التنافس العالمية بتحويل الرياضة من نشاط بشرى ترفيهى إلى نشاط تنافسى يرقى إلى درجة الصناعة مستخدماً التطورات التكنولوجية المذهلة التى شهدها العالم فى الأونة الاخيرة.

المضادة . ويزيد عنصر التشويق والدافعية لهم. (8 : 12)

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهم كمدرّبين للكيك بوكسينج وأيضاً من خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية و تحليل بطولة الجمهورية 2018 قلة اداء الركلة الجانبية وعند اداؤها حققت الضربة القاضية. وهي احدى مسيات الفوز بالمباراة طبقاً لقانون الكيك بوكسينج، مما دفع الباحثان إلى محاولة تصميم برنامج تدريبي باستخدام جهاز إلكتروني متعدد الوظائف (شخص إلكتروني) بالرغم من ندرة في الأجهزة الالكترونية وذلك لمواكبة تطورات العصر الحالي للارتفاع بالعملية التدريبية، ومن خلاله يستطيع أن يسجل عدد الركلات إلكترونيًا وكذلك الوقت الخاص بها وينمي بعض الصفات البدنية مثل سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية والدقة للاعب الكيك بوكسينج كما يؤدي إلى توفير الوقت والجهد لمدرّبي الكيك بوكسينج.

#### ● هدف البحث :

التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الكروني في تحسين زمن سرعة الاستجابة وعدد الركلات الجانبية للاعب الكيك بوكسينج.

#### ● فرض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في تحسين سرعة الاستجابة للركلة الجانبية للاعب الكيك بوكسينج ، ولصالح القياسات البعدية.

ولتحقيق افضل النتائج والمستويات فى الكيك بوكسينج، فقد أصبح من الضروري تنمية القدرات العقلية والبدنية ، وتمثل كليات التربية الرياضية أهم المؤسسات الأكاديمية المتخصصة والتي وجب عليها مواكبة تطورات العصر والاستفادة من منجزاته ومخترعاته ، والسعي نحو تفعيل وسائل التكنولوجيا وتطبيق تقنياتها فى مجال التربية الرياضية وذلك من منطلق تحسين الأداء وصولاً إلى أفضل النتائج. (2: 19)

والكيك بوكسينج اصبح الان من أكثر الانشطة الرياضية التنافسة المحببة الى قلوب الكثير من الشباب والاطفال وبات الاحتراف فيها امرا حتميا ومحط انظار المقبلين على ممارستها، واختلاف اساليب الكيك بوكسينج وتنوعها جذب اليه العديد من اللاعبين والمدرّبين.

وتعتبر رياضة الكيك بوكسينج إحدى الرياضات الفردية في البطولات العالمية ، وبدأت تمتد إليها يد التطوير حيث انها تتميز بالمهارات المتعددة والمتنوعة والتي تعتمد على المزج بين استخدام اللكمات والركلات وتتفوق فيها الركلات عن اللكمات بزيادة درجاتها، ويتم التنافس بين لاعبين من نفس الفئة الوزنية كما يحاول كل منهما استخدام مهارات اللعبة من هجوم ودفاع وخداع وهجوم مضاد من مختلف المسافات. (2 : 25)، (10 : 34)

ويعد استخدام اللاعبين للأجهزة في التدريب من العوامل على رفع كفاءة أداء اللاعبين للركلات واللكمات وتنمية وتطوير المهارات الأساسية والهجومية

والجذع لناشئى الملاكمة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى الى زيادة عدد اللكمات لدى المجموعة التجريبية قيد البحث كما أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى المجموعة التجريبية قيد البحث وضرورة اتباع أنظمة التدريب باستخدام المحاكاة للأدوات المستخدمة فى التدريب مثل الشواخص والادوات التى تميز بين منطقة الرأس والجذع واجراء المزيد من البحوث والدراسات التى تتيح تطويع الوسائل التكنولوجية الحديثة فى عمليات القياس والتدريب فى رياضة الملاكمة. (6)

دراسة ريستينا A Syaquro, (2017):  
A Rusdiana

بعنوان "مقارنة بين رد فعل الجسم كله والتنبؤ بزمن رد الفعل بين الكاتا والكوميتيه في الكاراتيه" والتي هدفت إلى تقسيم الكاراتيه من قبل فئتين من كاتا و kumite، اختبار وقت رد فعل الجسم كله وتوقيت رد الفعل للاعبى الكاراتيه، وكان الغرض من هذه الدراسة مقارنة قدرة رد فعل الجسم كله ووقت رد الفعل، والتوقع على الكاتا و الرياضيين، الطريقة المستخدمة هي المقارنة الوصفية. العينة كانت (10) ممارسات كاتا و (10) ممارسين كوميتيه مع استخدام أسلوب أخذ العينات الكلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن النتيجة أن البيانات الجسم كله قيمة وقت رد الفعل و = 4.508 و  $0.059 \text{sig.} >$  0.05 التى خلصت إلى أنه لا يوجد فرق

## • مصطلحات البحث:

### جهاز الكتروني:

عبارة عن شاخص مكون من الرأس والجذع (المنطقة المصرح بها باللكم والركل) وهذا الشاخص به مجموعة من الدوائر الالكترونية وكذلك العناصر الحساسة و متصل بجهاز حاسب آلي ليستخدمه المدرب في حساب عدد اللكمات والركلات والوقت الخاص بهذا العدد وكذلك قياس بعض الصفات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة). (8 : 6)

### سرعة الاستجابة:

الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي. (3 : 5)

### الركلة الجانبية:

الركلة الجانبية (side kick) ركلة تؤدى بسيف القدم موجهة للأماكن المصرح بها قانونا. (10 : 12)

## • الدراسات السابقة:

دراسة محمد إبراهيم سالم (2011):

بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئى الملاكمة" والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئى الملاكمة من خلال تصميم شاخص الكتروني مبتكر لزيادة تسديد اللكمات الى منطقة الرأس

المجموع لتلك المهارات سواء رد فعل بسيط (Reaction timesimple) أو رد فعل مركب (Reaction time Compound) مجمع لمجموعة من الحركات ، وأظهرت نتائج الدراسة: أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكاراتيه الرياضيين والمبتدئين في مهمة RT الاختيار، والفرق يجري أكثر وضوحاً للفيديو للمهارات الاستباقية. تم قياس الاستجابات وقبوله للمؤثرات الفيديوية. (14)

#### • التعليق علي الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع البحث يمكن للباحثان إلقاء الضوء علي الكثير من النقاط التي يمكن الاستفادة منها و ابرازها من حيث الأهداف- المنهج المستخدم- العينة المختارة- النتائج :

**الأهداف:** تنوعت الأهداف في الدراسات المرتبطة وفقاً لطبيعة البحث

**المنهج المستخدم:** أتفقت جميع الدراسات علي استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهدافها

**عينة البحث:** تضمنت عينة البحث في الدراسات السابقة وفقاً للهدف المراد تحقيقه حيث تضمنت فئات مختلفة من تلاميذ المدارس و طلاب الجامعة

**النتائج:** أكدت نتائج الدراسات علي فعالية سرعة الاستجابة .

#### • إجراءات البحث:

في سرعة وقت رد فعل الجسم كله مع الرياضي الكاتا و الكومتيه ، في حين أن البيانات على الترتيب قيمة وقت رد الفعل و  $1.787 = 0.198sig > 0.05$  التي خلصت إلى أن هناك اختلاف في اختبار سرعة رد فعل مع الرياضيين في الكاراتيه. (12)

#### دراسة شوبون و أخرون (Chaabène,et.all)(2015):

**بغوان " المقارنة بين وقت سرعة رد فعل اللاعبين في رياضة الكاراتيه وفقاً للـعمر والجنس والحالة التدريبية"** والتي هدفت إلى وقت رد الفعل هو الوقت المنقضي بين التحفيز وأول استجابة المقابلة ، وكان الغرض من هذه الدراسة مقارنة أوقات رد الفعل من الرياضيين الكيك بوكسينج وفقاً لـعمر والجنس والحالة (المنقصة على المستوى الوطني أو الدولي) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن تم العثور على أوقات رد الفعل السريعة أعلى بكثير لدى الرياضيين من العمر 10-12 وكان  $(ع > 0.001)$ ، وهناك فرق كبير بين الأطفال والصغار والكبار على حد سواء وفقاً للـعمر  $(ع > 0.001)$  وفترة رد الفعل الخيارات (ف)  $(ع > 0.01)$  الاختبارات. أظهر الرياضيين يتلقون على المستوى الدولي أقصر بكثير تم العثور على وقت رد الفعل في اختبار السريعة  $(ع > 0.05)$ ، وعشرات وقت رد الفعل اختير أقصر بكثير لدى الرياضيين الذكور (ف)  $(ع > 0.01)$ . (13)

**دراسة شوجي موري Shuji Mori, s a (2015) :** بعنوان " تأثير استخدام المهارات الاستباقية علي سرعة الاستجابة لدي لاعبي الكاراتيه" والتي هدفت الي وضع بعض المهارات الهجومية (المهارات الاستباقية) من وضع الثبات و الحركة عن طريق الفيديو

ومن غير العينة الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية.

#### • منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، حيث إتبع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

#### • المجال البشري:

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من لاعبي الكيك بوكسينج بنادي السواحل بالاسكندرية.

#### • المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياسات القبليية فى الفترة من 2018/12/15 إلى 2018/12/16، والتجربة الأساسية فى الفترة من 2018/12/17 إلى 2019/2/9، والقياسات البعديية فى الفترة من 2019/2/10 إلى 2019/2/11.

#### • المجال المكانى:

نادى السواحل بالاسكندرية.

#### • عينة البحث:

طبقت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (10) لاعب من لاعبي الكيك بوكسينج بنادى السواحل بالاسكندرية تتراوح أعمارهم ما بين 12 سنوات وحتى 16، بينما طبقت الدراسات الإستطلاعية على عينة قوامها (5) لاعبين بنفس النادى

#### أسباب اختيار الباحث لعينة البحث:

- 1- قيام الباحثان بتدريب هذه المرحلة العمرية فى نادي السواحل .
- 2- تقارب أفراد عينة البحث من حيث العمر الزمنى.
- 3- حرص اللاعبين على التواجد المستمر فى ميعاد التدريب .
- 4- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.
- 5- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصص.

#### • تجانس عينة البحث:

يتضح من جدول رقم (1) :أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين (-0.111، 0.853) وأن جميعها تقع بين  $\pm 3$  وهو ما يشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معامل التفلطح لعينة البحث تراوحت بين (- 0.1247 -): + 3 مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالى فى متغيرات العمر الطول الوزن و العمر التدريبي مما يشير الى تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات المختارة.

**جدول (1): الدلالات الإحصائية الخاصة بمتوسطات المتغيرات الأساسية لعينة البحث**

المتغيرات	وحده القياس	س	±ع	الوسيط	التفطح	الالتواء
العمر	سنة	14.2	1.756	14.0	-0.719	-0.111
الطول	سم	169.0	0.858	1.70	-0.1247	0.125
الوزن	كجم	65.5	0.743	66.0	-0.584	0.279
العمر التدريبي	سنة	3.0	0.924	2.2	0.686	0.853

**جدول (2): الدلالات الإحصائية الخاصة بمتوسط اختبار الركلة الجانبية لعينة البحث قبل التجربة**

الاختبارات	وحده القياس	س	±ع	الالتواء	
الركلة الجانبية	زمن /10ث	ثانية	2.7	0.136	-0.289
	زمن /30ث	ثانية	3.64	0.212	0.279
	زمن /45ث	ثانية	3.78	0.153	-0.589
	عدد /10ث	عدد	3	0.471	0.712
	عدد /30ث	عدد	8	0.667	0.894
	عدد / 45ث	عدد	11	0.667	0.785

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية الخاصة.

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية الخاصة.

-الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة:

- الجهاز الإلكتروني.
- جهاز كمبيوتر.
- جهاز عرض.
- جهاز شاشة عرض.

يتضح من جدول (2) أن قيم معمل الالتواء تتحصر بين (- 0.589 : 0.894) وأن جميعها تقع بين  $\pm 3$  مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالي في الاختبار المهاري مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المهارة المختارة.

• وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستمارات تسجيل البيانات:

- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة (الإسم- العنوان- العمر الزمني- الطول- الوزن).

- جهاز الكتروني (الشاخص الإلكتروني).

• البرنامج التدريبي: مرفق (1)

• زمن وعدد الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي:

- البرنامج لمدة (8 أسابيع).  
- المرحلة السنوية مرحلة اللاعبين (12-16) سنة.

- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) 8 أسابيع.

- مكان تطبيق البرنامج (نادي السواحل بالاسكندرية).

- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (3 وحدات) (الاثنين- الاربعاء- السبت).

- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).

- عدد وحدات البرنامج (24 وحدة).

- زمن وحده التدريب اليومية (60 دقيقة).

- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (180 دقيقة).

- زمن البرنامج ككل (1440 دقيقة).

- أجزاء الوحدة التدريبية (إحماء، الإعداد البدني والمهاري، الجزء الختامي)

• أجزاء الوحدة التدريبية:

اتفقت الدراسات التي اجريت في رياضه الكيك بوكسينج على ان الوحده التدريبية تنقسم الى ثلاثة أجزاء:

الإحماء:

- ميزان طبي إلكتروني.

• الأسس العلمية في وضع التدريبات المقترحة:

لقد اعتمد الباحثان على المراجع العلمية والدراسات السابقة لاختيار الطرق السليمة والصحيحة لإعداد برنامج لسرعة الاستجابة في مهارة (الركلة الجانبية).

حيث يهدف البرنامج التدريبي الي معرفة سرعة الاستجابة للركلة الجانبية للاعب الكيك بوكسينج من خلال الممارسة والتدريب الذي يحاكي واقع التدريبات المعطاة للاعبين ولكن بصورة أكثر تشويقاً عن طريق استخدام الجهاز الإلكتروني و التواصل عن طريق قاعدة البيانات.

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة استطاع الباحثان تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية المستخدمة).

فهناك حاجة ماسة للبحث عن أحدث الطرق الحديثة في التدريب والتي تتطلب استخدام اختبارات ومقاييس بالغة الدقة لدراسة كيفية تحسين المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية . (7 : 84)

• الإمكانيات اللازمة والأدوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج :

- بساط للتدريب ومجهز تجهيز كامل و مراعي عوامل الأمن و السلامة.

- أقماع.

### • البرنامج التدريبي: (10) دقائق ، ويشمل علي تمرينات

الأطالة والمرونة لتهيئة الجسم، وايضاً يشتمل علي تمرينات التهيئة لضربات و ركلات الكيك بوكسينج.

### الإعداد البدني والمهاري:

#### (40) دقيقة ، ويشتمل علي تمرينات

شاملة و متنوعة من اوضاع مختلفة، وتخدم مهارات ( الركلة الجانبية) كما يشتمل علي تدريبات مختلفة خاصة بطريقة التدريب لتلك المهارات (الركلة الجانبية) في رياضة الكيك بوكسينج، وتشمل التدريبات المراد تحسينها والتي لها تأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وذلك بالتنوع باستخدام التمرينات و الأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث التدرج فيها من السهل إلي الصعب والتي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعبين. بهدف تفعيل عملية التدريب و الارتقاء بمستوي الأداء المهاري في المهارة قيد البحث، وكذلك اشراك اللاعبين بصورة ايجابية في العملية التدريبية و مراعاة الفروق الفردية بين المستويات المتباينة لجعل اللاعبين تصل لمستوي الأرتقاء، بما يتلاءم مع المستوي العمري وطبيعة المهارة ليصل اللاعب الي سرعة الاستجابة المطلوبة و مستوي الأداء المهاري و الدقة و التركيز و انجاز الهدف المراد في البحث في اسرع وقت ممكن.

### الجزء الختامي:

#### (10) دقائق، ونشتمل علي تمرينات

متنوعة مثل تمرينات الاسترخاء التي تهدف الي عودة الطالب الي حالته الطبيعية.

### • البرنامج التدريبي:

تم استخدام التدريب التكراري بغرض تطوير سرعة الاستجابة من خلال تقنين الحمل التدريبي وفقاً لما يلي:

### الشدة:

وتمثل الانتباه والتركيز على لحظة صدور الصوت أو الإشارة أو رؤية الأداء الحركي للخصم لاختصار الفترة الزمنية للتفسير ثم تنفيذ الحركة بالشدة القصوى حتى يمكن تطوير سرعة الاستجابة.

### التكرار:

(8-6) تكرارات لكل وضع أو لكل تمرين.

### الراحة:

رجوع النبض إلى اقل من 120 ض/د. أو من ( 3-4 ) دقائق .

### تقنين الحمل التدريبي:

ان تدريبات سرعة الاستجابة لا يمكن تأديتها بالسرعة البطيئة لأنها لن تؤدي الهدف المطلوب منها .

وعليه فان تقنين الحمل التدريبي (الشدة- التكرار- الراحة) يجب ان تتف التدريبات بالشدة القصوى ولفترة قصيرة وبراحة مناسبة، وهذا يشمل جميع الفترات التدريبية.

فمن الممكن استخدام الاستجابات البطيئة وبتنفيذ بطئ في حالة تعليم تدريب جديد او لشرح مهارة او خطة تدريبية تتطلب سرعة استجابة عالية جداً ، وفي هذه الحالة يمكن ان يؤدي التدريب ببطئ للتعلم فقط ولكن للتطوير يجب ان تكون كل التدريبات بالشدة القصوى وبراحة

رجوع النبض الى 120 ضربة بالدقيقة، وبين المجموعات الى 110 ضربة بالدقيقة وبفترة زمنية قصيرة طبقا لنوع وهدف التدريب وهكذا يجب ان تطور سرعة الاستجابة. (1: 65)، (5: 42)

• عرض ومناقشة نتائج:

يتضح من جدول (3) أن قيمة ت المحسوبة تنحصر بين (7.407 : 11.111%).

جدول (3): الدلالات الإحصائية الخاصة بالفروق بين القياسين ( القبلي- البعدى ) فى زمن سرعة الاستجابة للركلة الجانبية لـ 10= عينة البحث ن

النسبة المئوية للتحسن	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحده القياس	الإختبارات	
		±ع	س	±ع	س			
%11.111	7.834	0.065	2.4	0.136	2.7	ثانية	فى 10 ث	زمن سرعة الاستجابة للركلة الجانبية
%7.418	6.452	0.174	3.37	0.212	3.64	ثانية	فى 30 ث	
%7.407	10.713	0.128	3.50	0.153	3.78	ثانية	فى 45 ث	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 5 = 9.03

جدول (4): الدلالات الإحصائية الخاصة بالفروق بين القياسين ( القبلى- البعدى ) فى عدد الركلات الجانبية لـ 10= عينة البحث ن

النسبة المئوية للتحسن	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحده القياس	الإختبارات	
		±ع	س	±ع	س			
%33	6.708	0.667	4	0.471	3	عدد	عدد /10ث	عدد الركلات الجانبية
%25	7.746	1.247	10	0.667	8	عدد	عدد /30ث	
%36	18.974	0.667	15	0.667	11	عدد	عدد / 45ث	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 5 = 9.03

التدريبي الموضوع للاعبين يجب أن يكون مناسباً من حيث خصائص المرحلة السنوية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها. (13)

كما يعزى الباحثان حدوث تحسن في مستوى زمن سرعة الاستجابة للركلة الجانبية، وعدد الركلات الجانبية للمجموعة التجريبية قيد البحث في متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي إلى أن وضع تمرينات خاصة لتطوير القدرات البدنية الخاصة ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها له الأثر الواضح في عملية تدريب وتطوير المهارات الأساسية.

فالأسلوب العلمي السليم الذي يراعى مبادئ علم التدريب الرياضي يعطى نتائج جيدة خلال مراحل التدريب الأولى وتظهر فروق واضحة بين اللاعبين. (4 : 64) ، وهذا ما أدى الي حدوث الفارق بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي من خلال استخدام الجهاز الإلكتروني.

ويؤكد ذلك كل من زيغنيو بوجاك ، داريوس جيركزوك Zbigniew Bujak Gierczuk (2016) على أن الربط ما بين سرعة الإستجابة والأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية أحد المتطلبات الأساسية في نجاح العمل الحركي، لاسيما أن أي أداء حركي يتطلب سرعة إستجابة ينتج عنها رد فعل جيد واستجابة حركية صحيحة مما يؤدي الي أداء مهاري صحيح. (14)، وذلك ما تؤكدته نتائج دراسات كل من ( يحيى الحاوي: 2002)، (محمد الخصاونة: 2000)، (شيماء عبد

يتضح من جدول (4) أن قيمة ت المحسوبة تنحصر بين (6.708 : 18.974) في القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث ، وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في عدد الركلات الجانبية ، مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسبة التحسن بين (25% : 33%).

ويرجع الباحثان وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي – البعدي) في مستوى زمن سرعة الاستجابة للركلة الجانبية ، وعدد الركلات الجانبية ، إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات، كما يرى الباحثان أن هذه المرحلة السنوية فوق (12 سنة) تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتدريب وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون اللاعب يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التدريب أسهل ونتائجها أفضل.

وهذا يتفق مع دراسة شوبون و آخرون Chaabène,other أنه من أولى خطوات المدرب عندما يقود فريق هي التخطيط للبرنامج التدريبي مع مراعاة المرحلة السنوية ، والمستوى البدني والمهاري ، وعدد مرات الوحدة الإسبوعية ، وزمن الوحدات التدريبية، وعدد الأسابيع ثم إختيار التمرينات التي تتناسب مع قدرات اللاعبين حتى لا يتعرضون للإصابة أو الإرهاق ومن ثم هبوط المستوى والبعدي عن الهدف المراد تحقيقه، كما أن البرنامج

وتخلق بيئة تدريبية بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق.

2- استخدام الجهاز الإلكتروني فى تدريب اللاعبين لماله من تأثير واضح فى عملية الإدراك البصرى و الحس حركى و سرعة (الاستجابة الحركية) للمهارة وكيفية أدائها وتطويرها كوسيلة قياس مقننه.

3- تطبيق البرنامج المقترح على مهارات اخرى فى الكيك بوكسينج .

#### • المراجع:

1- **جبار رحيمة الكعبى:** التدريب الرياضى في ألعاب القوى، دار بغداد للطباعة والنشر والتوزيع. 2016 .

2- **حسن محمد حسن:** تأثير تطوير الرشاقة الخاصة على تحسين تسديد اللكمة المستقيمة الأمامية مع الركلة الخلفية المستقيمة بالدوران وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئى الكيك بوكس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2006.

3- **شيماء أحمد عبد الكريم:** تطور سرعة رد الفعل الحركي واثره في مستوى الاداء، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق ، 2007.

4- **عبدالرحمن أحمد عبد الرحمن:** قدرات و سمات الموهوبين في المنازلات، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006.

الكريم: 2007)، (محمد عبد العزيز، عاطف مغاوري)، (محمد عاصم: 2018). (11)، (7)، (3)، (9)، (8).

وبذلك يكون قد تحقق فرض الدراسة (توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) فى تحسين زمن سرعة الاستجابة وزيادة عدد الركلات الجانبية.

#### • الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى أن:

- البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على زمن سرعة الاستجابة للركلة الجانبية فى الكيك بوكسينج بصورة واضحة.

- البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً في زيادة عدد الركلات الجانبية فى الكيك بوكسينج بصورة واضحة.

#### • التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى إعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التى يمكن الإستفادة منها فى مجال تدريب الكيك بوكسينج كالتالى:

1- الإستفادة من التكنولوجيا الحديثة فى إيجاد بيئة تدريبية تحاكي المرحلة العمرية للاعبين وتتناسب مع التطور الموجود فى العصر الذى نعيش فيه

- 5- **عبد الفتاح خضر:** التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 2001.
- 6- **محمد ابراهيم سالم:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2011.
- 7- **محمد الخصاونة:** زيادة وقت التعلم - تحمل أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، مجلة مؤتة للبحوث الاجتماعية، عمان، 2000.
- 8- **محمد عاصم غازی:** اثر جهاز الكتروني علي سرعة رد الفعل لبعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2018.
- 9- **محمد عبد العزيز غنيم ، عاطف مغاوري شعبان :** الملاكمة من الطفولة إلى البطولة ، دار مجدى للطباعة والنشر، القاهرة ، 2015.
- 10- **وليد توفيق القصاص:** قمة الكاراتيه فى أسلوب التلاحم الكامل وفنون الدفاع عن النفس، مكتبة الإيمان، لبنان 1990.
- 11- **يحيى محمود الحاوي:** الملاكمة، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، 2002.
- 12-A **Syaquro, A. R.:** Sport Science Program Study, Faculty of Sport Education and Health, Universitas Pendidikan Indonesia: Jl. Dr Setiabudhi No.229 Bandung 40154, Indonesia , 2017 .
- 13-**Chaabène H, F. E.:** Physiological responses to karatespecific activities. portgall: Sci Sports 30:179-187, 2015.
- 14-**Zbigniew Bujak, D. G.:** Development of a Test forEvaluating Beginning karate Students' Motor Skills. Warsaw, Poland: J Asian Martial Arts, 2016 .