

استخدام تدريبات ثلاثيه الأبعاد لتنميه بعض القدرات البدنيه والمهاريه وعلاقته بمستوى الهجوم المركب لدى لاعبي الكوميتيه

م.د/ مروة حسين عيد

المقدمه ومشكله البحث

ان أساس الارتقاء بالمستوى المهارى لكل الرياضات هو استخدام الاساليب الحديثه فى التدريب التى من شأنها ان تؤثر بصورة ايجابيه على المستوى المهارى من حيث الدقه فى الاداء والابتعاد عن الطرق التقليديه فى تدريب اللاعبين ونظرا لعدم توافر بعض الامكانيات على جميع الاصعدة فقد نلجا الى توفير البديل لتعزيز عمل المدرب ومن هنا وجدت الباحثة ان التدريب ثلاثى الابعاد قد يواكب التطور السريع للعملية التدريبية وبيناسب مع الامكانيات الماديه المتاحة لدى الانديه ومراكز الشباب .

وتعد التدريبات ثلاثيه الأبعاد نموذج مثالي للتدريب على تغيير الإتجاه ومستوى إرتفاع اللكمات او الركلات مما يؤثر بشكل واضح وملموس فى تنميه القدرات البدنيه الخاصه وبناء عليه فهى تعمل على الارتقاء بالمستوى المهارى المطلوب بالاضافه الى تنميه القدرات العقلية والقدرة على توقع رد فعلى المنافس وسرعه رد الفعل للهجوم المضاد حيث انها تعتمد بشكل كبير على الهجوم المركب لأكثر من هجمه فى إتجاهات مختلفه لضمان التسديد لأحد الهجمات اينما كان إتجاه هروب المنافس حيث ان التدريب ثلاثى الابعاد يعمل على الوصول باللاعب الى اليه الاداء فى اي اتجاه بلاضافه الى تكوين سلسله هجوميه مختلفه الإتجاه والارتفاع فتصل باللاعب الى درجه كبيرة من الثقة بالنفس حيث تعمل على تغطيه مختلف الإتجاهات ومختلف الارتفاعات وكامل مناطق التسديد لدى المنافس .

ويعتبر تغيير الإتجاه اثناء المنافسه أمرا ضروريا ولا غنى عنه فى جميع الرياضات الفرديه والجماعيه على حد سواء و كما هو الحال بمسابقات الكوميتيه حيث يحتاج اللاعب فى كثير من الاحيان الى خداع المنافس او قد يضطر الى تغيير اتجاه الهجمه وفقا لتحركات المنافس

يذكر "شريف عبد القادر العوضى" (٢٠٠٤) أن الهجوم فى الكوميتيه يعنى كل الحركات أو الأساليب التى يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو الميزات لصالحه للفوزعلى منافسه فى إطار قانون النزال فالغرض الرئيسى من الهجوم فى الكوميتيه هو تصويب لكمة أو ركله على الأماكن المصرح بها بالهجوم على جسم المنافس على أن تكون صحيحه تماما ويبدأ الهجوم من الناحية الفنيه بمهارات حركيه معينه فى إتجاه هدف المنافس وبمجرد البدء فى أداء المهارات التى تكون قد أكتسبت حد الهجوم إلى أن تصيب الهدف أو تخطئه يدافع المنافس ضدها وتتخلص أهمية الهجوم فى التعرف على إمكانات ونوعية المنافسين خلال النزال وتشتيت وإرباك المنافس وفتح ثغرات عديدة لديه وإضعاف الروح المعنويه ووسيلة الخداع وإجبار المنافس على القيام بهجوم يستغله اللاعب لصالحه فى القيام بهجوم مضاد فعال. (٩ : ٣ ، ٤)

يتفق كل من " شريف العوضي وعمر لبيب" (٢٠٠٤) و"وائل فوزى" (١٩٩٨) و"أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥) و" وجية شمندی" (١٩٩٣) على إنه يمكن تقسيم الهجوم فى الكوميتيه إلى أنواع كثيره من عده جوانب تؤثر فى فعالية الهجوم واهمها من حيث الهدف هو الهجوم التحضيرى وهو غرضه التحضير أو التمهيد بالمناورات المختلفة للهجوم التحصيلى أو الأساسى والهجوم تمثلى والغرض منه خداع المنافس لاكتشاف رد فعله أو فتح ثغرة للتسديد . (٩ : ٤ - ٨) ، (١٢ : ٦٠٤) ، (٤ : ٢٠٧) ، (١٨ : ١١٤)

يشير "كولين بت" (٢٠٠٣) إلى إنه يجب التنوع فى إتجاهات الهجوم على المنافس مع الإحتفاظ على تعامد المحور الرأسى للجسم مع المحور الأفقى وأن ينتقل مركز ثقل الجسم فى إتجاه بنفس المستوى مع عدم الإرتفاع أو الإخفاض. (٢٠ : ١)

وتكمن اهميه التحرك (تغيير - إنتقال - دوران) فى سهوله حركة الجسم كله أو أحد أجزائه لتغيير مركز ثقل الجسم مع الإحتفاظ بالمسافه الطويله تقريباً بين اللاعب والمنافس. (١٠١ : ١٨)

يشير "إبراهيم الإبياري" (٢٠٠٣) إنه يجب معرفة طرق الخداع لكل من اللاعب والمنافس بل وتعليم وتدريب اللاعب على جميع طرق الخداع وإكسابه المقدرة على الإبتكار فى حركات الخداع حتى يتمكن من فهم المنافس ومن ثم الإندفاع به وأيضاً لكي يتمكن من خداع المنافس الأمر الذى يترتب عليه فتح الثغرات فى دفاعه للهجوم المناسب وقد يتم الخداع بما يلي :-

- الذراع الأماميه أو الخفيه.
- الرجل الأماميه أو الخفيه.
- الخداع بإيماءات الجسم.
- الخداع بالمهارات.
- الخداع بالتحركات.
- الخداع بالإيقاع الحركي (تحرك - هجوم - دفاع).
- الخداع بالتقهقر. (١ : ٢٩)

فعملية التدريب على المواقف المختلفة تساعد اللاعب بدرجة كبيرة على إكتساب اللاعب الكثير من الإرتباطات العصبية الوقتية على تكرار السلوك الخطي فى المواقف المتشابهة فإستيعابه لعدد كبير من الجمل الخطية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها فى غضون المنافسة بل بصورة قريبة أو متشابهة مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف فى ضوء الخبرات المكتسبة السابقة ، كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسن التفكير الخطي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة مالم يكون اللاعب على درجة عالية من الصفات البدنية العامة والخاصة فكلما تحسنت تلك الصفات للاعب الكاراتيه كلما استمر فى تنفيذ التكنيك الخطي المطلوب حتى نهاية المباراه دون إجهاد. (٥ : ٢٨)

وبنظرة تحليلية لما سبق اتضح للباحث أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن اتجاهات تدريبية فعالة يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية ، مهارية) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء المنافسة الرسمية ؛ لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف على تأثير التدريبات ثلاثية الابعاد (متعددة المستويات) على أداء بعض المهارات الهجوميه والصفات البدنية المرتبطة بها. هذا بالإضافة على حد علم الباحث إلى قلة الدراسات التي تبحث في تأثير استخدام تدريبات ثلاثية الابعاد على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكوميتيه وقامت الباحثة بتحديد المهارات الهجوميه والجملة الهجوميه المركبه وفقا لرغبه عينه البحث ورغبه مدرب الفريق حيث انها المهارات الاكثر استخداما اثناء المنافسات وكذلك الجملة الهجوميه المركبه وذلك بعد التأكد من مناسبتها لطبيعته البحث وكان الخضوع لرغبه عينه البحث للمهارات الهجوميه اسبابه العلميه واهمها الترغيب في الاشتراك في البحث واقناع العينه بمدى اهميه البحث.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات ثلاثيه الابعاد على بعض القدرات البدنيه والمهاريه وعلاقته بمستوى الهجوم المركب لدى لاعبي الكوميتيه

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبيه في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكوميتيه لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث التجريبيه في مستوى بعض المتغيرات المهاريه لدى لاعبي الكوميتيه لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في مستوى الجملة الهجوميه المركبه قيد الدراسه لدى لاعبي الكوميتيه لصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث

تدريبات ثلاثيه الابعاد:

هي سلسله مترابطه من المهارات تؤدي في اتجاهات مختلفه وارتفاعات مختلفه بهدف تشتيت الانتباه او فتح ثغرة لاحراز هدف (تعريف اجرائي)

المهارات الهجومية المركبة:

هي عبارة عن دمج مهارتين هجوميتين أو أكثر في منظومة حركية واحدة تتميز بالسهولة والانسيابية في الأداء ونتيح للاعب السيطرة الهجومية على الخصم أثناء مباريات القتال الفعلي (٧:٧)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحدة ذو القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبه لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يتضمن لاعبي الكوميتيه بنادى التعاون الرياضى بمحافظة الجيزة تحت (١٤) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الموسم الرياضى ٢٠١٩م، ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٢٠) لاعب، مقسمة إلى (١٠) لاعب للتجربة الإستطلاعية و(١٠) لاعب للتجربة الأساسية.

أسباب اختيار العينة:

١. انتظام عينة البحث فى التدريب.
 ٢. موافقة ولى الامر لعينة البحث على الاشتراك فى البرنامج .
 ٣. الحصول علي درجة حزام بنى كحد ادنى
 ٤. التسجيل بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضى ٢٠١٩
- وقد تم أيجاد التجانس بين عينة البحث كما في جدول (٥)،(٦)،(٧)

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي الكوميتيه بنادى التعاون الرياضى بمحافظة الجيزة المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه الرياضى بدرجة حزام بنى كحد ادنى.

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٣/٢١ وحتى ٢٠١٨/٥/٣٠.

١-٥-٣ المجال المكاني : بادى التعاون الرياضى - الهرم - الجيزة

ادوات جمع البيانات

أولاً: ادوات القياس

- جهاز الرستاميتز لقياس كل من الطول والوزن.
- شريط قياس.
- ساعات إيقاف.
- كرة طبية وزن ٣ كجم.
- صاله تدريب كاراتيه.
- ٣ مت تدريبي.

ثانياً: الاستمارات :

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالدراسة بطريقة مبسطة من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:-

١- استمارة قياس الاختبارات البدنيه (قيد البحث)

مرفق (٤)

٢- استمارة قياس الاختبارات المهارية (قيد البحث) مرفق (٥) .

مرفق (٣)

٣- البرنامج التدريبي المقترح

أ - الاختبارات البدنية:-

١. اختبارات القوة المميزة بالسرعة:- مرفق (١)

١. إختبار دفع كرة طيبة.

٢. إختبار الوثب العريض من الثبات.

٢. اختبارات المرونة :- مرفق (١)

١. زاويه مفصل الحوض.

٣. اختبارات التوازن :- مرفق (١)

١. الانتقال فوق العلامات

٤. اختبارات الرشاقة:- مرفق (١)

١. إختبار الجري متعدد الاتجاهات

ب - الاختبارات المهارية الخاصة :-

اختبارات (القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعه - المرونة - الرشاقة):- مرفق (٢)

١. إختبار اللكمة الأمامية المستقيمة كيزامي تسوكي (kizami - Zuki).

٢. إختبار اللكمة الأمامية العكسية جياكو زوكي (Gyaka - Zuki).

٣. إختبار الركلة الدائرية العكسية اورا ماواشى جيرى (ora Mawache - Geri).

٤. الجملة الهجومية المركبة (كيزامي سوكي + جياكو سوكي + اورا ماواشى جيرى)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٣/٢١م إلى ٢٠١٩/٣/٢٤م وذلك على عينة

قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

• تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.

• التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.

• التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.

• الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

• اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

لحساب صدق الاختبارات التي تقيس إختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث

استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات علي عينة استطلاعية عددها (١٠)

لاعبين، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة باستخدام إختبار (ت)، حيث تم التقسيم بناء على نتائج اللاعبين والمسجلة بملف كل لاعب لتحديد المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة ويوضح ذلك

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة (صدق التمايز) للمتغيرات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢ ن=٣

| الاختبارات البدنية | وحدة القياس | المجموعة المميّزة (ن=٣) | | المجموعة الغير مميّزة (ن=٣) | | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|-------------|-------------------------|------|-----------------------------|------|-------------------|
| | | س | ع | س | ع | |
| رمي كرة طبية باليد اليمنى | متر | ٤,٤٠ | ٠,١٠ | ٤,٠٧ | ٠,٠٦ | ٤,٧٥٩ |
| رمي كرة طبية باليد اليسرى | متر | ٤,٢٧ | ٠,٠٦ | ٤,٠٣ | ٠,٠٦ | ٤,٩٥٠ |
| الوثب العريض من الثبات | متر | ١,٣١ | ٠,١٠ | ١,١١ | ٠,٠١ | ٣,٤٩٩ |
| مرونة مفصل الحوض | سم | ٩,٦٧ | ٠,٥٨ | ١٢,٦٧ | ٠,٥٨ | -٦,٣٦٤ |
| توازن الإنتقال فوق العلامات | ثانية | ٧٧,٦٧ | ٢,٥٢ | ٧١,٦٧ | ٠,٥٨ | ٤,٠٢٥ |
| رشاقة: الجري متعدد الإتجاهات | ثانية | ١٦,٩٠ | ٠,١٠ | ١٨,٣٣ | ٠,٥٨ | -٤,٢٣٧ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٢,٧٧٦

يتضح من جدول (١) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة ، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية وقدراتها علي التميز بين المجموعتين.

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة (صدق التمايز) للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١ ن=٢ ن=٣

| الاختبارات المهارية | وحدة القياس | المجموعة المميّزة (ن=٣) | | المجموعة الغير مميّزة (ن=٣) | | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|-------------|-------------------------|------|-----------------------------|------|-------------------|
| | | س | ع | س | ع | |
| اوى سوكى يمين | ثانيه | ١٥,٠٠ | ٠,٠٣ | ١٢,٦٧ | ٠,٥٨ | ٧,٠٠٠ |
| اوى سوكى شمال | ثانيه | ١٥,٠٠ | ٠,٢٦ | ١١,٦٧ | ٠,٥٨ | ١٠,٠٠٠ |
| كياجى سوكى يمين | ثانيه | ١٥,٣٣ | ٠,٥٨ | ١١,٣٣ | ٠,٥٨ | ٨,٤٨٥ |
| كياجى سوكى شمال | ثانيه | ١٥,٣٣ | ٠,٥٨ | ١٢,٠٠ | ١,٠٠ | ٥,٠٠٠ |
| الركله الدائريه العكسيه يمين | ثانيه | ٩,٠٠ | ٠,١٠ | ٦,٠٠ | ١,٠٠ | ٥,١٩٦ |
| الركله الدائريه العكسيه شمال | ثانيه | ٩,٠٠ | ٠,٠٠ | ٧,٣٣ | ٠,٥٨ | ٥,٠٠٠ |
| الجمله الهجوميه المركبه يمين | ثانيه | ٥,٦٧ | ٠,٥٨ | ٣,٣٣ | ٠,٥٨ | ٤,٩٥٠ |
| الجمله الهجوميه المركبه يسار | ثانيه | ٥,٦٧ | ٠,٥٨ | ٣,٣٣ | ٠,٥٨ | ٤,٩٥٠ |
| اوى سوكى يمين | ثانيه | ٧,٦٧ | ٠,٥٨ | ١٠,٠٠ | ٠,٠٠ | -٧,٠٠٠ |
| اوى سوكى شمال | ثانيه | ٨,٣٣ | ٠,٥٨ | ١٠,٦٧ | ٠,٥٨ | -٤,٩٥٠ |
| كياجى سوكى يمين | ثانيه | ٦,٦٧ | ٠,٥٨ | ٨,٣٣ | ٠,٥٨ | -٣,٥٣٦ |
| كياجى سوكى شمال | ثانيه | ٧,٦٧ | ٠,٥٨ | ٩,٠٠ | ٠,٠٠ | -٤,٠٠٠ |
| الركله الدائريه العكسيه يمين | ثانيه | ٨,٦٧ | ٠,٥٨ | ١١,٠٠ | ٠,٠٠ | -٧,٠٠٠ |
| الركله الدائريه العكسيه شمال | ثانيه | ١٠,٣٣ | ٠,٥٨ | ١٢,٠٠ | ٠,٠٠ | -٥,٠٠٠ |
| الجمله الهجوميه المركبه يمين | ثانيه | ١٦,٣٣ | ٠,٥٨ | ١٨,٣٣ | ٠,٥٨ | -٤,٢٤٣ |
| الجمله الهجوميه المركبه يسار | ثانيه | ١٧,٣٣ | ٠,٥٨ | ١٨,٦٧ | ٠,٥٨ | -٢,٨٢٨ |

| ٧,٠٠٠ | ٠,٥٨ | ٢١,٦٧ | ٠,١٢ | ٢٤,٠٠ | ثانيه | اوى سوكى يمين | تحمل السرعة |
|-------|------|-------|------|-------|-------|------------------------------|-------------|
| ٣,٥٣٦ | ٠,٥٨ | ٢٠,٦٧ | ٠,٦٧ | ٢٢,٣٣ | ثانيه | اوى سوكى شمال | |
| ٤,٢٤٣ | ٠,٤٩ | ٢٠,٦٧ | ٠,٥١ | ٢٢,٦٧ | ثانيه | كياجى سوكى يمين | |
| ٣,١٣٠ | ١,١٥ | ١٩,٣٣ | ٠,٣٨ | ٢١,٦٧ | ثانيه | كياجى سوكى شمال | |
| ٣,٥٣٦ | ٠,٩٧ | ١٣,٦٧ | ٠,٦٧ | ١٥,٣٣ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين | |
| ٣,٥٢٨ | ١,٢١ | ١١,٦٧ | ٠,٥٨ | ١٣,٣٣ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال | |
| ٤,٢٤٣ | ٠,٤٢ | ٨,٣٣ | ٠,٨٤ | ١٠,٣٣ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين | |
| ٣,٥٣٦ | ٠,٥١ | ٧,٦٧ | ٠,٥٤ | ٩,٣٣ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار | |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٢,٧٧٦

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية وقدراتها علي التميز بين المجموعتين..

ثبات الاختبارات البدنية :-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والإستجابة الحركية وذلك عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-R) على عينة قوامها (٦) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة الأساسية وتم إعادة التطبيق علي نفس أفراد العينة بعد مضي (٣) ايام من التطبيق الأول في الفترة من ٢٨ ، ٣١ / ٣ / ٢٠١٨ ويتضح ذلك في جدول (٣) (٤)

جدول (٣) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث ن=٦

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الاختبارات البدنية |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------------|
| | ع | س | ع | س | | |
| .٨٦٠ | ٠,١٤ | ٤,٤٠ | ٠,١٩ | ٤,٢٤ | متر | رمي كرة طبية باليد اليمني |
| .٨٤٣ | ٠,١٠ | ٤,١٣ | ٠,١٤ | ٤,١٥ | متر | رمي كرة طبية باليد اليسري |
| .٨٩٣ | ٠,١٨ | ١,٣٥ | ٠,١٣ | ١,٢١ | متر | الوثب العريض من الثبات |
| .٩٩١ | ١,٨٠ | ١١,٢٣ | ١,٧٢ | ١١,١٧ | سم | مرونة مفصل الحوض |
| .٩٥٦ | ٤,٨٩ | ٧٥,٣٣ | ٣,٦٧ | ٧٤,٦٧ | ثانية | توازن الإنتقال فوق العلامات |
| .٩٧١ | ٠,٨٩ | ١٧,٧١ | ٠,٨٧ | ١٧,٦٢ | ثانية | رشاقة: الجري متعدد الإتجاهات |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١١

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (٠,٨٤٣ إلى ٠,٩٩١) مما يدل علي أن الاختبارات البدنية المختارة ذات معاملات ثبات عالية

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في للإختبارات المهارية قيد البحث ن=٦

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|---------------------|
| | ع | س | ع | س | | |
| .٩٢٩ | ٢,٤٠ | ١٢,٨٣ | ١,٣٣ | ١٣,٨٣ | ثانيه | اوى سوكى يمين |
| .٩٨٩ | ٢,٢٨ | ١٣,٠٠ | ١,٨٦ | ١٣,٣٣ | ثانيه | اوى سوكى شمال |

| | | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|-------|------------------------------|-------------|---------|
| ٠.٩٢٧ | ٢,٦٨ | ١٣,٠٠ | ٢,٢٥ | ١٣,٣٣ | ثانيه | كياجى سوكى يمين | | |
| ٠.٩٧٣ | ٢,٧٩ | ١٢,٨٣ | ١,٩٧ | ١٣,٦٧ | ثانيه | كياجى سوكى شمال | | |
| ٠.٨٦٥ | ١,٣٨ | ٧,٥٠ | ١,٧٦ | ٧,٥٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين | | |
| ٠.٩٥٩ | ١,٣٨ | ٧,٥٠ | ٠,٩٨ | ٨,١٧ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال | | |
| ٠.٩٩٤ | ١,٩٠ | ٥,٠٠ | ١,٣٨ | ٤,٥٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين | | |
| ٠.٩٣٧ | ١,٥٥ | ٥,٠٠ | ١,٣٨ | ٤,٥٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار | | |
| ٠.٨٩١ | ١,٦٣ | ٨,٦٧ | ١,٣٣ | ٨,٨٣ | ثانيه | اوى سوكى يمين | | الرشاقه |
| ٠.٩٣٦ | ١,٤٧ | ٩,٨٣ | ١,٣٨ | ٩,٥٠ | ثانيه | اوى سوكى شمال | | |
| ٠.٨٨٧ | ١,٥١ | ٧,٦٧ | ١,٠٥ | ٧,٥٠ | ثانيه | كياجى سوكى يمين | | |
| ٠.٨٨٩ | ١,٣٨ | ٨,٥٠ | ٠,٨٢ | ٨,٣٣ | ثانيه | كياجى سوكى شمال | | |
| ٠.٩٣٧ | ١,٤٧ | ١٠,١٧ | ١,٣٣ | ٩,٨٣ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين | | |
| ٠.٩١٨ | ٠,٧٨ | ١١,٢٤ | ٠,٩٨ | ١١,١٧ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال | | |
| ٠.٩٤٥ | ١,٠٥ | ١٧,٥٠ | ١,٢١ | ١٧,٣٣ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين | | |
| ٠.٨٥٣ | ١,٠٥ | ١٨,٥٠ | ٠,٨٩ | ١٨,٠٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار | | |
| ٠.٩٨٣ | ١,٢٢ | ٢٢,٦٤ | ١,٣٣ | ٢٢,٨٣ | ثانيه | اوى سوكى يمين | تحمل السرعة | |
| ٠.٩٨٥ | ٠,٩٥ | ٢١,٥٥ | ١,٠٥ | ٢١,٥٠ | ثانيه | اوى سوكى شمال | | |
| ٠.٩٧١ | ٠,٩٠ | ٢٢,٢٢ | ١,٢١ | ٢١,٦٧ | ثانيه | كياجى سوكى يمين | | |
| ٠.٩٩١ | ١,٤٤ | ٢٠,٦٥ | ١,٥٢ | ٢٠,٥٠ | ثانيه | كياجى سوكى شمال | | |
| ٠.٩٧٥ | ٠,٨٢ | ١٤,٧٧ | ١,٠٥ | ١٤,٥٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين | | |
| ٠.٩٨٩ | ١,١٥ | ١٢,٦٧ | ١,٠٥ | ١٢,٥٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال | | |
| ٠.٩٥٧ | ٠,٧٧ | ٩,٧٣ | ١,٢١ | ٩,٣٣ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين | | |
| ٠.٩٤٨ | ١,٠٧ | ٩,٠٤ | ١,٠٥ | ٨,٥٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار | | |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١١

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (٠,٨٤٣ إلى ٠,٩٩١) مما يدل علي أن الاختبارات المهارية المختارة ذات معاملات ثبات عالية.
تجانس عينة البحث:

جدول (٥) تجانس عينة البحث الكلية لمتغيرات النمو قيد البحث ن = ١٦

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| السن | سنه | ١٣,٣٩ | ٠,٥٧ | ٠.٨١٠ |
| الطول | سم | ١٦١,٨٩ | ٢,٩٣ | ٠.١٧٠ |
| الوزن | كجم | ٥٦,٠٣ | ٢,١٢ | -٠.٢٢٥ |

يتضح من جدول (٥) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين (٣±) مما يدل أن العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتمالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في متغيرات النمو الأساسية (السن - الطول - الوزن) .

جدول (٦) تجانس عينة البحث الكلية للمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٦

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| رمي كرة طبية باليد اليمنى | متر | ٤,٢٤ | ٠,١٤ | ٠,٢٥٣ |
| رمي كرة طبية باليد اليسرى | متر | ٤,١٦ | ٠,١٠ | -٠,١٤٦ |
| الوثب العريض من الثبات | متر | ١,٢٤ | ٠,٠٩ | ٠,٠٠٨ |
| مرونة مفصل الحوض | سم | ١١,١٣ | ١,٢٠ | -٠,٠٠٨ |
| توازن الإنتقال فوق العلامات | ثانية | ٧٤,٥٦ | ٣,٥٦ | ٠,٢٧٠ |
| رشاقة: الجري متعدد الإتجاهات | ثانية | ١٨,٢٩ | ٠,٨٣ | -٠,٧٤٢ |

الاختبارات البدنية

يتضح من جدول (٦) ان قيم معامل الالتواء لعينة الدراسة تتحصر بين (± 3) مما يدل أن العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتدالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٧) تجانس عينة البحث الكلية للإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٦

| الاختبارات المهارية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| اوى سوكى يمين | ثانية | ١٣,٨٨ | ١,٢٠ | -٠,٢٥٤ |
| اوى سوكى شمال | ثانية | ١٣,٦٣ | ١,٦٣ | -٠,٣٦١ |
| كياجى سوكى يمين | ثانية | ١٣,٦٩ | ١,٤٩ | -٠,٤٨٤ |
| كياجى سوكى شمال | ثانية | ١٣,٢٥ | ١,٨٨ | -٠,٠٦٩ |
| الركله الدائريه العكسيه يمين | ثانية | ٨,٢٥ | ١,٢٤ | -١,٧٤٦ |
| الركله الدائريه العكسيه شمال | ثانية | ٨,٥٠ | ٠,٧٣ | -١,١٧٤ |
| الجمله الهجوميه المركبه يمين | ثانية | ٤,٢٥ | ٠,٨٦ | ٠,٩١٠ |
| الجمله الهجوميه المركبه يسار | ثانية | ٤,٣٨ | ٠,٨٩ | ٠,٤٣٣ |
| اوى سوكى يمين | ثانية | ٩,١٩ | ٠,٩١ | -١,٠١٩ |
| اوى سوكى شمال | ثانية | ٩,٨١ | ٠,٩١ | -٠,٧٩٧ |
| كياجى سوكى يمين | ثانية | ٨,١٣ | ٠,٨٩ | -٠,٩٢٧ |
| كياجى سوكى شمال | ثانية | ٩,١٣ | ٠,٨٩ | -٠,٩٢٧ |
| الركله الدائريه العكسيه يمين | ثانية | ١٠,٣٨ | ٠,٩٦ | -١,٤١٦ |
| الركله الدائريه العكسيه شمال | ثانية | ١١,٤٤ | ٠,٧٣ | -٠,٩٤٢ |
| الجمله الهجوميه المركبه يمين | ثانية | ١٦,٨١ | ٠,٩١ | ١,٠١٩ |
| الجمله الهجوميه المركبه يسار | ثانية | ١٧,٦٩ | ٠,٧٠ | ٠,٥٣٧ |
| اوى سوكى يمين | ثانية | ٢٣,١٩ | ٠,٩١ | -١,٠١٩ |
| اوى سوكى شمال | ثانية | ٢١,٣١ | ٠,٧٠ | ٠,٧٧٢ |
| كياجى سوكى يمين | ثانية | ٢٢,١٣ | ٠,٨٩ | -٠,٩٢٧ |
| كياجى سوكى شمال | ثانية | ٢١,٠٦ | ١,١٢ | -١,٤٢٦ |
| الركله الدائريه العكسيه يمين | ثانية | ١٤,٠٦ | ١,٠٦ | ٠,٢٤٣ |
| الركله الدائريه العكسيه شمال | ثانية | ١٢,٨٨ | ٠,٩٦ | -٠,٢٤٤ |

القوة المميّزة بالسرعة

الرشاقة

تحمل السرعة

| | | | | |
|------------------------------|-------|------|------|------|
| الجملة الهجومية المركبة يمين | ثانيه | ٩,٦٣ | ٠,٨١ | -٩٠٠ |
| الجملة الهجومية المركبة يسار | ثانيه | ٨,٨٨ | ٠,٨١ | -٦٢٧ |

يتضح من جدول (٧) ان قيم معامل الالتواء لعينة الدراسة تتحصر بين (± 3) مما يدل أن العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتدالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

خطوات بناء البرنامج :

خطوات إعداد برنامج باستخدام تدريبات ثلاثيه الأبعاد

- إجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة بمتغيرات البحث.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

محددات برنامج التدريبات ثلاثيه الابعاد:

مدة البرنامج:

مدة البرنامج (٨) أسابيع.

عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات في الإسبوع (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع $3 \times 8 = 24$ وحدة بالبرنامج المقترح.

طريقة التدريب المستخدمة:

إستخدمت الباحثة طريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة ، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة للأداء المهارى.

اختيار وتحديد محتوى الوحدة التدريبية:

لقد تم تحديد عدد من الجمل الهجومية المركبه تتكون من ثلاث مهارات هجومية مختلفه الاتجاهات والمستويات متسلسه ومتتاليه بدون اى فاصل زمني لوضعها داخل الوحدة التدريبية وتحتوي كل وحدة على عدد التمرينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه، وقد راعت الباحثة في اختيارها لنوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء المهارى والعضلات العاملة في الأداء داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات العاملة والمضادة.

أجزاء الوحدة التدريبية:

أ - الجزء التمهيدي (التحضيرى):

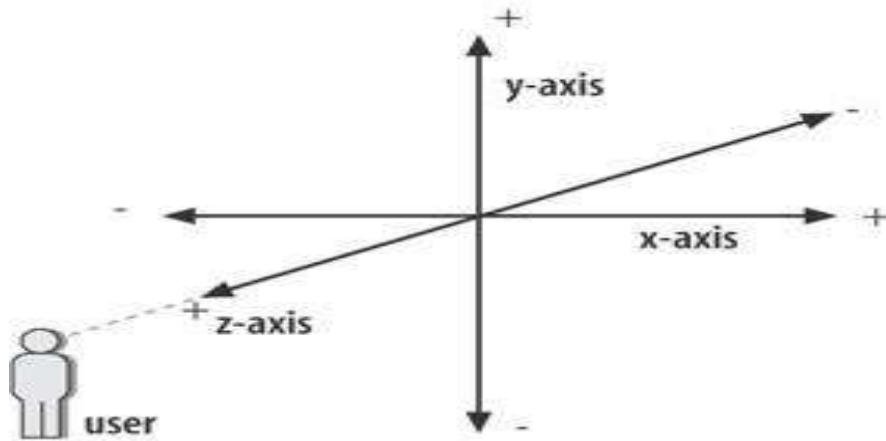
ويشتمل هذا الجزء على تمرينات الاطلاات بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي وهذا الجزء يستغرق (١٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ١٦% من اجمالى زمن الوحدة التدريبية وبنسبه (١٦%) من اجمالى زمن البرنامج التدريبي

ب-الجزء الرئيسي:

انقسم الى قسمين

- قامت الباحثة بتطبيق وحدات البرنامج على المجموعه التجريبية حيث قامت بتطبيق تدريبات مهارة منفصله وحيدة الحركة ثلاثيه الابعاد للاعبى المجموعه التجريبية وهذا الجزء يستغرق (٢٠) دقيقه من زمن الوحدة التدريبيه بنسبه ٣٢% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٣٣%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي
- التدريب المهاري قامت الباحثة بتطبيق وحدات البرنامج على المجموعه التجريبية حيث قامت بتطبيق التدريبات مهاريه ثلاثيه الحركة ثلاثيه الابعاد لكل بعد مهارة مختلف لتكون الجمله الهجوميه المركبه قيد البحث للاعبى المجموعه التجريبية
- التدريب المبارئى بوجود مدافع سلبي
- التدريب المبارئى بوجود مدافع ايجابي

شكل توضيحي للابعاد الثلاثة x,y,Z



حيث قامت الباحثة بتوزيع الجمله الهجوميه المركبه على المحاور الثلاثة كالاتى

- المحور y = كيزامى سوكى
- المحور X = كياجى سوكى
- المحور Z = الركله الدائريه العكسيه

والتدريب لكل مهارة على حدة وفقا للمحور المناسب لها بطريقه منفرده فى جميع الاتجاهات وبعد التأكد من الاداء السليم والسلس والوصول لمرحلة الاليه فى الاداء يتم اداء الجمله المركبه ككل كل مهارة وفقا للمحور المناسب فى جميع الاتجاهات ، وبعدها تعيين منافس سلبي ثم ايجابي وهذا الجزء يستغرق (٢٠) دقيقه من زمن الوحدة التدريبيه بنسبه ٣٢% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٣٣%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي

ج - الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، يستغرق هذا الجزء (١٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية بنسبه ١٦% من اجمالي زمن الوحدة التدريبيه وبنسبه (٢٧%) من اجمالي زمن البرنامج التدريبي.

قامت الباحثة بتشكيل دورات الحمل التدريبي في غضون دورة الحمل الفترية والمكونة من (١٠) أسابيع تدريب وفقاً لأسس تشكيل الحمل التدريبي، حيث قامت بتقسيم الفترة الكلية إلى (١٠) أسابيع ثم تم التقسيم لكل أسبوع (٢) وحدات تدريبية مستخدمة الطريقة التموجية. (١:١)، (١:٢)، والبرنامج موضح بالتفصيل مرفق (٦)

خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد الإختبارات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري في ضوء الإجراءات الآتية.

- إجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية والمهاريه ذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٤/٢م.

- بدء تنفيذ برنامج التدريبات يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٣/٤م حيث استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع ويتكون

من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وانتهت يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٥/٢٨

- إجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم الخميس ٢٠١٩/٥/٣٠م وبنفس

تسلسل القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

- المتوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

- إختبار دلالة الفروق (T-Z)

- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج

اولاً عرض النتائج:

جدول (٨) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

في مستوى الإختبارات البدنية قيد البحث ن=١٠

| نسبة التحسن | قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الاختبار |
|-------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| %٤,١٢ | -١١,٣٨٩ | ٠,٠٨ | ٤,٤٢ | .١٠ | ٤,٢٥ | متر | رمي كرة طبية باليد اليمنى |
| %٦,٠٠ | -١١,١٨٠ | ٠,٠٦ | ٤,٤٢ | .٠٧ | ٤,١٧ | متر | رمي كرة طبية باليد اليسرى |
| %١٥,٢٠ | -١٠,٥٨٥ | ٠,٠٧ | ١,٤٤ | .٠٥ | ١,٢٥ | متر | الوثب العريض من الثبات |
| %١٩,٨٢ | ٣,٨٣٦ | ٠,٩٩ | ٨,٩٠ | .٨٨ | ١١,١٠ | سم | مرونة مفصل الحوض |
| %١١,٤١ | -١١,١٢٩ | ٢,٥٨ | ٨٣,٠٠ | ٣,٦٩ | ٧٤,٥٠ | ثانية | توازن الإنتقال فوق العلامات |
| %٧,٤٩ | ٥,٢٥٠ | ٠,٤٨ | ١٧,٣٠ | .٤٨ | ١٨,٧٠ | ثانية | رشاقة: الجري متعدد الاتجاهات |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات

المهارية لعنصر القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ن=١٠

| نسبة التحسن | قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|-------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| %٢٣,٧٤ | -٦,٦٥٩ | ٠,٦٣ | ١٧,٢٠ | ١,٢٠ | ١٣,٩٠ | ثانيه | اوى سوكى يمين |
| %٢٤,٦٤ | -١٠,٠٠٢ | ٠,٧٩ | ١٧,٢٠ | ١,٥٥ | ١٣,٨٠ | ثانيه | اوى سوكى شمال |
| %٢٠,٨٦ | -١٢,٤٢٩ | ١,٣٢ | ١٦,٨٠ | ٠,٨٨ | ١٣,٩٠ | ثانيه | كياجى سوكى يمين |
| %١٧,٦٩ | -٣,٨٥١ | ١,٤٩ | ١٥,٣٠ | ١,٨٩ | ١٣,٠٠ | ثانيه | كياجى سوكى شمال |
| %٢٤,١٤ | -٢١,٠٠٠ | ٠,٤٢ | ١٠,٨٠ | ٠,٤٨ | ٨,٧٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين |
| %٢٢,٩٩ | -٩,٤٨٧ | ٠,٨٢ | ١٠,٧٠ | ٠,٤٨ | ٨,٧٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال |
| %٣٦,٥٩ | -٦,٧٠٨ | ٠,٥٢ | ٥,٦٠ | ٠,٣٢ | ٤,١٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين |
| %٢٧,٩١ | -٩,٠٠٠ | ٠,٥٣ | ٥,٥٠ | ٠,٤٨ | ٤,٣٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٠

| نسبة التحسن | قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|-------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| %١٤,٦٣ | ٩,٠٠٠ | ٠,٤٢ | ٨,٢٠ | ٠,٥٢ | ٩,٤٠ | ثانيه | اوى سوكى يمين |
| %١٩,٠٥ | ٦,٠٠٠ | ٠,٥٢ | ٨,٤٠ | ٠,٤٧ | ١٠,٠٠ | ثانيه | اوى سوكى شمال |
| %١٨,٠٦ | ٨,٥١٠ | ٠,٤٢ | ٧,٢٠ | ٠,٥٣ | ٨,٥٠ | ثانيه | كياجى سوكى يمين |
| %١٥,٦٦ | ٨,٥١٠ | ٠,٤٨ | ٨,٣٠ | ٠,٥٢ | ٩,٦٠ | ثانيه | كياجى سوكى شمال |
| %١١,٤٦ | ١١,٠٠٠ | ٠,٥٢ | ٩,٦٠ | ٠,٤٨ | ١٠,٧٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين |
| %١٩,٥٩ | ١٩,٠٠٠ | ٠,٤٨ | ٩,٧٠ | ٠,٥٢ | ١١,٦٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال |
| %١٥,٣٨ | ١٦,٥٠٠ | ٠,٤٨ | ١٤,٣٠ | ٠,٥٣ | ١٦,٥٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين |
| %١٧,٤٥ | ١١,٧٥٩ | ٠,٥٧ | ١٤,٩٠ | ٠,٥٣ | ١٧,٥٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٠

| نسبة التحسن | قيمة "ت" | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|-------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| %١٧,٩٥ | -٣١,٥٠٠ | ٠,٥٢ | ٢٧,٦٠ | ٠,٥٢ | ٢٣,٤٠ | ثانيه | اوى سوكى يمين |
| %١٩,٨١ | -٣١,٥٠٠ | ٠,٥٢ | ٢٥,٤٠ | ٠,٤٢ | ٢١,٢٠ | ثانيه | اوى سوكى شمال |
| %٢١,٨٨ | -٤٩,٠٠٠ | ٠,٦٧ | ٢٧,٣٠ | ٠,٥٢ | ٢٢,٤٠ | ثانيه | كياجى سوكى يمين |
| %٢٤,٧٧ | -٢٠,٣٥٨ | ٠,٤٨ | ٢٦,٧٠ | ٠,٧٠ | ٢١,٤٠ | ثانيه | كياجى سوكى شمال |
| %٢٥,٣٦ | -١٥,٦٥٢ | ٠,٨٢ | ١٧,٣٠ | ١,٠٣ | ١٣,٨٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه يمين |
| %٢٩,٠١ | -١٣,٠٧٧ | ٠,٩٩ | ١٦,٩٠ | ٠,٨٨ | ١٣,١٠ | ثانيه | الركله الدائريه العكسيه شمال |
| %١٠,٢٠ | -٤,٧٤٣ | ٠,٦٣ | ١٠,٨٠ | ٠,٤٢ | ٩,٨٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يمين |
| %١٩,٧٨ | -٧,٢١٦ | ٠,٥٧ | ١٠,٩٠ | ٠,٥٧ | ٩,١٠ | ثانيه | الجمله الهجوميه المركبه يسار |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ثانياً: مناقشة النتائج

فى ضوء نتائج التحليل الاحصائي لبيانات الدراسه تحاول الباحثه التاكّد من تحقيق فروض البحث ومناقشه هذه النتائج مسترشدة بنتائج الدراسات المرتبطه والماجع العلميه .

ينضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية. ونسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة تنحصر بين (٤,١٣% و ١٩,٨%) .

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام التدريبات ثلاثيه الابعاد والمستخدم مع لاعبين المجموعة التجريبية.

وهو ما يتفق مع دراسة "محمود أحمد عبد الدايم" (٢٠٠٩) (١٥) أن وجود برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية سليمة تهدف إلي الإعداد الجيد بدنياً ومهارياً يعد إقتصاداً للوقت والجهد حيث أن تخطيط البرامج التدريبية التي تنطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة العملية التدريبية وتنمية مكونات عناصر اللياقة البدنية والإرتقاء بمستوي الأداء يساعد علي تحقيق التقدم في الرياضة.

كما اشار كل من "خيريه ابراهيم السكرى" "محمد جابر بريقع" (٢٠٠١) (٨) الى ان التدريب المستمر المنتظم يساعد فى تقويه عضلات وتطوير القدرات البدنيه العامه وخاصه باستخدام التدريبات التى تؤدى على الارض بدون اجهزة

ويتفق هذا مع ماذكرة " احمد الشاذلى (٢٠٠٩) (٦) ان صفه التوازن يجب مراعاتها عند تدريب اي مهارات حركيه لكونها الاساس الذى تقوم عليه هذه الحركات .كما ان اهميه التوازن تظهر فى اداء المهارات الحركيه التى تتطلب تغيرا فى الاوضاع التذى قد يفقد اللاعب اتزانه وضروره ان يستعيد هذا الاتزان بسرعه ليبدأ حركه جديده وان هناك علاقه بين دقه الاحساس بالاتزان وتمارين التنميه المهاريه

قائمه المراجع

اولا المراجع العربيه:-

- ١- إبراهيم علي الإيباري (٢٠٠٣)م : "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشوره،كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧)م " التدريب الرياضى الاسس الفسيولوجيه" دار الفكر العربي القاهرة
- ٣- أحمد محمود إبراهيم: (٢٠٠٥)م : موسوعة المحددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

- ٤- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأه المعارف
- ٥- أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٤م) : أسرار الكاراتيه الحقيقية
- ٦- احمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٩م) : الموسوعه العصريه فى بيوميكانيكا الاتزان " .دار منشاه المعارف القاهره
- ٧- الشربيني محمود أحمد (٢٠٠٠م) : "تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، م.٠.
- ٨- خيريه ابراهيم السكري "محمد جابر بريقع (٢٠٠١م) : اداره تدريب الجهاز الحركى لجسم الانسان ،منشأه المعارف ،القاهره
- ٩- شريف عبد القادر العوضي، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤م) : قواعد الهجوم - كوميتيه ، ط ٤ ، القاهره ، دار النشر .
- ١٠- عبد العزيز احمد النمر (١٩٩٦م) : تدريب الانتقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ط ١، مركز الكتاب للنشر
- ١١- عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١م) : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه رساله دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : التدريب الرياضى الحديث ، القاهره ، دار الفكر العربى.
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) : علم التدريب الرياضى ، ط ١٢ ، القاهره ، دار المعارف.
- ١٤- محمد حسن جلال (٢٠٠٤م) : "تأثير التدريب البلومترى على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة ١١ - ١٣ " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية .جامعة الاسكندرية

- ١٥- محمود أحمد عبد الدايم صالح (٢٠٠٩م) : "تأثير برنامج (بدني -مهاري) علي تنمية بعض المكونات البدنية والأداء الفني للاعبين البومزا في رياضة التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٦- محمد سعد علي (٢٠٠٦م) : تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه مرحلة من ١٢ -١٤ سنة رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
- ١٧- وجيه أحمد شمندي (١٩٩٣م) : الكاراتيه بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة الخطاب.
- ١٨- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢م) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة الخطاب.
- ١٩- ياسر احمد عيسى دحروج (٢٠٠٠م) : "تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للاداء الحركي بالثقال على مستوى الاداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتية ١١-١٢ سنة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية جامعة الاسكندرية

ثانيا:المراجع الاجنبيه

- ٢٠- Cox, R, S (٢٠٠٢) : Sports psychology concepts, Application, MC Craw hill.