

تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على مستوى أداء المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه

أمجد زكريا أحمد عبد العال^١

أميمة كمال حسن علي^٢

إيمان عبد العزيز علي أحمد سلام^٣

محمود جمال متولى حسن^٤

^١ أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

^٢ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٣ مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

^٤ باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ولقد استهدفت هذه العينة لاعبي الكاراتيه بمنطقة الإسماعيلية للكاراتيه بأكاديمية الفريسان الصغار واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ؛ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي الكاراتيه والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للعام المالي 2023/2022 م وبلغ قوام عينة البحث (40) لاعب من ناشئ الكاراتيه ، تم مراعاة حمل التدريب الرياضي من شدة وحجم وكثافة أثناء تطبيق التدريبات في البرنامج التدريبي ؛ وأظهرت نتائج هذه الدراسة ان البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدني والمهارى بالإضافة الى تدريبات ثبات الجذع والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه؛ وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مسوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه وذلك نتيجة للمتغير التجريبي (تدريبات ثبات الجذع) واستناداً لما توصلنا اليه من نتائج نوصي بمناشدة الاتحاد بضرورة تعميم تدريبات ثبات الجذع وذلك من خلال الدورات التدريبية والصقل والمؤتمرات ؛ والتركيز على تدريبات ثبات الجذع عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه والاهتمام بتنفيذ دور تدريبات ثبات الجذع في المجال الرياضي بصفه عامة ورياضة الكاراتيه بصفه خاصة.

الكلمات المفتاحية : تدريبات ثبات الجذع، المهارات المركبة، ناشئ الكوميتيه.

مقدمة البحث:-

إن التطور العلمي في العصر الحديث لأساليب وطرق التدريب يعد هدفاً هاماً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا، وقد انعكس هذا التطور علي تحسن واضح في مستوى الأداء الرياضي على المستوى العالمي عموماً وفي رياضة الكاراتيه بصفه خاصة، الأمر الذي يتعين معه تطوير برامج وأساليب وطرق التدريب الرياضي.

وتتضاعف جهود العلماء والمتخصصين في مجالات العلوم الرياضية للسعى وراء التطور المذهل الذي يقودنا للإنجاز والاداء المتميز في كل الرياضات عامه ورياضه الكاراتيه خاصة محاولين الوقوف على احدث ما توصل اليه الاخرون من طرق وأساليب وتدريبات مستحدثه في التدريب وفكر جديد منظور في تصميم البرامج التدريبية ، والتي تمثل دوراً حيوياً في " تحسين الاداء الحركي والمهاري.

كما يذكر "محمد علاوي" 1990م أن التدريب الرياضي -كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من علم الرياضة "Sport Scientific" وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية، والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضة، وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي. (58:287) وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات فالنوع الأول هو مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) والنوع الثاني هو مسابقة القتال الفعلي (كوميته Kumite) ، ولكل مسابقه خصائصها ومتطلباتها الخاصة وفقاً لطبيعة الأداء وشروط المنافسة واعتمادا على القانون الدولي المنظم لمسابقات الكاراتيه.

وانفق كلا من أحمد محمود إبراهيم (2005) ، محمد عبد العزيز سلامة (2001) على اعتبار الإمتلاك المبكر للاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له إختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية، فهي تزيد من قدرته علي المناورة والخداع وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة، ولذلك لا يفاجئ بموقف لم يتدرب عليه، ومن ثم يتم تحقيق السرعة في الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي المطلوب، حيث أن استيعاب الخطة أمر سهل من الناحية العقلية ولكن الأهم هو النجاح لتلك الخطة في التطبيق العملي الذي يعتمد أساسا على مدى ما يمتلكه اللاعب من الأداءات المختلفة. (14:131) ، (62:63)

مشكلة البحث:-

يشير "أحمد إبراهيم" 1995م إلى أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية الفردية ذات الفن الرفيع والتي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة المهارات الهجومية الأساسية (الفردية والمركبة) وهي ما بين اللكم والضرب

والركل ونظراً لاختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها وإتقانها الذي يعتبر بمثابة هدف اللاعب منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وهدفه النهائي حيث يحتاج اللاعب للعديد منها خلال المنازلة (النزال التخليقي) Kata و(النزال الفعلي) Kumite مع منافسه وذلك وفقاً لاختلاف ظروف اللعب خلال المنازلة لذا يجب معرفة وتحديد الأساليب الفنية لأنواع اللكمات والركلات الأكثر استخداماً والتي تستخدم في التكتيكات الهجومية المركبة لرياضة الكاراتيه والتي تكون ذات فاعلية إذا ما استخدمت في المكان المناسب والتوقيت المناسب. (13: 67، 68)

كما يذكر "أحمد إبراهيم" 1991م أن مجموعة اللكمات والركلات تعتبر جوهر رياضة الكاراتيه كما أنها تحتل المكانة الأولى لاهتمام الخبراء خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون رياضة الكاراتيه وفقاً للاتحاد الدولي لمنظمات الكاراتيه والمسمى وكو World Union of Karate. Do organization مما يؤدي إلى تركيز المدربين خلال عمليات التدريب والممارسة عليها كوسيلة فعالة للحصول على النقاط التي قد تساعد اللاعب ذو المستوى المرتفع في الفوز بالمباراة. (15: 3)

ويرى "بسطويسى أحمد" 1996م أن الحركات المركبة أكثر الحركات تعقيداً وأهمية من حيث تتميز تلك الحركات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد وتعتمد على سرعة رد الفعل والدقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي. (22: 210)

ويضيف أحمد سعيد (2012م) إلى أنه من أجل تحقيق التفوق الرياضي في مختلف المسابقات المحلية والقارية والدورات الأولمبية والبطولات العالمية نجد أن الدول المتقدمة لا تدخر جهداً في البحث عن كل ما هو مبتكر لخدمة الرياضة والرياضيين، كما يسعى مدبروها لإضافة كل ما هو جديد إلى العملية التدريبية من أجل إحداث تقدم وكسر الجمود باستخدام وسائل وأساليب وطرق متنوعة، فنجد أن التجديد في ميدان التدريب يتزايد من سنة إلى أخرى، وقد تحقق هذا عن طريق تزايد المدارك العلمية عند المدربين العلماء، وأصبح الفارق في إنجاز المدرب هو معرفته بالعلوم التطبيقية المختلفة، وأصبح التدريب عبارة عن مركب كامل يخضع للعناصر الأساسية التي تجمع بين هذه العلوم، لذلك يُعد التدريب الرياضي الجزء الأساسي والخاص لتنمية وتطوير قدرات الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا، فنجد الفرد الرياضي يتمتع بقدر معين من هذه القدرات والتي تختلف باختلاف النشاط الرياضي والفروق الفردية التي يتميز بها، فمنهم من يستطيع رفع ثقل معين، ومنهم من يعدو أو يسبح مسافة معينة، ومنهم من ينزل منافسه وجهاً لوجه كل بما يناسب قدراته وتخصصه، لذلك يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح لما له من تأثير فعال على تنمية العناصر والقدرات البدنية والحركية والمهارية اللازمة لأي لاعب للقيام بأى نوع من أنواع النشاط الحركي وإظهاره في صورة خطية متكاملة. (9: 1)

ونظراً للتعديلات التي أدخلت على مواد قانون مباريات الكوميتية من حيث تسجيل النقاط وهي:

- يحصل لاعب النزال الفعلي كوميتية على سانبون Sanbon ثلاث نقاط في الحالات التالية:

- 1- ركلة بالقدم في الوجه.
- 2- استخدام أسلوب الرمي أو أحد أساليب الكنس المصحوبة بأحد أساليب التسديد.

- يحصل اللاعب على نيهون Nihon نقطتين في الحالات التالية:

- 1- ركلة بالقدم في البطن، الصدر، الظهر أو الأجناب.
- 2- تسديد ضربات باليد إلى الظهر.
- 3- هجوم مركب باليد لأكثر من أسلوب حيث يعد الهجوم الفردي محسوب في كل مرة.
- 4- افتقار الخصم توازنه والتسديد أثناء الأداء.

- يحصل اللاعب على إيبون Ippon في الحالات التالية:

- 1- تسديد باليد Tsumi في أحد مناطق التسجيل.
- 2- تسديد بظهر اليد المقفلة Uchi. (54: 7)

فرياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية الفردية التي لاقت اهتمام كبير من حيث الممارسة والمشاهدة لما تحمله من شكل جمالي في طبيعة تكوينها، حيث أشار كل من أحمد إبراهيم (1992م)، رضا يوسف (2001م)، محمد أبو النور (2002م)، محمد عبد الرحمن (2009م)، أحمد سعد (2015م) إلي أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تتميز بالتغير المستمر السريع والمفاجئ للاتجاهات المختلفة في مواقف اللعب المتغيرة التي تظهر من خلال الظروف المفاجئة، مما يتطلب أن يكون اللاعب على درجة عالية من إمتلاك القدرات البدنية الخاصة، وذلك من خلال إستخدام الأساليب الدفاعية و الأساليب الهجومية بالإضافة إلى تحركات القدمين وأوضاع الاتزان، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في المباراة. (12: 2) (25: 2) (59: 2) (61: 3) (13: 7)

ويشير انه لضمان الوصول إلى المستويات العالمية ومزيد من الإنجازات بحصد عدد أكبر من الميداليات لابد من حين إلي آخر متابعة وتقييم فترات الإعداد المهارى كأحد أهم الركائز التي نتمكن من خلالها معرفة ما تم إنجازه من تقدم وما تم استحدثه علي مستوي العالم، مما يجعل من السهل وضع خطط اللعب أثناء المنافسات وفقاً لما تم التوصل إليه من أحدث المعلومات والبيانات والنتائج وتوظيفها مع قدرات وإمكانيات اللاعبين في تنفيذ الأهداف المطلوبة، مما يمكن اللاعب بحسن التصرف في الوقت والمكان والموقف والهدف الذي يفضل معه إستخدام المهارة التي يؤديها، لذلك يُعتبر إعداد اللاعب مهارياً من العوامل الهامة التي تساعد على سهولة تعلم

واستيعاب المهارات الأساسية حتى تصبح مهارات حركية متكاملة، فالإعداد المهارى عبارة عن مجموعة المكونات الأساسية والتي تكون مهارات 7 وخبرات اللاعب الحركية عن طريق تعلمها بطريقة علمية منظمة. (7: 12)

ويجب أن تعتمد الدول على الأسلوب العلمي الحديث في التدريب وعمل العديد من الأبحاث والدراسات العلمية حول كل ما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء ووصول لاعب الكاراتية لأعلى مستوى بدني ومهاري وخططي ونفسي يمكن من خلاله تحقيق أفضل النتائج في البطولات الدولية.

واستخلاصاً مما سبق تبرز الحاجة الى إعداد لاعب الكاراتيه يتمتع بالقدرات البدنية العالية التي تساعده على أداء متطلبات الواجب الحركي التي تعتمد علي القدرات البدنية وخاصة لمنطقة الجذع لجميع الجمل الخطية والمهارات المركبة ، وأن استخدام الطرق والاساليب الحديثة في التدريب لتنفيذ أي نوع من أنواع التمرينات الحديثة يعتبر السبيل الأمثل لوضع الفرد على طريق التنمية الشاملة المستدامة لتطوير لياقته بصورة مستمرة في الكاراتيه ومن خلال رؤية الباحثين الميدانية في مجال رياضة الكاراتيه ومن خلال ملاحظتهم للبطولات على المستوى المحلي اتضح ان هناك قصور في المهارات الحركية المركبة وذلك ان دل يدل علي وجود قصور في التدريبات التي تنمي الربط بين الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم في أداء المهارات المركبة والتي تستخدم الطرف السفلي مما سوف يدفع الباحثون الى استخدام برنامج تدريبات ثبات الجذع كوسيلة لتنمية وتحسين الأداء المهاري والحركي وبعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتية .

لذا يرى الباحثون أهمية تناول هذا الاتجاه بالدراسة والبحث لما له من أهمية والعمل على اقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة والتعرف على مدى فاعليتها على نتائج المباريات للاعبين الكاراتية.

ثالثاً: هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع علي مستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتية في رياضة الكاراتية .

رابعاً: فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ل تحسين مستوي الاداء المهاري لناشئين الكوميتية و لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لتحسين مستوي الاداء المهاري لناشئين الكوميتية و لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياسين البعدين لتحسين مستوي الاداء المهاري لناشئين الكوميتية و لصالح المجموعة التجريبية .

4- إجراءات البحث:

5- منهج البحث:

• منهج البحث:

يستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

• مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع هذا البحث من لاعبي الكاراتيه بمنطقة الإسماعيلية (أكاديمية الفرسان الصغار) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي الكاراتيه والمسجلين بالاتحاد الرياضي للكاراتيه للعام 2023/2022 م وبلغ قوام عينة البحث (40) لاعب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (20) لاعب والأخرى ضابطة وعددها (20) لاعب، كما تم الاستعانة (5) لاعب كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (3)

توصيف عينة البحث

المجموع	الاستطلاعية	الاساسية		العينة
		الضابطة	التجريبية	
45	5	20	20	العدد

• أدوات والجهزة المستخدمة في البحث :-

- 1- ميزان طبي.
- 2- أقماع.
- 3- ساعة إيقاف.
- 4- شريط لقياس المسافه(بالمتر).
- 5- مسطرة مدرجة لقياس المرونة(بالسنتمتر)
- 6- طباشير
- 7- حائط أملس

• تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على مجموعتى البحث بإستخدام تدريبات ثبات الجذع للعينة التجريبية وبواقع ثلاثة مرات فى الإِسبوع بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج المتبع (التقليدى) وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم 18 فبراير 2023 إلى 12 إبريل 2023 م

• القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (8) أسابيع قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يوم 2023/4/17 كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- النسبة المئوية للتحسن
- إختبار (ت)
- معامل ارتباط بيرسون

➤ الدراسات الإستطلاعية:

❖ الدراسة الإستطلاعية الأولى

- الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج .

وقد تم تجريب البرنامج قبل التطبيق وبعد الإنتهاء من إعداد البرنامج يوم الجمعة الموافق 27 يناير 2023 على (5) لاعب من العينة الدراسة الإستطلاعية بهدف التأكد من خلو الاجزاء بالصعوبة والتعرف على الصعوبات التى تواجه اللاعبين من خلال سؤال كل لاعب عن الصعوبات التى واجهته.

• الدراسة الإستطلاعية الثانية (الصدق والثبات):

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الخميس الموافق 9 فبراير 2023 على عينه قوامها 5 لاعب وذلك لحساب صدق الإختبارات المهارية والبدنية، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنى 7 أيام وإن الهدف من الدراسة هو:

- 1- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة.
 - 2- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها فى الدراسة الأساسية.
 - 3- أسفرت النتائج على:
 - التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة فى البحث.
 - الدراسة الأساسية:
 - ✓ القياسات القبلية:
- قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (البدنى - المهارات الأساسية قيد البحث) يوم الجمعة الموافق 17 فبراير 2023
- ✓ تنفيذ التجربة الأساسية:
- قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على مجموعتى البحث بإستخدام تدريبات ثبات الجذع للعيينة التجريبية وبواقع ثلاثة مرات فى الإِسبوع بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج المتبع (التقليدى) وبالإسلوب التقليدى للعيينة الضابطة فى الفترة من يوم 18 فبراير 2023 إلى 12 إبريل 2023 م
- القياسات البعدية:**
- بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (8) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يوم 2023/4/17 كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج

جدول (16) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = 20

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الاختبارات البدنية	السرعة	عدد	6.50	0.51	9.60	0.75	-3.10	-31.00
	الحركية	عدد	5.70	1.34	9.00	1.59	-3.30	-11.00
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	6.45	1.32	9.70	1.34	-3.25	-10.60
		عدد	6.25	0.97	9.70	1.59	-3.45	-10.51
	الرشاقة	ثانية	12.05	0.59	10.54	0.60	1.51	251.00
	المرونة	درجة	128.30	4.00	168.55	4.50	-40.25	-161.00
		عدد	35.15	1.27	46.35	1.53	-11.20	-56.00

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي

جدول (17)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ن=20

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الاختبارات المهارية	أداء أقصى تكرار للمجموعة (جياكوزوكي-كزامي مواشي جيرى)	عدد	7.80	0.83	14.70	1.45	-6.90	-23.14
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (جياكو زوكي-أورامواشي جيرى)	عدد	7.65	1.04	14.75	1.16	-7.10	-71.00
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (أشي باراي-جياكو زوكي)	عدد	14.50	0.89	20.65	1.31	-6.15	-41.00
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (كزامي زوكي-جياكو زوكي-مواشي جيرى)	عدد	7.45	0.94	13.50	1.00	-6.05	-121.00
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (كزامي زوكي-جياكو زوكي-أورامواشي جيرى)	عدد	7.30	1.45	13.35	1.50	-6.05	-121.00
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (جياكو زوكي من التقدم-أشي باراي أورامواشي) (بنفس القدم)	عدد	4.30	1.49	10.50	1.82	-6.20	-22.37
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (كزامي زوكي-جياكو زوكي-مواشي جيرى 0-أورامواشي جيرى) (بنفس القدم)	عدد	5.40	1.27	11.45	1.70	-6.05	-23.61
	أداء أقصى تكرار للمجموعة (جياكو زوكي من التقدم-كزامي مواشي جيرى أشي باراي) (بنفس القدم) مواشي جيرى	عدد	5.10	1.17	11.20	1.61	-6.10	-20.45

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات المهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى.

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الاختبارات البدنية	السرعة	عدد	6.30	0.80	7.45	1.00	-1.15	-7.67
	الحركية	عدد	5.15	1.66	6.70	2.25	-1.55	-3.94
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	6.40	1.31	7.55	1.54	-1.15	-7.67
	الرشاقة	عدد	6.10	1.21	7.35	1.79	-1.25	-5.00
	المرونة	ثانية	11.96	0.54	11.43	0.56	0.53	17.95
		درجة	128.15	3.79	145.10	5.11	-16.95	-17.84
		عدد	34.65	2.37	40.55	2.56	-5.90	-59.00

جدول (18)

فى الاختبارات البدنية ن=20

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة

الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول :

كما يتضح من البيانات الإحصائية المستمدة من نتائج التحليل الإحصائي بجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويرجع الباحثون مردود ذلك من الناحية التدريبية انه عند استخدام تدريبات ثبات الجذع كانت تتم بأحمال مناسبة مع إمكانية تزايد الصعوبة من مرحلة تدريبية الي مرحلة اخري بين فترات البرنامج مما أتاح التكرار في الأداء لمرات عديدة دون أن يؤثر ذلك على كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية وتميز الأداء بالانسيابية والكفاءة مع امكانية التقدم المستمر والمتدرج بالحمل اضافة الي تعدد أنواع التدريبات المستخدمة التي روعي عند تصميمها المبادئ الخاصة بتدريبات ثبات الجذع.

(2008) على ان Stephen Saler (2005), سيتفين سيلر Kimberly ويؤكد ذلك كلا من كيمبرلى تدريبات ثبات الجذع تزيد من قدرة اللاعب على السيطرة على قوة الجسم او جزء من اجزاء مع كفاءة مجموعة العضلات فى منطقة البطن والظهر والفخذ على انتاج اقصى قدر من الثبات والسيطرة على الحركة المؤداه (87 :11), (98 :10)

ويرى الباحثون ان تدريبات ثبات الجذع تجعل من الجذع بمثابة جسر تنتقل عبره القوة الى الاطراف بالقوة والسرعة والتوازن المناسب وبذلك يستطيع اللاعب دفع الارض بقوة وسرعة بواسطة الرجلين, الامر الذى ادى الى تحسن فى السرعة والقوة وكذلك فى تحركات القدمين الدفاعية وتحمل القوة بالاضافة الى اداء تدريبات ثبات الجذع على اسطح غير مستقرة مثل الكرات السويسرية مما ادى الى تحسن فى عنصر الرشاقة وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من سامح طنطاوى (2011م) (97), حسين على عبد السلام (2012) (18)

(2011) (93), والتي اجمعت فى نتائجها على ان Saeterbakken & Other ستربيكين وآخرون منطقة الجذع باستخدام تدريبات ثبات الجذع ادت الى تحسن ايجابى فى الصفات البدنية ومستوى المهارى.

كما اوضحت عائشة عبد المولى , ايمان سليمان (2013م) ان تدريبات ثبات الجذع ترتكز على حركات القوة متعددة الابعاد التى تستدعى العديد من العضلات كى تعمل معا للحصول على اقصى عائد تدريبى على

عكس الشائع من البرامج التي تعتمد على الاداء العضلي للمنفصل, كما يرون الاهتمام بتنمية العضلات المركزية التي تدعم العمود الفقري والجذع حيث تعمل العضلات العميقة مع العضلات السطحية الظاهرة في تناغم لدعم وتثبيت العمود الفقري, فعندما يثبت الجذع جيداً أثناء أداء المهارات الرياضية يخف الضغط الواقع على الظهر ويجعل الجسم يتحرك بحيوية أكثر. (37: 162)

كما يعزو الباحثون هذا التقدم أيضاً إلى أن البرنامج تضمن الكثير من التدريبات ذات المسارات الحركية المتنوعة والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الأداء البدني والذي أثر بدوره التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويشير ويلاردسون Willardson (2008) (99) إلى أن تطبيق تدريبات ثبات الجذع يسهم في الارتقاء بالأداء الرياضي بتوفير الأساس الذي يعتمد عليه الأطراف العلوية والسفلية في الانقباض لتسريع أو إبطاء حركات أجزاء الجسم.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من البيانات الإحصائية المستمدة من نتائج التحليل الإحصائي بجدول (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويعزو الباحثون هذا التقدم في المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب والذي روعي فيه مبدأ التدرج بحمل التدريب وتقديم مدرب الفريق تدريبات تتناسب وخصوصية الأداء التنافسي في الكاراتيه متمثلة في تدريبات الاداء والمرونة وتدرجات التوافق بين العين واليد والقدم وكل هذا بدوره يؤدي إلى تنمية القدرات الخاصة إضافة إلى تناسب التدريبات المستخدمة والمرحلة السنية للعينة قيد البحث ومراعاة الفروق بينهما والعمر التدريبي للاعبين وتراكم أحمال التدريب.

(89) إلى ان عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الذراع) تضم (Lonelace 2009) ويضيف لفلاس حوالي 30 عضلة مختلفة تلتف بشكل اساسى حول الجسم فى المنطقة ما بين مفصل الورك والقفص الصدرى, وهذه المنطقة ما بين الجزء العلوى والجزء السفلى للجسم لذا يمكنها اداء وظيفتها كجزء واحد , وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الاساس او القاعدة لكل حركات الجسم, فلا يمكن القيام بأى حركة بدون إشراك منطقة الذراع.

كما يرجع الباحثون هذا التقدم الي ان طبيعة رياضة الكاراتيه وما تتضمنه من الأداءات التي تتطلب صفة الرشاقة بين أجزاء الجسم إضافة الي الانتظام في التدريب والمنافسة بين اللاعبين لتقديم أفضل أداء مما أدى بدوره في تحسين المتغيرات قيد البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشار اليه كل من محمد حسن علاوى (1994)(57), مفتى ابراهيم (1996)(68), عادل عبد البصير (1999)(35), عصام عبد الخالق (2005)(43) على ان الاعداد البدنى يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد المهارى كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبه فكلما ارتفعت نسبة المستوى البدنى للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين على تعلم واتقان المهارات الحركية وتحسين مستوى الاداء المهارى.

ويرجع الباحثون هذا التقدم في المتغيرات قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالفريق وإلى دور مدرب الفريق في تنفيذه لبرنامج التدريب، بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب والتي تناسب المرحلة السنية لعينة البحث بالإضافة إلى قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس تدريبات الرجلين بشكل حر وبدون استخدام تدريبات ثبات الذراع.

كما يرى الباحثون أن طبيعة رياضة الكاراتيه وما تتضمنه من الحركات التي تتطلب صفة الرشاقة وتحركات للقدمين والتوافق بين أجزاء الجسم والذي يؤدي وبشكل طبيعي ومستمر خلال الوحدات التدريبية كما أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم أفضل أداء قد أدى بدوره في التحسن المتغيرات قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من سامح طنطاوى (2011م)(97), خالد أبو ورده (2014)(85), سامح طنطاوى وسامى عكر (2014م)(96) والتي اشارات الى انه يمكن تحسين مستوى الاداء المهارى من خلال تنمية الصفات البدنية.

وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

كما يتضح من البيانات الإحصائية المستمدة من نتائج التحليل الإحصائي بجدول (20) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعدين بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اتجاه المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى عملية التكيف الحادثة نتيجة لتأثير التدريب المنتظم على تدريبات البرنامج قيد البحث، فتدريبات ثبات الجذع المقترحة قد أثرت بصورة إيجابية على المتغيرات قيد البحث لما تضمنته من تدريبات عملت على تغيير المكان وتغيير السرعة وتغيير الاتجاه وتدريبات عملت على زيادة القدرات البدنية قيد البحث.

ويرى بليس Bliss (2005م) أن تمرينات ثبات وتقوية الجذع أصبحت المفتاح الرئيسى لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات، حيث تعمل عضلات الجذع كجسر يقوم بربط بين الطرف العلوى والكرف السفلى للجسم، وعادة تسمى القوة الناجمة عن الجذع بمصدر الطاقة للأطراف ولحدوث الثبات المبدئى للجسم فإن الجسم يحتاج إلى تجهيز عمود فقرى سليم. (78 : 56)

ويضيف كل من ألين Allen وسكب Skip (2002م) أن من أهم الفوائد الناتجة من ممارسة تمرينات تقوية عضلات الجذع هي زيادة الكفاءة الحركية للجسم أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية كما تساعد على زيادة ثبات واستقرار الجسم في كل من الجذع والحوض وزيادة التحكم في الجسم والتوازن أثناء الحركة. (77 : 14)

وتعتبر عضلات الجذع هي المركز البدنى والعضلى الرئيسى لتوزيع الحركة في الجسم فاذا حرك الاعدب الذراعين أو الرجلين فانه يشعر بتحريك عضلات الجذع ويشعره بمركزه البدنى العضلى ويؤدى الى سهوله (39 : 43) التحكم في الحركة لذلك يعتبر التمرکز أساس الاداء الحركى الجيد.

إضافة إلى ما سبق فإن تدريبات سلم الرشاقة قيد البحث اشتملت على تدريبات موجهة لتنمية تلك القدرات بطريقة مباشرة وغير مباشرة وهى تدريبات السرعة المباشرة والجري وزيادة السرعة الحركية وتدريبات

الوثب التي تخدم الرشاقة بطريقة غير مباشرة، وتدريبات للرشاقة وتغيير الاتجاهات المباشرة والمرونة والقدرات البدنية المختلفة؛

ويرى ريتشارد سون وآخرون Richard Son and Other (2004م) أن ثبات الجذع هي مجموعة العضلات التي تعمل على ثبات واستقرار منطقة البطن والظهر والفخذ بهدف أداء المهارة بكفاءة (92 :105)

ويتفق نتائج كل من فاطمة خالد سعدة وقمر محمد المتبولي (2016)(53)، عادل محمد رمضان (2017)(36)، أحمد حمدي شرشر (2022)(6)، مصطفى أحمد عبدالرحمن (2022)(67)، بيارس وآخرون (م) (79) ، على أن تدريبات ثبات الجذع تعمل على تدعيم منطقة الجذع لذا تسمى (Byars & Other(2011) أحيانا تدريبات الثبات القطني، كما أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابي على افراد المجموعة التجريبية في تنمية وتحسين مستوى الاداء المهارى.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه ولصالح المجموعة التجريبية

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات:

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحثون التوصل إلى أن:

1. البرنامج التدريبى وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدنى والمهارى والذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة كان له تأثير ايجابي على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتية.

2. البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدنى والمهارى بالاضافة الى تدريبات ثبات الجذع والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية كان له تاثير ايجابى على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لنادى الكوميتيه.
3. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى أداء بعض المهارات المركبة لنادى الكوميتيه نتيجة للمتغير التجريبي (تدريبات ثبات الجذع).
4. حققت المجموعة الضابطة تحسنا بسيطا فى مستوى أداء بعض المهارات المركبة لنادى الكوميتيه كما حققت المجموعة التجريبية تحسنا واضحا فى مستوى أداء بعض المهارات المركبة لنادى الكوميتيه.

التوصيات

إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحثون بالأتى:

1. مناقشة الاتحاد بضرورة تعميم تدريبات ثبات الجذع لما لها من نتائج ايجابية لنادى الكوميتيه ؛ من خلال الدورات التدريبية والصقل والمؤتمرات .
2. التركيز على تدريبات ثبات الجذع عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على مستوى أداء بعض المهارات المركبة لنادى الكوميتيه.
3. ابتكار أشكال متعددة للأدوات التي يمكن توظيفها في تدريبات ثبات الجذع والتي من شأنها التأثير على المستوى المهارى.
4. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات ثبات الجذع في المجال الرياضي بصفه عامة ورياضة الكاراتيه بصفه خاصة , لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية وانتقال الاثر على النواحي المهارية.
5. ضرورة الاهتمام بتدريبات ثبات الجذع وربطها بتدريبات الرجلين والذراعين وذلك فى ضوء طبيعة ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تاثير فعال على الاداء .
6. اجراء ابحاث مماثلة فى مجال التدريب فى الانشطة الرياضية المختلفة.

7. ضرورة تطبيق هذه التدريبات على مراحل سنيه اخرى مع مراعاة تقنين الحمل بما يتناسب مع قدرات وخصائص كل مرحلة.

المراجع العربية:

- 1- إبراهيم علي الإبياري (2007 م) :تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لأعبي رياضة الكاراتيه،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنوفية.
- 2- إبراهيم علي عبد الحميد الإبياري (2014م): تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهارى لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبي الفريق القومى المصرى للكراتيه سنة 2010 " ، بحث منشور أسبوط
- 3- إبراهيم علي عبد الحميد الإبياري (2015م): " تأثير احمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل فى رياضة الكاراتيه " بحث منشور الجزيرة
- 4- إبراهيم علي عبد الحميد الإبياري (2003م): "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- 5- أبو العلا احمد عبد الفتاح (1997م): التدريب الرياضى " الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،.
- 6- أحمد حمدي شرشر (2022): تأثير تمرينات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبي دفع الجلة بمنتخب جامعة مدينة السادات "لذوي الإعاقة فئة "F46" ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية زعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- 7- أحمد سعد عبد المحسن (2015م): "فاعلية الهجوم المضاد المقابل على الأداء الخططي لدي ناشئى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 8- أحمد سعيد أمين خضر (2012م): التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال . بليوميترك . باليستي) وتأثيره علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة"، بحث منشور، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية

9- أحمد سعيد أمين خضر (2012م): معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (2012م)", بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية:

- 10- Allen , Skip (2012):" Core Stability Training" Science Institute Sports Science Exchange Roundtable.
- 11- Bliss, Lisa (2005): " Core Stability : The Centerpiece of any Training Program", American College of Sports Medicine.
- 12- Byars , A; Gandy- Moodie, N; Greenwood, L; Stanford ,S ; Greenwood ,M(2011) : An Evaluation of the relationships Between Core Stability , Core Strength, and Running Economy in Trained Runners , Journal of Strength & Conditioning Research .
- 13- Edmund Stoiber (2000): Karate 2000 Weltmeister schaft, Munchen, germany.
- 14- Funakoshi Gichin (1988) : Karate-do Kyohan, Kodansha International LTD, Tokyi Japan
- 15- Hickey, Patric.M.hickey (1997): Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA.
- 16- Jay Hoffman (2002) , physiological Aspects of sport Training and performance, college of New Jersey , Human Kinetics,USA
- 17- Jim &Si (1999) : K D S Practice Session,iafrica. Com/a/as/ashihara.
- 18- Khaled I.Abu Warda(2014): Effect of core Stability Training on Some Physical Variables and the Performance level on Junior Gymnast , assiut journal of sport science and arts (AISSA)
- 19- Kibler WB, Press J, Sciascia ,A(2006): The role of core stability in athletic function Sport Med:.. 36(3).



- 20- Kimberly m.sansom Bs,atc,pee (2005) :The Efiect of A Five Week core stabilization –Training program On Dynamic Balance In Tennis Athletes
- 21- Lester Ingber (1985):Element Of advanced Karate, Library Of Congress, United States Of America.
- 22- Lonelace , B(2009): Training for volleyball resources e book, retrieved march 15, 2012 from , [http. www, barrolovelace. com](http://www.barrolovelace.com)
- 23- Masatoshi Nakayama (1982) : Dynamic Karate, Instruction By The Master Kodansha International LTD, Tokyo, Japan.