



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير استخدام تدريبات (Flexi Bar) لتطوير القوة المميزة بالسرعة لبعض المهارات الأساسية للاعبين رياضة الكاراتيه

* أ.د. / محمود عامر متولي

** أ.م.د. / رasha علي عبد المحسن

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

** هاني جمال عبد الرحمن محمّد

باحث ماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

مستخلص البحث باللغة العربية



يهدف البحث الى التعرف تأثير استخدام تدريبات (Flexi Bar) لتطوير القوة المميزة بالسرعة لبعض المهارات الأساسية للاعبين رياضة الكاراتيه ، إستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكوميتيه بمركز شباب المطاوعة بمحافظة الشرقية للموسم الرياضي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م) والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه قوامها (٥٧) ناشئ، أختار الباحثون عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وكان عددها (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى (١٥) ناشئ للمجموعة التجريبية و(١٥) ناشئ للمجموعة الضابطة، بالإضافة إلى عدد (٨) ناشئين للدراسة الإستطلاعية ، وكانت اهم النتائج التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (Flexi Bar) حيث أثبتت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشي جيري - أورا مواشي - كياجو زوكي - كزامي مواشي جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

The effect of using Flexi Bar exercises to develop the speed-specific strength of some basic skills for karate players

* Dr. Mahmoud Amir Metwaly

** Dr. Rasha Ali Abdel Mohsen

*** Hany Gamal Abdel Rahman Mohamed



The research aims to identify the effect of using (Flexi Bar) training to develop the speed-characteristic strength of some basic skills for karate players. The researchers used the experimental method. The researchers deliberately selected the research sample from the kumite juniors at the Al-Mutawa Youth Center in Sharkia Governorate for the sports season (2023-2024 AD) and registered with the Egyptian Karate Federation, consisting of (57) juniors. The researchers deliberately selected the basic research sample, which numbered (30) juniors, divided into (15) juniors for the experimental group and (15) juniors for the control group, in addition to (8) juniors for the exploratory study. The most important results were the positive impact of the proposed training program using (Flexi Bar) training, as the results proved the existence of statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental group in the physical variables (speed-characteristic strength of the right arm - speed-characteristic strength of the left arm - speed-characteristic strength of the right leg - speed-characteristic strength of the left leg - push Medicine ball with hands - long jump from standing) and skill variables (Oi zuki - Mwashigiri - Ora Mwashigiri - Kiago zuki - Kazami Mwashigiri) in favor of the dimensional measurement of the experimental group.

مقدمة ومشكلة البحث :

أشدد التنافس بين الرياضيين نتيجة التطور العلمي و التقني وظهر ذلك جلياً من خلال تحكم الارقام القياسية وتحقيق أفضل الانجازات حيث تعد رياضة الكاراتية من أبرز الرياضات التي تتميز مصر بشكل كبير نظراً للسيطرة على التتويج بالبطولات وإحتلال المراكز الأولى في التصنيف العالمي للعبة سواء على صعيد الرجال أو السيدات ولذلك تعطى الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً لقواها البشرية حيث أنها تعتبر أغنى و أثمن مصادر الثروة كما يرجع تقدم الدول و بناء قوتها و حضارتها إلى حسن استخدام هذه الثروة وتوجيهها التوجيه الأمثل في كافة المجالات و مختلف الأنشطة وعلى وجه الخصوص النشاط الرياضي و قد نلاحظ علاقة إيجابية بين تقدم الدول من خلال التقدم العلمي و التقني وتفوقها في المجال الرياضي و يتضح ذلك في البطولات العالمية و الأولمبية ، ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن التدريب الرياضي حظى بتقدم كبير في السنوات الأخيرة حيث ارتبط بعلوم كثيرة كعلوم الحركة بفروعها المختلفة مما كان له الأثر الإيجابي و ظهورها بمظهر علمي ذي فاعليه كبيرة على المستوى الرياضي.(٤ : ٥)

ويشير " فيلمورجان وبالانيسامي" Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن أدوات لياقة بدنية مبتكرة يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء، وتعتبر تدريبات بار المرونة Flexi Bar إحدى وأحدث هذه الادوات المستخدمة في المجال الرياضي والتي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة.(٩٦ : ٣٣٤)

ويضيف " كاردينال وواكلينج" Cardinale & Wakeling (٢٠٠٥م) الى انه يستخدم في أداء تدريبات بار المرونة Flexi Bar عصا طولها ١٥٠سم، وزنها ٧٠٧ جرام، بإهتزازها تحدث ذبذبات تنتقل خلال الجسم بتردد ثابت مقداره ٥ هيرتز.(٧٥ : ٥٨٥)

ويشير "سيونج جين لي واخرون" Seong-Jin Lee,et al. (٢٠١٦م) ان أداء بار المرونة Flexi Bar مصنوعة من الفايبر جلاس وهي ذات جودة عالية، ويوجد في المنتصف مقبض وعلى الأطراف أوزان مصنوعة من المطاط الطبيعي المقاوم للتعرق ولا يسبب الحساسية.(٩٥ : ١٢٩٨)

ويضيف " شونج واخرون" Chung et al. (٢٠١٥م) ان تدريبات

بار المرونة Flexi Bar تعتبر أسلوب حديث من أساليب برامج اللياقة البدنية التي تناسب جميع المراحل السنية والمستويات، وتعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية بوجه عام، وتقوية عضلات الجسم، وتحسين النغمة العضلية بشكل خاص، وتزويد من عملية التمثيل الغذائي والذي بدوره يعزز حرق الدهون، تحسين تركيب الجسم. (٧٦ : ٧٩)

من خلال عمل الباحث كمدرّب وحكم للعبة الكاراتيه ومن خلال مشاركة الباحث كلاعب في العديد والكثير من البطولات والمشاركة في تصفيات منتخب مصر للكاراتيه ، ومن خلال مراقبة البطولات الدولية والمحلية والعديد من اللاعبين المتميزين وجد أن ثمة هنالك فرق في مستوى الأداء البدني والمهاري سواء في الكاتا أو الكوميتيه ما بين اللاعبين قيد البحث ولاعبين بعض الأندية المتميزة وغيرها.

لذا قام الباحث بالتأكد من ملاحظاته والتعرف علي القوة المميزة بالسرعة للاعبين عن طريق إجراء دراسة استطلاعية أولية بصورة مصغرة علي عدد (٤) من اللاعبين قيد البحث " العينة الإستطلاعية"، وعدد (٤) لاعبين من المتميزين " العينة المميزة" مرفق (١٠) وذلك بهدف التعرف علي الفروق بين قدرات اللاعبين البدنية والمهارية (تم تحديد المهارات بناء علي كثرة استخدامها

في بطولة الجمهورية ٢٠٢٤م " مرفق ١٠) والوقوف علي الخصائص البدنية والمهارية للاعبين العينة الاستطلاعية، وقد وجد الباحث من خلال نتائج الدراسة الإستطلاعية أن هناك إنخفاض في مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين العينة الإستطلاعية مقارنة بالعينة الخاصة باللاعبين المتميزين، وكانت قيم الفروق لإختبار (ت) للمتغيرات البدنية إنحصرت بين (-٧،٧ : -٤،٨) وجاءت النتائج لصالح المجموعة المميزة وكانت نتائجها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي تفوق المجموعة المميزة علي العينة الإستطلاعية في المتغيرات البدنية، كما أكدت نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولية أن هناك إنخفاض في المتغيرات المهارية، وكانت قيم الفروق لإختبار (ت) للمتغيرات المهارية إنحصرت بين (-٥،٩ : -٩،٧) وجاءت النتائج لصالح المجموعة المميزة وكانت نتائجها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي تفوق المجموعة المميزة علي العينة الإستطلاعية في المتغيرات المهارية.

لذلك وبناء علي الدراسة الإستطلاعية لاحظ الباحث أن هناك قصور في عنصر القوة المميزة بالسرعة للاعبين قيد البحث مقارنة باللاعبين المتميزين في بعض الاندية الأخرى والتي تعتمد علي إستخدام أحدث التدريبات والتقنيات في عملية إعداد اللاعب سواء

بدنياً أو مهارياً، ولذلك رأى الباحث أن البرامج التدريبية بها قصور من الناحية البدنية ولا تعمل بالصورة الكافية على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة التخصصية والتي تخدم المهارة، وكذلك إفتقارها على تنمية عناصر القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية والضرورية للاعبين الكاراتية ، حيث يعد عنصر القوة المميزة بالسرعة من أهم العناصر اللازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي سواء في الكاتا أو الكوميتيه والارتقاء بالأداء نحو الأفضل.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات (Flexi Bar) لتطوير القوة المميزة بالسرعة لبعض المهارات الأساسية للاعبين رياضة الكاراتيه وذلك من خلال التعرف علي:

- تأثير استخدام تدريبات (Flexi Bar) علي المتغيرات البدنية قيد البحث.
- تأثير استخدام تدريبات (Flexi Bar) علي والمتغيرات المهارية للعبة قيد البحث.

فروض البحث:

في ضوء اهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشي جيري - أورا مواشي - كياجو زوكي - كزامي مواشي جيري- ماي جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشي جيري - أورا مواشي - كياجو زوكي - كزامي مواشي جيري- ماي جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة

هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى. (٦ : ٨٣)

هي القدرة على إنجاز أقصى انقباض في أقل زمن ممكن". (٢١ : ١٥)

٤- الكاراتيه :

هي الدفاع عن النفس ضد اعتداءات الخصوم باستخدام اليدين الخاليتين، والهدف من تعلمها الاعتماد على النفس، والثبات الانفعالي في مواجهة المواقف الصعبة، وبناء الجسم الرياضي، واكتساب الروح القتالية". (٢٤ : ٦)

٥- المهارات الاساسية في الكاراتيه :

هي تلك التقنيات والحركات التي تشكل الأساس في رياضة الكاراتيه. يتم تدريب هذه المهارات للمبتدئين، وهي تعتبر الأساس الذي يُبنى عليه التقدم في المستويات الأعلى، وتحتوي على جميع الحركات، التي يتطلب اللاعب إلى أدائها في جميع المواقف التي تحتاجها رياضة الكاراتيه، كما تكون الدعامة الرئيسية التي يعتمد عليها الهيكل البنائي في رياضة الكاراتيه، فضلاً عن كونها الطريقة الفعّالة التي يعتمد المُدرّبون عليها لتعليم وإتقان الأداء الحركي؛ للوصول باللاعب لأفضل مستوى، كما أن للمهارات الأساسية أهمية خاصة في رياضة الكاراتيه، حيث أنها تُشكّل حجر الزاوية

الضابطة في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيرى - أورا مواشي - كياجو زوكي - كزامي مواشي جيرى- ماي جيرى) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

١- بار المرونة (Flexi Bar)

الاهتزازي:

هي أداة مصنوعة من الفايبر جلاس وهي ذات جودة عالية و يوجد في المنتصف مقبض و على الاطراف أوزان مصنوعة من المطاط الطبيعي المقاوم للتعرق و لا يسبب الحساسية، يتكون من عصا طولها ١٥٠ سم ووزنها ٧٠٧ جرام وباهتزازها تحدث ذبذبات تنتقل خلال الجسم بتردد ثابت مقداره ٥ هيرتز. (٩٥: ١٢٩٨) (٧٥ : ٥٨٥)

٢- تدريبات (Flexi Bar) :

هو أسلوب تدريب عضلي لتحسين الأداء الرياضي والحركي والمرونة وزيادة الكفاءة العضلية. (٤٣ : ٩٦)

٣- القوة المميزة بالسرعة :

التي يدخل في بناء وتكوين منافسات
النزال الوهمي " الكاتا. (١٠٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج
التجريبي باستخدام التصميم التجريبي
لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة
ضابطة باستخدام القياسين (القبلي -
البعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على بمركز
شباب المطاوعة بمحافظة الشرقية
بالمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة
والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه
للموسم الرياضي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م)،
والبالغ عددهم (٥٧) ناشئ.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث
 بالطريقة العمدية من ناشئ الكوميتيه
بمركز شباب المطاوعة بمحافظة الشرقية
للموسم الرياضي (٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م)
والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه

قوامها (٥٧) ناشئ، أختار الباحث عينة
البحث الأساسية بالطريقة العمدية وكان
عددها (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى (١٥)
ناشئ للمجموعة التجريبية و(١٥) ناشئ
للمجموعة الضابطة، بالإضافة إلى عدد
(٨) ناشئين للدراسة الإستطلاعية.

شروط ومواصفات العينة:

- الانتظام فى حضور البرنامج
التدريبي وعدم التغيب.
- ألا يكون مشتركين فى أى أنشطة
رياضية إضافية أخرى أو رياضات
أخرى.
- عدم تلقيهم لبرامج بدنية إضافية
أخرى.
- أن يكونوا مسجلين بالاتحاد المصرى
للكاراتيه موسم (٢٠٢٣م -
٢٠٢٤م).

وقد قام الباحث بإجراء تجانس
لعينة البحث وذلك في المتغيرات الخاصة
بالنمو وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية
والجداول التالية توضح ذلك :

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الوزن - السن)

ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٧,٧٣	١٦٧,٠٠	٦,٦٣	٠,٣٣
الوزن	كجم	٦٤,١٩	٦٤,٠٠	٤,٦١	٠,١٢
السن	سنة	١٥,٢٦	١٥,٠٠	٢,١٨	٠,٣٦

يتضح من جدول (٣) أن قيم البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، يدل ذلك معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات المختارة. (٠,١٢ : ٠,٣٦)، وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع

جدول (٤)

تجانس مجتمع البحث في المتغيرات البدنية

ن = ٣٨

المعالجات		الاختبارات				وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات										
لقوة المميزة بالسرعة للذراع	دفع كرة طبية بالذراع اليمني.	م	٢,٨٥	٢,٨٠	٠,٩٦	٠,١٥				
	دفع كرة طبية بالذراع اليسرى.	م	٢,٦٢	٢,٦٠	٠,٧٥	٠,٠٨				
لقوة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل إلى الامام ثلاث حجلات بالرجل اليمني.	م	٤,٥٩	٤,٠٠	٠,٩٣	١,٩				
	الحجل إلى الامام ثلاث حجلات بالرجل اليسرى.	م	٤,١١	٤,٠٠	١,١٥	٠,٢٨				
دفع كرة طبية	اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من الثبات.	م	٣,٦٧	٣,٧٠	٢,٤٦	٠,٠٣-				
الوثب العريض	اختبار الوثب العريض من الثبات.	ث	١,٦٦	١,٥	١,٨٣	٠,٢٦				

يتضح من جدول (٤) أن قيم البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، يدل ذلك معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات البدنية المختارة. (٠,٠٣ : ١,٩)، وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية الهجومية الخاصة بناشئ الكوميتيه

ن = ٣٨

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أوي زوكي	درجة	٤,٩٨	٤,٠٠	٥,٠٤	٠,٥٨
مواشي جيرى	درجة	٥,٥١	٥,٠٠	٣,٨١	٠,٤
أورا مواشي	درجة	٤,٧٩	٤,٠٠	٤,٢٣	٠,٥٦
كياجو زوكي	درجة	٦,٢٩	٦,٠٠	٤,٨٧	٠,١٨
كزامي مواشي جيرى	درجة	٤,٢٥	٤,٠٠	٤,٦٥	٠,١٦
المجموع	درجة	٢٥,٨٢	٢٣,٠٠	٥,٤٢	١,٥٦

يتضح من جدول (٥) أن قيم البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، يدل ذلك معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات المهارية المختارة. (٠,١٦ : ١,٥٦)، وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع

جدول (٦)

تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى	م	٢,٨٦	٠,٩٤	٢,٨١	١,٠١	٠,٠٥	٠,٧٥-
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى	م	٢,٦٣	٠,٨٥	٢,٥٨	٠,٧١	١,٠٤	٠,٩٣
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	م	٤,٥٥	٠,٧٨	٤,٦١	٠,٩٣	٠,٠٦-	١,٠٧-
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	م	٤,١٤	١,٠٩	٤,٠٩	١,٢٢	٠,٠٥	٠,٩٦
دفع الكرة الطبية باليدين	م	٣,٧١	٢,٨٣	٣,٦٥	٢,٩١	٠,٠٦	٠,٤٨-
الوثب العريض من الثبات	م	١,٦٩	١,٨١	١,٦٤	١,٧٦	٠,٠٤	٠,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢,١٠١

يوضح جدول (٦) أن قيمة "ت" على عدم وجود فروق بين المجموعتين المحسوبة إنحصرت بين (٠,٩٦: ١,٠٧) الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات وكانت قيمتها أقل من قيمة "ت" الجدولية البدنية لناشئ الكوميتيه مما يدل على تكافؤ عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل المجموعتين.

جدول (٧)

تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
أوي زوكي	٤,٩٣	٤,٩٧	٥,٠٧	٥,١٦	٠,١٤-	٠,٨٧-
مواشي جيري	٥,٥٨	٣,٨٤	٥,٤٣	٣,٧٢	٠,١٥	٠,٩١
أورا مواشي	٤,٧٤	٤,١٥	٤,٨١	٤,٢٨	٠,٠٧-	٠,٦٦-
كياجو زوكي	٦,٣١	٤,٦٩	٦,٢٨	٤,٩٥	٠,٠٩	٠,٤٥
كزامي مواشي جيري	٤,١٩	٤,٤٦	٤,٣٥	٤,٩٧	٠,١٦-	١,٠٧-
المجموع	٢٥,٧٥	٦,٧٨	٢٥,٩٤	٦,٣٥	٠,١٩-	١,١٤-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢,١٠١

يوضح جدول (٧) أن قيمة "ت" المحسوبة إنحصرت بين (٠,٩١: ١,١٤) الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات المهارية الهجومية لناشئ الكوميتيه، مما يدل على تكافؤ المجموعتين. وكانت قيمتها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين

وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث لجمع البيانات الخاصة بالبحث الأدوات الآتية:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- آداة (Flexi Bar)

- كرة طبية.

- شريط قياس.

٢- المسح المرجعي:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لإختيار المتغيرات للدراسات والمراجع العربية والأجنبية لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية المناسبة لطبيعة البحث، وقد أسفر المسح المرجعي عن تحديد المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٢- المقابلة الشخصية.

٣- استمارات استطلاع رأي الخبراء.

قام الباحث بالمقابلة الشخصية لعدد من السادة الخبراء مرفق (٩) في رياضة الكاراتيه (أساتذة جامعيين - مدربين دوليين - حكام في الاتحاد المصري للكراتيه).

٤- تقييم المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

تم تقييم مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث من خلال محكمين مسجلين بالإتحاد المصري للكراتيه وذلك للتأكد من أداء الإختبار بالطريقة الصحيحة .

٥- استمارة تسجيل البيانات الخاصة

باللاعبين الخطوات التنفيذية للبحث:

تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية مع السادة المشرفين، وعمل استمارات الاستطلاع رأي الخبراء مرفق (٨)، وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد الأمور الآتية:

- أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

- مكونات وأجزاء الوحدات التدريبية.

- تطبيق القياس القبلي (بدني - مهاري) على العينة التجريبية والضابطة.

- تطبيق البرنامج التأهيلي على العينة التجريبية فقط.

- تطبيق القياس البعدي (بدني - مهاري) على العينة التجريبية والضابطة. وتم جميع الاختبارات والتطبيقات في غير أوقات دراسته

الدراسة الاستطلاعية:

حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لإكتشاف ما يمكن من سلبيات لتتمكن من علاجها قبل تنفيذ الدراسة الاساسية وتقنين البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) ، وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الأحد الموافق ٢٦/١١/٢٠٢٣م إلى يوم السبت الموافق ٢/١٢/٢٠٢٣م، حيث قامت بتطبيق الدراسة على عدد (١٥)

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية وذلك يوم إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢م.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- إكتشاف وتلافي الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar).
- التأكد من سلامة وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) من أجهزة وكذلك سلامة أدوات القياسات القبلية والبعدية.
- التأكد من تدريب المساعدين على الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تقنين واختيار تطبيق تمرينات البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) المناسبة لعينة البحث
- توزيع تدريبات البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) على مراحل تبدأ بالسهولة وتتناسب مع هدف كل مرحلة.
- نوعية تدريبات (Flexi Bar) المناسبة لطبيعة عينة البحث وللهدف من البحث.
- تم حساب الصدق والثبات للمتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن إجراء الباحث إكتشاف الباحث لبعض الأخطاء والعمل على تلافيها أثناء تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام

ناشئ من لاعبي الكوميتيه من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقام الباحث بتطبيق بعض أجزاء البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) وبعض الإختبارات المستخدمة.

الهدف من إجراء الدراسة الإستطلاعية:

- إختبار كفاءة وصلاحيه الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) من أجهزة وكذلك سلامة أدوات القياسات القبلية والبعدية وذلك من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٦م ويوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٧م
- تطبيق بعض أجزاء البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) وذلك للتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) ووسائل القياس المستخدمة وذلك من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٣٠م
- تحديد زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) لعينة البحث من لاعبي الكوميتيه.
- تحديد مراحل البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) وجوانب القوة والضعف عن استخدامها.

تدريبات (Flexi Bar) على عينة • صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق

الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين إحداهما ذات المستوى المرتفع (المجموعة المميزة) من الناشئين، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) من ناشئين عينة البحث الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للاختبارات:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٦م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢م.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

$$15 = 2N = 1N$$

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليميني	م	٢,٧٧	١,٦٨	٢,٩٨	٠,٧١	*٦,٤-
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى	م	٢,٥١	٠,٩٥	٢,٧٠	٠,٥٦	*٣,٦-
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليميني	م	٤,٤٧	٠,٧٩	٤,٦	٠,٦٨	*٥,٢-
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	م	٤,٠٣	١,٠١	٤,٢١	٠,٩٧	*٤,٨-
دفع الكرة الطبية باليدين	م	٣,٥٨	٢,٢١	٢,٧٣	٢,٧٦	*٣,١-
الوثب العريض من الثبات	م	١,٣٧	١,٣٩	١,٨٥	٠,٩١	*٤,٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ٢,١٠١

يوضح جدول (٨) أن قيمة "ت" المحسوبة إنحصرت بين (٤,٧ : ٦,٤) وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في جميع المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

المعالجات الإحصائية:

جدول (١١)

قيمة "ت" الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه
ن = ١٥

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ف	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى	م	٢,٨٦	٠,٩٤	٣,٠٥	٠,٨٩	٠,١٩-	*٦,٧-	%٩.٤
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى	م	٢,٦٣	٠,٨٥	٢,٨٧	٠,٧٨	٠,٢٤-	*٤,٣-	%٦.٣
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	م	٤,٥٥	٠,٧٨	٤,٩١	٠,٧١	٠,٣٦-	*٧,٥-	%٨.١
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	م	٤,١٤	١,٠٩	٤,٣٢	١,١٥	٠,١٨-	*٣,٩-	%٥.٥
دفع الكرة الطبية باليدين	م	٣,٧١	٢,٨٣	٣,٩٥	٢,١٦	٠,٢٤-	*٤,١-	%٨.٩
الوثب العريض من الثبات	م	١,٦٩	١,٨١	١,٩٣	١,٥٦	٠,٢٤-	*٤,٤-	%٦.٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ١,٧٦١

يوضح جدول (١١) أن قيمة يدل على وجود فروق بين القياس القبلي
"ت" المحسوبة إنحصرت بين (-٧.٥): - والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة
٣.٩ وكانت قيمتها أكبر من قيمة "ت" الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة
الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما بناشئ الكوميتيه.

جدول (١٢)

قيمة "ت" الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه
ن = ١٥

المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدى		ف	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
أوي زوكي	٤,٩٣	٤,٩٧	٥,١٧	٤,٨١	٠,٢٤-	*٣,٦-	%٤.٧
مواشى جيري	٥,٥٨	٣,٨٤	٦,٢٢	٣,٩٥	٠,٦٤-	*٤,٣-	%٦.٩
أورا مواشى	٤,٧٤	٤,١٥	٥,٣٩	٤,٠٤	٠,٦٥-	*٥,٧-	%٧.٣
كياجو زوكي	٦,٣١	٤,٦٩	٦,٨٩	٤,٢٨	٠,٥٨-	*٣,١-	%٥.٦
كزامي مواشى جيري	٤,١٩	٤,٤٦	٤,٥٤	٣,١٧	٠,٣٥-	*٢,٥-	%٥.١
المجموع	٢٥,٧٥	٦,٧٨	٢٨,٢١	٦,٥٦	٢,٤٦-	*٤,٢-	%٦.٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ١,٧٦١

يوضح جدول (١٢) أن قيمة يدل على وجود فروق بين القياس القبلي
"ت" المحسوبة إنحصرت بين (-٥,٧): - والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة
٢,٥ وكانت قيمتها أكبر من قيمة "ت" الضابطة في المتغيرات المهارية الخاصة
الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما بناشئ الكوميتيه.

جدول (١٣)

قيمة "ت" الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه
ن = ١٥

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليميني	م	٢,٨١	١,٠١	٣,٦٧	٠,٨٧	-٠,٨٦	-١٥,٤*	٣١.٩%
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى	م	٢,٥٨	٠,٧١	٣,٣٩	٠,٤٩	-٠,٨١	-١٣,٩*	٢٨.٥%
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليميني	م	٤,٦١	٠,٩٣	٥,٣٢	٠,٧٧	-٠,٧١	-١٧,٦*	٣٣.٤%
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	م	٤,٠٩	١,٢٢	٤,٩٦	١,٠٧	-٠,٨٧	-١٥,٣*	٢٩.٨%
دفع الكرة الطبية باليدين	م	٣,٦٥	٢,٩١	٤,٤٧	١,٠٧	-٠,٨٢	-٢١,٣*	٢٧.٥%
الوثب العريض من الثبات	م	١,٦٤	١,٧٦	٢,٥٨	٠,٩٨	-٠,٩٤	-١٤,٧*	٢٠.٣%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ١,٧٦١

يوضح جدول (١٣) أن قيمة "ت" المحسوبة إنحصرت بين (-٢١,٣): -١٣,٩ وكانت قيمتها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

جدول (١٤)

قيمة "ت" الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه
ن = ١٥

المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع			
أوي زوكي	٥,٠٧	٥,١٦	١٠,٧٥	٣,٢٥	-٥,٦٨	-١٩,٩*	٣٥.٣%
مواشي جيرى	٥,٤٣	٣,٧٢	٩,٥٤	٣,٣٤	-٤,١١	-١٦,٧*	٢٩.١%
أورا مواشي	٤,٨١	٤,٢٨	١٠,٦٣	٣,٧١	-٥,٨٢	-٢٠,٣*	٣١.٩%
كياجو زوكي	٦,٢٨	٤,٩٥	١٠,١٨	٣,١٩	-٣,٩٠	-١٥,٩*	٢٧.٤%
كزامي مواشي جيرى	٤,٣٥	٤,٩٧	٨,٢٤	٢,٨٦	-٣,٨٩	-١٧,٥*	٣٠.٩%
المجموع	٢٥,٩٤	٦,٣٥	٤٩,٣٤	٣,٥٩	-٢٣,٤٠	-١٨,٣*	٣٣.٧%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ١,٧٦١

يوضح جدول (١٤) أن قيمة "ت" المحسوبة إنحصرت بين (-٢٠,٣): -٢٠,٣ وكانت قيمتها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

جدول (١٥)

قيمة "ت" الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه $ن = ١ = ٢ = ١٥$

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى	م	٣,٠٥	٠,٨٩	٣,٦٧	٠,٨٧	٠,٦٢-	*٩,٣-
القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى	م	٢,٨٧	٠,٧٨	٣,٣٩	٠,٤٩	٠,٥٢-	*٧,٧-
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	م	٤,٩١	٠,٧١	٥,٣٢	٠,٧٧	٠,٤١-	*١١,٥-
القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	م	٤,٣٢	١,١٥	٤,٩٦	١,٠٧	٠,٦٤-	*١٠,٩-
دفع الكرة الطبية باليدين	م	٣,٩٥	٢,١٦	٤,٤٧	١,٠٧	٠,٥٢-	*٦,٣-
الوثب العريض من الثبات	م	١,٩٣	١,٥٦	٢,٥٨	٠,٩٨	٠,٦٥-	*٥,١-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يوضح جدول (١٥) أن قيمة القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و"ت" المحسوبة إنحصرت بين (١١,٥) - ٥,١ وكانت قيمتها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين

جدول (١٦)

قيمة "ت" الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه $ن = ١ = ٢ = ١٥$

المتغيرات المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
أوي زوكي	٥,١٧	٤,٨١	١٠,٧٥	٣,٢٥	٥,٥٨-	*١٤,٩-
مواشي جيري	٦,٢٢	٣,٩٥	٩,٥٤	٣,٣٤	٣,٣٢-	*١٣,٤-
أورا مواشي	٥,٣٩	٤,٠٤	١٠,٦٣	٣,٧١	٥,٢٤-	*١٦,٨-
كياجو زوكي	٦,٨٩	٤,٢٨	١٠,١٨	٣,١٩	٣,٢٩-	*١٣,١-
كزامي مواشي جيري	٤,٥٤	٣,١٧	٨,٢٤	٢,٨٦	٣,٧-	*١٢,٥-
المجموع	٢٨,٢١	٦,٥٦	٤٩,٣٤	٣,٥٩	٢١,١٣-	*١٥,٤-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يوضح جدول (١٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (١٦,٨) - ١٢,٥ وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وخصائصها وما توصل إليه الباحث مع الإسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشي جيرى - أورا مواشي - كياجو زوكي - كزامي مواشي جيرى) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة".

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (١١) وشكل (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (القوة المميزة

بالسرعة للذراع اليمني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين إنحصرت بين (٧.٥- :٣.٩)، وهى أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

كما يتضح من جدول (١١) أن هناك نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات)، حيث إنحصرت قيم نسب التحسن ما بين (٥.٥ : ٩.٤%).

ويتضح من جدول (١٢) وشكل (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشي جيرى - أورا مواشي - كياجو زوكي - كزامي مواشي جيرى) لصالح

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليميني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليميني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيري - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (١٣) وشكل (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليميني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليميني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين (٢١,٣- : ١٣,٩-)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح

القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين (٥,٧- : ٢,٥-)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

ويتضح مما سبق أن وجود فروق دالة إحصائية ولكنها بنسب بسيطة مقارنة بالمجموعة التجريبية، وكذلك توجد نسبة تحسن بسيط لا يرقى إلى إحداث التقدم المطلوب، لكن الأمانة العلمية تقتضي عرضه.

ويعزو الباحث وجود نسب تحسن بسيطة لدى لاعبي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية إلى البرنامج التقليدي الذي احتوى على طرق وأساليب تدريب يتبعها معظم المدربين، ولكنه لا يستفيد من تدريبات (Flexi Bar) بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث يري الباحث أن عملية تعلم المهارات شكل متقن والارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن أن تتم إلا عن طريق ممارسة تدريبات (Flexi Bar).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:
للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

كما يتضح من جدول (١٣) أن هناك نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين - الوثب العريض من الثبات)، حيث إنحصرت قيم نسب التحسن ما بين (٢٠.٣ : ٣٣.٤ %).

ويتضح من جدول (١٦) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشئ جيرى - أورا مواشئ - كياجو زوكي - كزامي مواشئ جيرى) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين إنحصرت (-٢٠,٣ - ١٥,٩)، وهى أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

كما يتضح من جدول (١٤) أن هناك نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشئ جيرى - أورا مواشئ - كياجو زوكي - كزامي مواشئ جيرى)، حيث إنحصرت قيم نسب التحسن ما بين (٢٧.٤ : ٣٥.٣ %).

ويعزو الباحث التحسن في المتغيرات البدنية إلى الدور الإيجابي لتدريبات (Flexi Bar) حيث عملت على تحسين القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين - الوثب العريض من الثبات) للمجموعة التجريبية.

يفسر الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية أن استخدام تدريبات (Flexi Bar) عملت على زيادة دافعية الناشئ وإثارة الدافعية وساعدت على تنمية وعزيز القدرات البدنية.

كما يعزو الباحث التحسن في المتغيرات المهارية إلى الدور الإيجابي لتدريبات (Flexi Bar)، حيث عملت على تحسين القدرات المهارية (أوي زوكي - مواشئ جيرى - أورا مواشئ - كياجو زوكي - كزامي مواشئ جيرى) للمجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيرى - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى جيرى) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثالث وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (١٥) وشكل (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمني - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمني - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين إنحصرت بين (-١,٥): -

يتفسر الباحث هذا التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية أن استخدام تدريبات (Flexi Bar) عملت على تحسن الجوانب المهارية وتكنيكات الأداء الخاصة بمهارات (أوي زوكي - مواشى جيرى - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى جيرى) ويرجع الباحث التحسن في المهارات الأساسية الى تدريبات (Flexi Bar) التي تم استخدامها والتعليمات التي كانت تتضمنها والتي قد اثرت ايجابياً في تحسين المهارات الأساسية لناشئ الكوميتيه والتي ساعدت الناشئين على أداء تلك المهارات بدقة عند تنفيذ التعليمات والتكرار بصورة متتالية ومتعاقبة المهارة تلو الأخرى، ويتفق هذا مع ما أشار اليه "إبراهيم الابيارى" (٢٠١٤م) أن الهجوم في الكوميتيه بأنواعه المختلفة هو العامل الرئيسي لحصول اللاعب على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا الهجوم هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً مباشراً أو غير مباشراً، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الأساسية ، وهذا ما حاول الباحث تحقيقه من خلال البرنامج المقترح.

ويرى الباحث ان استخدام تدريبات (Flexi Bar) لها عدة فوائد منها زيادة القدرات البدنية وتطوير المهارات.

٥.١)، وهى أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

ويتضح من جدول (١٦) وشكل (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيري - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث إنحصرت قيم "ت" المحسوبة بين إنحصرت

(١٦,٨- : ١٢,٥)، وهى أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الكوميتيه.

ويرجع الباحث هذه النتائج فى تحسين قياسات المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي لإستخدام تدريبات (Flexi Bar) التى أستخدمتها المجموعة التجريبية كان

لها الدور الإيجابي فى تحسين النواحي البدنية والمهارية، حيث ساعدت تدريبات (Flexi Bar) على تحسن المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية والتي إستخدمت تدريبات (Flexi Bar) مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي لم تستخدم تدريبات (Flexi Bar)، حيث من خلال النتائج لوحظ الفرق فى تحسن المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية عكس المجموعة الضابطة والتي ظهر بها تحسن أقل من المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيري - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
- ٢- التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) حيث أثبتت النتائج وجود

جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم الابيارى (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث منشور، مجلة أسبوت العلوم وفنون التربية الرياضية، ديسمبر.

٢. إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م): "المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية"، منشأة المعارف، الإسكندرية

٣. أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م): "التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، ط ١ دار الفكر العربي، القاهرة

٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): "التدريب الرياضي المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥. أبو العلا احمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧م): "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة والأداء"، دار الفكر العربي، القاهرة

٦. أبو المجد عمرو، و اسماعيل الخكي (١٩٩٧م): "تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيري - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى جيري) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات (Flexi Bar) حيث أثبتت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى - القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى - دفع الكرة الطبية باليدين- الوثب العريض من الثبات) والمتغيرات المهارية (أوي زوكي - مواشى جيري - أورا مواشى - كياجو زوكي - كزامي مواشى

٧. أحمد امين فوزى (١٩٩٢م) : علم النفس الرياضى ، مبادئه ، وتطبيقاته الفنية ، للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
٨. أحمد حسن عزت ، منى عادل عباده (٢٠٢٢م) : تأثير التدريبات الاهتزازية باستخدام البار المرن flexi-bar على رشاقة رد الفعل وقوة وسرعة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، مجلد ٨ ، ١٩٧-٢١٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ
٩. أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٤م) : شوتوكان كاراتيه كاتا ، الجزء الأول، دار الراوي، المملكة العربية السعودية
١٠. أحمد محمود ابراهيم (٢٠١١م) : الموسوعة العلمية والتطبيقية للاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف الإسكندرية.
١١. أحمد محمود ابراهيم، وعاطف محمد أباطة (٢٠٠٥م) : "الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا" فى رياضة الكاراتيه" ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٢. اسامة عبد الرحمن بكرى (٢٠١٨م) : تأثير التدريب الوظيفي باستخدام (flexi-bar) علي القوة العضلية والمدى الحركي لمفصل الكتف والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة، بحث منشور ، مجلو علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان.
١٣. الابياري ابراهيم علي (٢٠٠٣م) : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدي ناشئي رياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية ، المنوفية.
١٤. السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. أمنية كمال حسن (٢٠٢١م) : تأثير تدريبات بار المرونة على بعض البدنية ومستوى أداء بعض الركلات في رياضة الكاراتيه بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٧ ، ١٣٧٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
١٦. اميمة كمال حسن (٢٠١٨م) : تأثير استخدام بار المرونة علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الركلات في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة السويس
١٧. بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م) : اسس تنمية القوة العضلية في مجال فاعليات الالعاب

23. **Bajorek, W., Czarnyl, W., Król1, P., Rzepko, M., Sobota, G., Litwiniuk, A. (2011):** Assessment of postural stability in traditional karate contestants. *Journal of Combat Sports and Martial Arts. Medsportpress* 1(2); Vol. 2, 23-29.
 24. **Cardinale M, Wakeling J (2005).** Whole body vibration exercise: are vibrations good for you? *Br J Sports Med*, 2005, 39: 585–589
 25. **Chung js,parls,kim j, park Jw.(2015):** effects of Flexi Bar and non- Flexi Bar exercise on trunk muscles activity in different postures in healthy adults, *J phys ther sci*.Jul: (27)(7):2270-2278.
 26. **Delecluse C., Roelants M., Verschueren S. (2003) :** Strength increase after whole-body vibration compared with resistance training. *Med Sci Sports Exerc.*, 35, 1033–1041
 27. **Dolny d.g,reyes g.f(2008) :** whole body الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
 ١٨. **تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م)** : اسس الاعداد البدني (القدرة في الانشطة الرياضية) ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان ، القاهرة
 ١٩. **حامد عبد السلام زهران (١٩٩٩م):** علم نفس النمو (الطفولة والمراهقه)، عالم الكتاب ، القاهرة.
 ٢٠. **حسين محمد (٢٠١٣):** تأثير تدريبات بار المرونة لتنمية الاتزان والقوة العضلية في تأهيل المصابين . بحث منشور ، مجلد كلية الآداب.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
21. **Armstrong w.j Grinnell d.c and warren g.s(2010):**the acute effect of whole body vibration on the vertical jump height. *Journal of strength and conditioning research*, 24: 2835-3849 .
 22. **Basco C.Iacovelli M., Tsarpela O., Cardinal M., Bonifazi M., Tihanyi j., Viru M., De Lorenzo A., Vira A.,(2008) :** Hormonal responses to whole-body vibration in men.eur *J Appl physiol*, 81, 449_54

- SporEgzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 3(4),161-168.
32. **Dick F.W.(1994):** Sports Training Principles Lepus Book London .
33. **Helmut Kogel (2010):** Kata bunkai th secret technique Original title: Kata Bunkai - Die geheimen Techniken im Karate Meyer & Meyer Verlag.
34. **JAMES : C SACCO.P. AND DJONES DA (1995):** Loss of power during fatigue of human leg muscles. Journal of physiology4848237-46
35. **Jensren & Fisher(2004) :** Scientific basis of athletic Condition lea feigner Philadelphia.
36. **Jun Sub Chung, Seol Park, Ji Young Kim, Ji Won Park (2015):** Effects of flexi-bar and non-flexi-bar exercises on trunk muscles activity in different postures in healthy adults, J Phys Ther Sci. Jul;27(7):2275
37. **LUO. J.: MCNAMARA. B. AND MORAN. K. (2005) :** The use of vibtation training vibration exercise training and bere fits , curr. Sports med. Rep7.
28. **Fagnani et. al. (2006) :** The Effects of a Whole-Body Vibration Program on Muscle Performance and Flexibility in Female Athletes", American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation., 85, 956-962
29. **Fr. R& Morton. A.(1997):** Physiological and Kinanthropmetric attributes of elite flat. water Kayahists Medicine and science in sports and exercise 23.
30. **Filingeri, D., Bianco, A., Zangla, D., Paoli, A. & Antonio, P. (2012):** Is karate effective in improving postural control? Archives ofBudo/Science of Martial Arts.8(4):191–194.
31. **Güler, M., Gülmez, İ., YILMAZ, S. & RAMAZANOĞLU, N. (2017):** The Evaluationof balance performance for elite male karateathletes after fatigue. Uluslararası

- of karate. Fan Afzar to Enhance Muscle strength and power Sport.35:23-410. Publication.
40. <https://e3arabi.com/الرياضة/المهارات-الأساسية-في-الكاراتيه/>
41. Jurgen. Weineek(1998): "manueel d'entraînement e",viGot ,p295
38. **Maglischo E.W.(1994):** Swimming even Faster Mayfiled listing Company California .
39. **Mitkle, D. (2004):** Techniques, tachtics, and rules