



فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتية خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19"

أ.م.د/ أحمد فاروق عزب الشافعي

أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتية (الكوميتة kumite) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19"، أستخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكاراتية (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه بنادي أحمد عرابي (التابع للجيش الثاني الميداني) بالزقازيق بمنطقة الشرقية للكاراتية عن طريق الحصر الشامل لجميع اللاعبات في المرحلة السنوية (٢ سنة - ١٤ سنة) لعدد (٢٢) لاعبة "كوميتة kumite"، بلغت العينة الاستطلاعية عدد (٨) لاعبات "كوميتة kumite"، بلغت العينة الأساسية عدد (١٤) لاعبة "كوميتة kumite"، وكانت أهم النتائج فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتية (الكوميتة kumite) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19"، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتية (الكوميتة kumite) لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19".





المقدمة ومشكلة البحث :

مما لا شك فيه أنه تُعدّ ظهور أزمة فيروس كورونا المستجد "COVID 19" الذي عان ومازال يعاني منه العالم أجمع حتى اللحظة الراهنة قد أثر تأثيراً كبيراً على الموسم الرياضى والتدريبي والمنافسة الرياضية أيضاً لدى جميع اللاعبين واللاعبات فى الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها رياضة الكاراتية، ذلك خلال العام الأول لانتشار الفيروس الذى أدى توقف منظومة الرياضة فى العالم ومصر أيضاً كجزء من العالم حتى حانت اللحظة المناسبة للعودة للممارسة الرياضية وقرار وزارة الشباب والرياضة بالعودة والانفتاح التدريجى للممارسة الرياضية فى ضوء تحقيق بعض الإجراءات الاحترازية للعودة للتدريب والممارسة الرياضية.

ومن هنا وجد الباحث أن العودة للممارسة الرياضية تستلزم فى ضوء منظومة ومفاهيم وقواعد التدريب الرياضى الانتقال باللاعبين أو اللاعبات من الراحة التامة وانعدام الممارسة الرياضية لمدة عام تقريباً باتباع أسلوب تدريبي ينقل اللاعبين أو اللاعبات إلى العودة للفورمة الرياضية تدريجياً بعد الراحة التامة الطويلة، فوجد هذا مناسباً فى التدريب العرضى أو التدريب المتقاطع أكثر من أساليب تدريبية أخرى، لما يتمتع به هذا الأسلوب التدريبي من خصائص تتناسب وتلك المرحلة الزمنية وطبيعة الأزمة الخاصة بوجود الفيروس، ويوضح **ذكى حسن (٢٠٠٤م)** أنه ظهر أسلوب أو شكل تنظيمى يطلق عليه التدريب المتقاطع ويهدف إلى تحسين القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام أنشطة ووسائل متعددة وتوظيف أجهزة وأدوات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة التي تزيد من الدافعية عند تنفيذ الواجبات الحركية، وخاصة بعد الفترات الراحة الطويلة والمرحلة الانتقالية للتدريب والمنافسات الرياضية. (١٢ : ١٤ - ٢٢)

كما يضيف كلاً من **ميكيلين، موران Meglynn H.G & Moran T.G (٢٠٠٧م)** أن التدريب العرضي هو أحد الأساليب التدريبية الذي يشتمل على الأنشطة الرياضية المختلفة والتي يتم تقنينها والتخطيط لها كي تعمل على الإحتفاظ بالمستوى البدنى وتحسين الأداء المهارى للاعب بإستخدام أنشطة مختلفة ومتنوعة ومنها أحياناً النشاط التخصصي الممارس بهدف تقليل مخاطر الإصابة والأستشفاء والحمل الزائد، وفترات الراحة الطويلة، وخلال المراحل الانتقالية للمنافسات الرياضية. (٥:٣٧)

ويرى **فليس كليبيس Phyllis Clapis (٢٠٠٥م) (٤١)** أن التدريب المتقاطع يتضمن أشكال مختلفة من التمارين التي تؤدى فى الوحدة التدريبية نفسها أو على وحدات تدريبية مختلفة.





كما يتفق كل من محمد بريقع، إيهاب البديوى (٢٠٠٤م)، ذكى حسن (٢٠٠٤م) على أن التدريب العرضى ويطلق عليه التدريب المتقاطع أو التدريب الإضافى أو التدريب الإنتقالى عبارة عن نشاط رياضى بدنى مهارى يسهم فى تحسن القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة وجميعها تساعد على تحسن الأداء البدنى والمهارى. (١٩ : ٤)، (١٢ : ١٣)

ويؤكد مايو أستاف **Mayo Staff** (٢٠٠٧م) (٣٦) على أن أهمية التدريب العرضى تتمثل فى تحسين العمل الهوائى، التحمل اللاهوائى، القوة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة، منع الإصابة، المساهمة فى تأهيل الإصابة والعودة للحالة الطبيعية للاعب بديناً ومهارياً.

كما يتفق كلاً من تيلور **Taylor** (٢٠٠٠م)، بيدرسين **Pedersen** (٢٠٠٠م)، أن للتدريب العرضى فاعلية فى تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة، يسمح بأداء جهد إضافى خلال الرياضة الأساسية مع نسبة أقل من مخاطر التدريب الزائد والإحترق ويقلل حدوث الإصابات ويسمح بإستخدام مجموعات عضلية إضافية غير التي تعمل فى الرياضة الأساسية، كما يفيد التدريب العرضى أو المتقاطع كتنشيط فى تدريبات الإحماء والتهدئة حيث تمنح الراحة النفسية والذهنية للاعبين. (٤٤ : ١٥ - ٢٤)، (٤٠ : ٤٥)

ويفسر مات فيتزجيرالد **Matt Fitzgerald** (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع يتضمن التدريب بالأنقال وتمارين البليومترى، تعمل على تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية، كما يشمل على الأنشطة الخاصة بالتحمل اللاهوائى والهوائى كتمارين الجرى والتمارين المائية، واستخدام السير المتحرك وعجلة التدريب الثابتة، يساهم فى تحسين أداء اللاعبين فى النشاط الرياضى التخصصى. (٣٤ : ٣)

ويضيف كل من جيني هايدفيلد **Jenny Hadfield** (٢٠١٠م) (٣١)، مات فيتزجيرالد **Matt Fitzgerald** (٢٠١٠م) (٣٥) أن التدريب المتقاطع يساهم فى تحسين الأداء البدنى والمهارى للاعبين من خلال تقوية العضلات باستخدام الأثقال مما يحسن القدرة على الأداء فى المنافسة وسرعة الاستشفاء وتقليل خطر التعرض للإصابة، تجنب الإحترق النفسى بالتنوع فى الأنشطة والمرح عند أداء أنشطة مختلفة، بجانب تحسين الحالة النفسية والمزاجية للرياضيين.

كما يتفق كل من ميتشاك **Miczak** (٢٠٠٥م) (٣٨)، أدريان **Adrian** (٢٠٠٦م) (٢٥)، مارتن **Martin** (٢٠٠٦م) (٣٣) على أن التنوع فى إستخدام الأنشطة الرياضية المختلفة والتدريب داخل الماء وعلى الرمال وفى صالات الجيم والتمارين بأدوات مختلفة، بالإضافة للنشاط الرياضى التخصصى يودى إلى إستمرارية التدريب وخاصة خلال المرحلة الأنتقالية ومرحلة الأعداد وتعتبر





الخطوة الأولى لتحسين الحالة التدريبية للرياضي، يمكن تحقيق ذلك عن طريق استخدام التدريب العرضي كأحد الأساليب التدريبية.

كما يوضح الباحث أن التدريب العرضي أحد طرق وأساليب التدريب الرياضي ويعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة وتكون أحياناً كثيرة ذات علاقة ارتباطية بالنشاط الرياضي التخصصي الممارس، يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والمهارية، استخدامه يساعد على إزالة الشعور بالملل والرتابة وإحداث نوع من التكيف النفسي، هذا إلى جانب أنه يستثير الممارسين أو اللاعبين ويؤدي إلى التشويق والإيجابيات نحو المزيد من الفاعلية من قبل اللاعبين أو اللاعبات في عملية التدريب الرياضي داخل الوحدات التدريبية، أنه يمكن توظيف التدريب العرضي خلال الفترة الإنتقالية عن طريق عدد من الأنشطة الرياضية المتنوعة مع النشاط الرياضي التخصصي لرياضة الكاراتية داخل برنامج التدريب العرضي، كما تضيف أيضاً رانيا عبدالجواد (٢٠١٣م) (٤٢) أن التدريب المتقاطع من أحد أساليب التدريب الرياضي الملاحظ إستخدامها عند الكثير من المدربين وخاصة خلال الفترة الإنتقالية وفترة الأعداد للمنافسات الرياضية لدى لاعبي الكاراتية ويحقق نتائج إيجابية في تحسين المستوى البدني والمهاري وصولاً إلى الفورمة الرياضية لدى لاعبي الكاراتية، وهذا ما يؤكد عليه أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) أن الفورمة الرياضية هي أعلى معدلات تطوير حالة اللاعب التدريبية، كما أنها حالة الاستعداد المثالية لأداء اللاعب التي يصلها بعد فترة طويلة (الانتقالية - الأعداد - المنافسات) ومتابعة من برامج وخطط التدريب الخاص وهذا يتوقف على مراعاة أسس ومبادئ التدريب الرياضي، تطبيقها يضمن الارتفاع في مستوى الحالة التدريبية وتحقيق الفورمة الرياضية. (٤ : ٤٧٥)

ويتفق أيضاً كلاً من هارا Dietrich Harre (٢٠٠١م) (٢٨)، عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٥م) (١٨) أن الفترة الإنتقالية هي مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتهدف التخلص من نواتج الحمل الزائد وتأهيل الجسم لإستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهي حلقة وصل بين مرحلتين تدريبيتين ويجب أن تكون فترة راحة نشطة يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة.

ويفسر الباحث أيضاً في ذات الصدد أن المرحلة الإنتقالية تُعد جسراً حقيقياً يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ثم العودة لفترة المنافسات مرة أخرى، بهدف إزالة الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد من الأحمال البدنية والمهارية الخاصة بطبيعة النشاط الممارس خلال فترة المنافسات وتأهيل جسم اللاعب لإستيعاب الجرعات التدريبية القادمة، كما يطلق عليها أيضاً فترة الراحة الإيجابية أو النشطة بعد موسم المنافسة وإستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة، يمكن تحقيق ذلك عن طريق استخدام أسلوب التدريب العرضي، ويؤكد في ذات الاتجاه أحمد إبراهيم





(٢٠١١م) أن المدرب يجب عليه أن يهتم بفترة المرحلة الإنتقالية من فترات الموسم التدريب السنوي، تتوقف طبيعتها على الخصائص المميزة للاعبى رياضة الكاراتيه ومستوى الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية، تهدف الأحمال التدريبية المنفذة خلال تلك الفترة إلى مساعدة اللاعب على التخلص من التعب والحمل الزائد والأخطاء التى ظهرت فى الأداء المهارى فى الموسم التدريبى. (٦ : ١١٧، ١١٨) كما يشير تيودور بومبا **Tudor O. Bompa** (٢٠١٠م) إلى إنه لتطوير الحالة البدنية والمهارية للاعبين وتحقيق أهداف وواجبات التدريب الرياضى بطريقة صحيحة، لابد من تخطيط علمي سليم لفترات التدريب الرياضى الثلاث ويأتى على رأسها الفترة الانتقالية التى يتم فيها تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية الخاصة كأساس فعال لكل من فترة الإعداد، وفترة المنافسات. (٤٥ : ٢٦٨) ويدلل الباحث فى ضوء ما سبق أنه يمكن توظيف التدريب العرضى من أجل تنمية وتحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتيه خلال المرحلة الانتقالية وخاصة بعد العودة للتدريب الرياضى فى ظل أزمة "COVID 19" بعد هذا الانقطاع الكبير عن التدريب الرياضى والممارسة الرياضية والمنافسة الرياضية، حيث أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات المنازل الفردية والتي تتميز بالتغير السريع والمستمر فى المواقف التنافسية ويوجد ارتباط قوى ووثيق بين القدرات البدنية والأداء المهارى فأن أى انخفاض أو ضعف فى المتغيرات البدنية يتبعه انخفاضاً فى القدرات المهارية والأداء المهارى فى المنافسات خاصة، ويوضح فى ذات الصد برين **Brain** (٢٠٠٣م)، أوكازاكي وسترسيفك **Okazaki, Stricevic** (٢٠٠٤م) أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات المنازل الفردية والتي تتميز بالتغير السريع والمستمر فى المواقف التنافسية، والتي تتطلب مقدرة عالية لتوظيف القدرات الحركية والمهارية لدى اللاعبين، كما يؤكد أيضاً **أحمد إبراهيم** (١٩٩٥م) على أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعبى الكاراتيه. (٢٧ : ٧٢)، (٣٩ : ٣٥)، (٢١٦ : ١)

كما يتفق أيضاً كلاً من **سامح الشبراوى، أحمد عبدالقادر** (٢٠٠٤م) على أن رياضة الكاراتيه إحدى الأنشطة التنافسية التى تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للممارسين، حيث ترتبط فعالية تحسن مستوى الأداء المهارى بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية بأتابع أساليب التدريب الرياضى المتنوعة والمختلفة. (١٣ : ٨٨) ويرى الباحث أن بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية (المشابهة والمرتبطة) تؤكد نتائجها على فاعلية وأهمية التأثير الإيجابى للتدريب العرضى أو المتقاطع على تنمية وتحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة مثل نتائج دراسة **إيهاب البديوى** (٢٠٠٤م) (٩)، نتائج دراسة **السيد سعد**





(٢٠٠٥م) (٨)، نتائج دراسة **حمدي يحيى** (٢٠٠٦م) (١١)، نتائج دراسة **محمد شداد** (٢٠٠٦م) (٢٠)، نتائج دراسة **هالة يحيى** (٢٠٠٨م) (٢٢)، نتائج دراسة **هبة أبو المعاطي** (٢٠٠٩م) (٢٤)، نتائج دراسة **زيبريز Zberiz** (٢٠١٠م) (٤٧)، نتائج دراسة **بونيونج سي** وآخرون **Boonyong & et al** (٢٠١٠م) (٢٦)، نتائج دراسة **هانى عبد الجواد** (٢٠١٣م) (٢٣)، نتائج دراسة **رانيا عبدالجواد** (٢٠١٣م) (٤٢)، نتائج دراسة **كلاً من مؤيد جاسم، كاظم عباس** (٢٠١٦م) (٢١)، نتائج دراسة **كلاً من عصام حلمي، محمد أبو جميل** **Essam Helmy & Mohamed AbouGamil** (٢٠١٧م) (٢٩)، نتائج دراسة **Zahoor ul. Zahoour** (٢٠١٨م) (٤٦)، نتائج دراسة **طارق الجمال** (٢٠١٨م) (١٧)، نتائج دراسة **كل من كاندى وآخرون** **Khanday et al** (٢٠١٨م) (٢٦)، نتائج دراسة **كل من سعيد عبدالرشيد، وائل قنديل، على الضاحى** (٢٠١٩م) (٣٢)، نتائج دراسة **حامد بسام** (٢٠٢٠م) (١٠).

كما يؤكد الباحث أن استخدام التدريب العرضي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكارتية (**الكوميته kumite**) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضى فى أعقاب أزمة الفيروس بعد أنقطاع عن التدريب الرياضى والمنافسة الرياضية وخاصة اللالعبات الناشئات الأكثر مكوئاً فى المنازل فى أعقاب الحظر المنزلى تعتبر محاولة جادة وفعالة إلى العودة باللالعبات الناشئات للفورمة الرياضية تدريجياً بعد الراحة التامة والطويلة فى أعقاب أزمة الفيروس، كما يؤكد فى ذات الاتجاه الفكرى **أحمد إبراهيم** (٢٠٠٥م) أنه يجب على المدرب استخدام الوحدات التدريبية التى تهدف لتنمية أكثر من صفة بدنية ومهارية فى شكل متوازٍ خلال المرحلة الأولى من الأعداد لمكونات الحالة التدريبية للالعبي الكارتية، خاصة خلال فترة الأعداد الأولى من الموسم الرياضى عند بداية تنفيذ الأحمال التدريبية بعد أنقطاع مؤقت. (٣ : ١٢٦)

وهذا ما دفع الباحث وأثار حفيظة للقيام بالدراسة الحالية فى التعرف على فاعلية التدريب العرضى على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكارتية (**الكوميته kumite**) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضى فى ظل أزمة "COVID 19".

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب العرضى على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكارتية (**الكوميته kumite**) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضى فى ظل أزمة "COVID 19".





فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتية (الكوميته **kumite**) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19" لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

١- التدريب العرضي: The Cross – Training

يعرف كلاً من جرای وجيورجي Gray & George (٢٠٠٧م) التدريب العرضي أو المتقاطع بأنه عبارة عن ممارسة أنشطة غير متصلة بصورة مباشرة بالنشاط التخصصي تساعد في تنمية المجموعات العضلية التي لا تستخدم بكثرة لتحقيق التوازن في عمل المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة في النشاط التخصصي، بهدف الحد من الإصابة، وسرعة الاستشفاء وتحسين القدرات البدنية والمهارية الخاصة ومحفزاً نفسياً للرياضيين ويحافظ على مستوياتهم في غير أيام التدريب. (٩٤:٣٠)

كما يضيف سميث وآخرون Smith, et al (٢٠١٣م) معرّفاً التدريب العرضي أو المتقاطع بأنه شكل من أشكال التدريب البدني الحديث، يستخدم فيه بعض الوسائل الحديثة وتمارين المقاومة بهدف تحسين القدرات البدنية والمهارية بشكل متواصل ومتنوع، من خلال حركات وظيفية بدنية عالية الشدة نسبياً. (٣١٥٩:٤٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات (الكوميته **kumite**) برياضة الكاراتيه بنادى أحمد عرابى (التابع للجيش الثانى الميدانى) بالزقازيق بمنطقة الشرقية للكاراتيه فى المرحلة السنوية (١٢سنة – ١٤ سنة) لعدد (٢٢) ناشئة "كوميته **kumite**"، بلغت العينة الاستطلاعية عدد (٨) ناشئات "كوميته **kumite**" وبنسبة مئوية مقدرها (٣٦.٣٦٪)، بلغت العينة الاساسية عدد (١٤) ناشئة "كوميته **kumite**" وبنسبة مئوية مقدرها (٦٣.٦٤٪)، ويتضح ذلك كما فى جدول (١).





جدول (١)

توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث (ن = ٢٢)

| م | البيان | العدد | النسبة المئوية |
|---|---------------------------|--|----------------|
| ١ | العينة الاستطلاعية | (٨) لاعبات "كوميته kumite" (عينة التقنين للمعاملات العلمية) | ٣٦.٣٦% |
| ٢ | العينة الأساسية | (١٤) لاعبة "كوميته kumite" | ٦٣.٦٤% |
| ٣ | المجتمع الكلي لعينة البحث | (٢٢) لاعبة "كوميته kumite" | ١٠٠% |

إعتدالية عينة البحث :

تم إيجاد إعتدالية عينة البحث الكلية (الاساسية - الاستطلاعية) في متغيرات النمو والمتمثلة في (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي)، بعض المتغيرات البدنية والمهارية، ويتضح ذلك كما في جدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث (الاساسية- الاستطلاعية) في متغيرات النمو
(الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي)، بعض المتغيرات البدنية، المهارية

ن = ٢٢

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الأنحراف المعياري | الوسيط | معامل الألتواء | |
|---|---------------------------------------|---|-----------------|-------------------|--------|----------------|--------|
| ١ | السن | سنة | ١٣.١٠ | ١.٤٥ | ١٣.٢٠ | ٠.٢٠٧- | |
| | الطول | سم | ١٤٨.٥٥ | ٥.٢٠ | ١٤٨.٥٠ | ٠.٠٢٩ | |
| | الوزن | كجم | ٥٠.٧٥ | ٣.٢٥ | ٥٠.٦٥ | ٠.٠٩٢ | |
| | العمر التدريبي | سنة | ٥.٥ | ١.١٥ | ٥.٣٥ | ٠.٣٩١ | |
| ٢ | القوة المميزة بالسرعة | اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت | سم | ٢٦.٠ | ٢.٨٥ | ٢٦.٥ | ٠.٥٢٦- |
| | | اختبار ثنى الزراعين من الأنبطاح المائل ١٠ ث | عدد | ٦.١٠ | ١.٢٠ | ٦.١٥ | ٠.١٢٥- |
| | القوة العضلية | قوة القبضة (شمال) باستخدام الديناموميتر | كجم | ٤٢.٧٥ | ٣.١٠ | ٤٢.٥ | ٠.٢٤٢ |
| | | قوة القبضة (يمين) باستخدام الديناموميتر | كجم | ٤١.٥ | ٣.٠٩ | ٤١.٢٠ | ٠.٢٩١ |
| | قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر | كجم | ٤٧.٦٠ | ٣.١٩ | ٤٧.٤٥ | ٠.١٤١ | |





ت/ جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث (الاساسية- الاستطلاعية) في متغيرات النمو
(الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي)، بعض المتغيرات البدنية، المهارية

ن = ٢٢

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الألتواء | |
|--|--------------------|--|-----------------|-------------------|--------|----------------|--------|
| | القوة | كجم | ٤٩.٢٥ | ٣.٢٤ | ٤٩.٢٠ | ٠.٠٤٦ | |
| | السرعة (الانتقالي) | ث | ٤.٧٥ | ١.٠٨ | ٤.٧٠ | ٠.١٣٩ | |
| | التحمل | تكرار | ٨٥.٨ | ٤.٦٠ | ٨٥.٠ | ٠.٥٢٢ | |
| | الدقة | درجة | ٧.٣٠ | ٢.٢٨ | ٧.٣٨ | ٠.١٠٥- | |
| | المرونة | سم | ٩.٣٥ | ٢.٩٥ | ٩.٣٠ | ٠.٠٥١ | |
| | التوازن | ث | ٤.٢٠ | ١.٠٥ | ٤.٢٩ | ٠.٢٥٧- | |
| | الرشاقة | ث | ٥٨.١٥ | ٣.٦٩ | ٥٨.١٠ | ٠.٠٤١ | |
| | المتغيرات المهارية | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki | عدد/ ثانية | ١٤.١٠ | ١.٥٨ | ١٤.١٥ | ٠.٠٩٥- |
| | | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki | عدد/ ثانية | ١٣.٢٢ | ١.٤٨ | ١٣.١٠ | ٠.٢٤٣ |
| | | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية Oi Zuki (يمين) | عدد/ ثانية | ١٣.٤٥ | ١.٥١ | ١٣.٣٠ | ٠.٢٩٨ |
| اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية Oi Zuki (شمال) | | عدد/ ثانية | ١٢.٨٥ | ١.٤٠ | ١٢.٧٩ | ٠.١٢٩ | |
| اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج Shoto - uke (يمين) | | عدد/ ثانية | ١٢.٩٠ | ١.٤٢ | ١٢.٩٥ | ٠.١٠٦- | |
| اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج Shoto - uke (شمال) | | عدد/ ثانية | ١١.٩٩ | ١.٣٨ | ١١.٩٤ | ٠.١٠٩ | |
| اختبار الركلة الأمامية (يمين) May Geri | | عدد/ ثانية | ١٢.٧٥ | ١.٣٩ | ١٢.٦٩ | ٠.١٢٩ | |
| اختبار الركلة الأمامية (شمال) May Geri | | عدد/ ثانية | ١١.٦٥ | ١.٣١ | ١١.٦٨ | ٠.٠٦٩- | |
| اختبار الركلة الجانبية (يمين) Yok Geri | | عدد/ ثانية | ١١.٢٥ | ١.٢٧ | ١١.١٨ | ٠.١٦٥ | |
| اختبار الركلة الجانبية (شمال) Yok Geri | | عدد/ ثانية | ١٠.٩٠ | ١.١٢ | ١٠.٨٥ | ٠.١٣٤ | |
| اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi Geri | | عدد/ ثانية | ١١.١٠ | ١.٢١ | ١١.١٤ | ٠.٠٩٩- | |
| اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi Geri | | عدد/ ثانية | ١٠.٨٨ | ١.١٠ | ١٠.٨٦ | ٠.٠٥٥ | |





| | | | | | |
|-------|-------|------|-------|------------|--|
| ٠.١٥٤ | ١٠.٨٨ | ١.١٧ | ١٠.٩٤ | عدد/ ثانية | اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora- mawashi - Geri |
| ٠.١٤٠ | ١٠.٥٥ | ١.٠٧ | ١٠.٦٠ | عدد/ ثانية | اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora- mawashi - Geri |

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-٠.٥٢٦، ٠.٥٢٢) وهي تقع ما بين +٣، مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث في تلك المتغيرات، وتقع تحت المنحني الإعتدالي الطبيعي.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- تحديد المتغيرات البدنية:

قام الباحث بوضع المتغيرات البدنية والأختبارات الخاصة بها التي تتناسب المرحلة السنية لعينة البحث، عرضها على السادة الخبراء في استمارة استبيان (مرفق ١) لتحديد أهم المتغيرات البدنية والأختبارات الخاصة بها، أرتضى الباحث بتحديد الصفات أو المتغيرات البدنية والأختبارات البدنية الخاصة بها لدى عينة البحث والمناسبة للمرحلة السنية والتي جاءت النسبة المئوية لها (٨٠٪) فأكثر وفقاً لأتفاق آراء السادة الخبراء، حيث أنحصرت النسبة المئوية لها ما بين (صفر% - ١٠٠٪)، بناء على نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء، الأختبارات البدنية (مرفق ٢) كالتالى:

- ١- القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العمودى من الثبات لسارجنت.
- : اختبار ثنى الزراعين كاملاً من الأنبطاح المائل ١٠ ث.
- ٢- القوة العضلية: اختبار قوة القبضة (يمين - شمال) باستخدام الديناموميتر.
- : اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.
- : اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.
- ٣- السرعة: اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق.
- ٤- التحمل: اختبار الجري فى المكان دقيقتين (٢ق).
- ٥- الدقة: اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.
- ٦- المرونة: اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف.
- ٧- التوازن: اختبار الوقوف علي عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة).
- ٨- الرشاقة: اختبار الجرى الجزجى بطريقة باور ٣ X ٤.٥ م.





المعاملات العلمية للأختبارات البدنية:

قام الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأستطلاعية على عينة البحث الأستطلاعية بإيجاد المعاملات العلمية من (صدق - ثبات) للأختبارات البدنية للمتغيرات البدنية قيد البحث. صدق الاختبارات البدنية:

تم إيجاد صدق المحكمين (الخبراء) كما في مرفق (١)، صدق التمايز بين المجموعة المميزة وعددها (٨) من ناشئات "الكوميتة kumite" في المرحلة السنوية (١٢ سنة - ١٤ سنة) وهم العينة الأستطلاعية للبحث، المجموعة غير المميزة وعددها (٨) من ناشئات "الكوميتة kumite" في المرحلة السنوية (تحت ١٢ سنة) خارج مجتمع البحث، يتضح ذلك كما في جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية

$$n = 2n = 1n = 8$$

| م | المتغيرات البدنية | الاختبارات البدنية | مجموعة مميزة | | مجموعة غير مميزة | | قيمة "ت" ودلالاتها |
|---|-----------------------|--|--------------|------|------------------|------|--------------------|
| | | | ١م | ١ع | ٢م | ٢ع | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (سم) | ٢٥.٠ | ٢.٦٠ | ٢٢.٠ | ٢.٥٦ | *٣.١٨ |
| | | اختبار ثنى الزراعين من الأنبطاح المائل ١٠ اث (عدد) | ٦.٠ | ١.١٧ | ٤.٥ | ١.١٢ | *٣.٥٩ |
| ٢ | القوة العضلية | قوة القبضة (شمال) باستخدام الديناموميتر (كجم) | ٤١.٥ | ٣.٠٦ | ٣٨.٣٠ | ٣.٠١ | *٢.٩١ |
| | | قوة القبضة (يمين) باستخدام الديناموميتر (كجم) | ٣٩.٢٠ | ٢.٨٠ | ٣٥.٧٥ | ٢.٧٣ | *٣.٤٢ |
| | | قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر (كجم) | ٤٥.١٠ | ٣.١٠ | ٤١.١٧ | ٣.٠٥ | *٣.٥١ |
| ٣ | السرعة (الأنتقالية) | قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر (كجم) | ٤٦.٠ | ٣.١٩ | ٤٣.٠٥ | ٣.١٥ | *٢.٥٤ |
| | | اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق (ث) | ٤.٠٥ | ١.٠٢ | ٣.١٠ | ٠.٩٦ | *٢.٥٩ |
| ٤ | التحمل | اختبار الجري في المكان دقيقتين (٢ق) (تكرار) | ٨٣.٧٤ | ٤.١ | ٨٠.١٦ | ٣.٩٨ | *٢.٤٣ |
| ٥ | الدقة | اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (درجة) | ٥.٨٥ | ١.٢٦ | ٤.٢٠ | ١.٢٠ | *٣.٦٧ |
| ٦ | المرونة | اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف (سم) | ٨.٨ | ٢.٧٢ | ٦.٤٥ | ٢.٦٩ | *٢.٤٠ |





| م | المتغيرات البدنية | الاختبارات البدنية | مجموعة مميزة | | مجموعة غير مميزة | | قيمة "ت" ودلالاتها |
|---|-------------------|--|--------------|------|------------------|------|--------------------|
| | | | ١م | ١ع | ٢م | ٢ع | |
| ٧ | التوازن | اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (ث) | ٣.٩٠ | ٠.٩٩ | ٢.٩٩ | ٠.٨٧ | *٢.٦٨ |
| ٨ | الرشاقة | اختبار الجرى الزججى بطريقة باور ٣×٤.٥م (ث) | ٥٤.٥ | ٣.٤٨ | ٥١.١٠ | ٣.٤٢ | *٢.٧٠ |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥).

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة - القوة العضلية - السرعة - التحمل - الدقة - المرونة - التوازن - الرشاقة)، حيث يتضح وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٤٣، ٣.٦٧)، هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥)، الأمر الذي يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات البدنية:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية بإعادة التطبيق مرة أخرى، ذلك علي المجموعة المميزة وعددها (٨) من ناشئات "الكوميتة kumite" في المرحلة السنوية (١٢ سنة - ١٤ سنة) وهم العينة الأستطلاعية للبحث، كان التطبيق الأول يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٧/١٨م، أعيد التطبيق الثاني يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٢م، بفارق زمني (٣ أيام) عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف، يتضح ذلك كما في جدول (٤).

جدول (٤)

معامل الثبات (الأرتباط) بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية

ن = ٨

| م | المتغيرات البدنية | الاختبارات البدنية | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | معامل الثبات |
|---|-----------------------|--|---------------|------|----------------|------|--------------|
| | | | ١م | ١ع | ٢م | ٢ع | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (سم) | ٢٥.٠ | ٢.٦٠ | ٢٥.٢٠ | ٢.٦٣ | *٠.٩٦٧ |
| | | اختبار ثني الزراعين من الأنبطاح المائل ١٠ اث (عدد) | ٦.٠ | ١.١٧ | ٦.٣٠ | ١.١٩ | *٠.٩٨٥ |





| م | المتغيرات البدنية | الاختبارات البدنية | | | | التطبيق الاول | التطبيق الثانى | | معامل الثبات |
|---|---------------------|--------------------|------|-------|------|---------------|--|--|--------------|
| | | ١م | ١ع | ٢م | ٢ع | | | | |
| ٢ | القوة العضلية | ٤١.٥ | ٣.٠٦ | ٤١.٦٠ | ٣.٠٨ | *٠.٩٧٥ | قوة القبضة (شمال) باستخدام الديناموميتر (كجم) | | |
| | | ٣٩.٢٠ | ٢.٨٠ | ٣٩.١٦ | ٢.٧٨ | *٠.٩٥٩ | قوة القبضة (يمين) باستخدام الديناموميتر (كجم) | | |
| | | ٤٥.١٠ | ٣.١٠ | ٤٥.١٥ | ٣.١٣ | *٠.٩٧٧ | قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر (كجم) | | |
| | | ٤٦.٠ | ٣.١٩ | ٤٦.١٠ | ٣.١٦ | *٠.٩٤٩ | قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر (كجم) | | |
| ٣ | السرعة (الأنثقالية) | ٤.٠٥ | ١.٠٢ | ٤.١ | ١.٠٨ | *٠.٩٤١ | اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق (ث) | | |
| ٤ | التحمل | ٨٣.٧٤ | ٤.١ | ٨٣.٦٥ | ٤.١ | *٠.٨٩٩ | اختبار الجري فى المكان دقيقتين (٢ق) (تكرار) | | |
| ٥ | الدقة | ٥.٨٥ | ١.٢٦ | ٥.٨٣ | ١.٢٨ | *٠.٩٩١ | اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (درجة) | | |
| ٦ | المرونة | ٨.٨ | ٢.٧٢ | ٨.٥ | ٢.٦٩ | *٠.٩٦٩ | اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف (سم) | | |
| ٧ | التوازن | ٣.٩٠ | ٠.٩٩ | ٣.٨٧ | ٠.٩٧ | *٠.٩٢٥ | اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (ث) | | |
| ٨ | الرشاقة | ٥٤.٥ | ٣.٤٨ | ٥٤.٠ | ٣.٤٠ | *٠.٨٩٠ | اختبار الجرى الزججى بطريقة باور (٤.٥×٣م (ث) | | |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجات حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى في الاختبارات البدنية المتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة - القوة العضلية - السرعة - التحمل - الدقة - المرونة - التوازن - الرشاقة) قد تراوحت جميعاً ما بين (٠.٨٩٠، ٠.٩٩١)، هي أكبر من قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (٦) = ٠.٧٠٧، مما يدل على أن الاختبارات البدنية المستخدمة ذات معامل ثبات على.

٢- تحديد المتغيرات المهارية:

قام الباحث بوضع المتغيرات المهارية والاختبارات الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى ناشئات الكاراتيه "الكوميتة kumite" التى تتناسب المرحلة السنوية لعينة البحث، عرضها على السادة الخبراء فى استمارة استبيان (مرفق ١) لتحديد أهم المتغيرات المهارية والاختبارات الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى ناشئات الكاراتيه "الكوميتة kumite"، أرضى الباحث بالنسبة المئوية لها (١٠٠٪)





لجميع المتغيرات المهارية والأختبارات الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى ناشئات الكاراتيه "الكوميته kumite"، بناء على نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء.

المعاملات العلمية للأختبارات المهارية:

قام الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأستطلاعية على عينة البحث الأستطلاعية بإيجاد المعاملات

العلمية من (صدق - ثبات) للأختبارات المهارية قيد البحث.

صدق الاختبارات المهارية:

تم إيجاد صدق المحكمين (الخبراء) كما فى مرفق (١)، صدق التمايز بين المجموعة المميزة

وعددتها (٨) من ناشئات "الكوميته kumite" فى المرحلة السنوية (١٢ سنة - ١٤ سنة) وهم العينة

الأستطلاعية للبحث، المجموعة غير المميزة وعددتها (٨) من ناشئات "الكوميته kumite" فى المرحلة

السنوية (تحت ١٢ سنة) خارج مجتمع البحث، يتضح ذلك كما فى جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات المهارية

$$n = 2 = 8$$

| م | مجموعة مميزة | | مجموعة غير مميزة | | الأختبارات المهارية الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى لأعبى الكاراتيه (كوميته) |
|----|--------------|------|------------------|------|---|
| | ١م | ١ع | ٢م | ٢ع | |
| ١ | ١٣.٩٥ | ١.٥٥ | ١١.٨٠ | ١.٤١ | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki |
| ٢ | ١٣.٢٠ | ١.٤٥ | ١١.٢٠ | ١.٣٧ | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki |
| ٣ | ١٣.١٠ | ١.٤٣ | ١١.٥٥ | ١.٤٠ | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki |
| ٤ | ١٢.٧٠ | ١.٥٠ | ١٠.٩٠ | ١.١٤ | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki |
| ٥ | ١٢.٦٠ | ١.٤٨ | ١٢.٩٠ | ١.٤٢ | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (يمين) Shoto - uke |
| ٦ | ١١.٩٩ | ١.٣٨ | ١٠.٢٥ | ١.٠٩ | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (شمال) Shoto - uke |
| ٧ | ١٢.٧٠ | ١.٥٠ | ١٠.٩٠ | ١.١٤ | اختبار الركلة الأمامية (يمين) May Geri |
| ٨ | ١١.٢٠ | ١.٣٧ | ١٠.٠٠ | ١.٠٣ | اختبار الركلة الأمامية (شمال) May Geri |
| ٩ | ١١.١٥ | ١.٣٢ | ١٠.٠٥ | ١.٠٦ | اختبار الركلة الجانبية (يمين) Yok Geri |
| ١٠ | ١٠.٧٥ | ١.١٢ | ٩.٥٥ | ٠.٩٦ | اختبار الركلة الجانبية (شمال) Yok Geri |
| ١١ | ١١.٠٠ | ١.٣٥ | ٩.٨ | ٠.٩٩ | اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi - Geri |
| ١٢ | ١٠.٢٥ | ١.٠٩ | ٩.٢٢ | ٠.٩١ | اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi - Geri |





| م | الأختبارات المهارية الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى لاعبي الكاراتيه (كوميته) | مجموعة مميزة | | مجموعة غير مميزة | | قيمة "ت" ودالاتها |
|----|---|--------------|------|------------------|------|-------------------|
| | | ١م | ١٤ | ٢م | ٢٤ | |
| ١٣ | اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora- mawashi - Geri | ١٠٠.٩٠ | ١.١٤ | ٩.٦٥ | ٠.٩٧ | *٣.٢٣ |
| ١٤ | اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora- mawashi - Geri | ١٠٠.٧٥ | ١.١٢ | ٩.٥٥ | ٠.٩٦ | *٣.١٥ |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥).

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الأختبارات المهارية الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى ناشئات "kumite"، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٥٢، ٣.٩٩)، هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = (٢.١٤٥)، الأمر الذي يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات المهارية:

تم حساب ثبات الاختبارات المهارية بإعادة التطبيق مرة أخرى، وذلك علي المجموعة المميزة وعددها (٨) من ناشئات "الكوميته kumite" في المرحلة السنوية (١٢ سنة - ١٤ سنة) وهم العينة الاستطلاعية للبحث، كان التطبيق الأول يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٧/١٨م، أعيد التطبيق الثاني يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٢م، بفارق زمني (٣ أيام) عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك كما في جدول (٦).

جدول (٦)

معامل الثبات (الارتباط) بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات المهارية

ن = ٨

| م | الأختبارات المهارية الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى لاعبي الكاراتيه (كوميته) | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | معامل الثبات |
|---|---|---------------|------|----------------|------|--------------|
| | | ١م | ١٤ | ٢م | ٢٤ | |
| ١ | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki | ١٣.٩٥ | ١.٥٥ | ١٣.٩٠ | ١.٥٧ | *٠.٩٩٧ |
| ٢ | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki | ١٣.٢٠ | ١.٤٥ | ١٣.١٢ | ١.٤٢ | *٠.٩٩٠ |
| ٣ | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki | ١٣.١٠ | ١.٤٣ | ١٣.١٥ | ١.٤٤ | *٠.٩٩٨ |





| | | | | | | |
|--------|------|-------|------|-------|--|----|
| *٠.٩٣٩ | ١.٤٨ | ١٢.٦٠ | ١.٥٠ | ١٢.٧٠ | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki | ٤ |
| *٠.٩٧٩ | ١.٤٧ | ١٢.٥ | ١.٤٨ | ١٢.٦٠ | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (يمين) Shoto - uke | ٥ |
| *٠.٩٦٢ | ١.٣٦ | ١١.٩٠ | ١.٣٨ | ١١.٩٩ | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (شمال) Shoto - uke | ٦ |
| *٠.٩٣٩ | ١.٤٨ | ١٢.٦٠ | ١.٥٠ | ١٢.٧٠ | اختبار الركلة الأمامية (يمين) May Geri | ٧ |
| *٠.٩١٤ | ١.٣٢ | ١١.١٥ | ١.٣٧ | ١١.٢٠ | اختبار الركلة الأمامية (شمال) May Geri | ٨ |
| *٠.٨٩٩ | ١.٣٠ | ١١.١٠ | ١.٣٢ | ١١.١٥ | اختبار الركلة الجانبية (يمين) Yok Geri | ٩ |
| *٠.٩٥٠ | ١.١٠ | ١٠.٧١ | ١.١٢ | ١٠.٧٥ | اختبار الركلة الجانبية (شمال) Yok Geri | ١٠ |
| *٠.٨٨٨ | ١.٣٠ | ١١.١٠ | ١.٣٥ | ١١.٠ | اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi - Geri | ١١ |
| *٠.٩٧٧ | ١.٠٧ | ١٠.٢٣ | ١.٠٩ | ١٠.٢٥ | اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi - Geri | ١٢ |
| *٠.٩١٩ | ١.١٣ | ١٠.٨٨ | ١.١٤ | ١٠.٩٠ | اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora- mawashi - Geri | ١٣ |
| *٠.٨٨٦ | ١.١١ | ١٠.٦٩ | ١.١٢ | ١٠.٧٥ | اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora- mawashi - Geri | ١٤ |

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجات حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) أن قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية الخاصة بأهم اللكمات والركلات لدى ناشئات "الكوميتة" **kumite** قد تراوحت جميعاً ما بين (٠.٨٨٦، ٠.٩٩٨)، هي أكبر من قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية (٦) = ٠.٧٠٧، مما يدل على أن الاختبارات البدنية المستخدمة ذات معامل ثبات عالي.

٣- البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب العرضي:

قام الباحث بعرض الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب العرضي (مرفق ١)، على السادة الخبراء وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج التدريبي المقترح في ضوء مراعاة تطبيق بعض الجوانب الاحترازية لكل اللاعبات طبقاً لظروف فيروس كورونا المستجد والأنفتاح التدريجي للنشاط الرياضي مع ضرورة تقليل عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع والزمن المخصص لكل وحدة، أن النسبة المئوية لآراء الخبراء أنحصرت ما بين (صفر % - ١٠٠ %)، وأرتضى الباحث بالنسبة المئوية (٨٠ %) فأكثر وذلك بناء على نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء، مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوعاً، عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً (٢) وحدة تدريبية، ليكون أجمالى عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية، زمن الوحدة التدريبية اليومية (٦٠ : ٩٠ ق)، تشكيل الحمل في





الأسبوع (١-١)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من السبت ٢٠٢٠/٨/١م إلى الأربعاء ٢٠٢٠/١٠/٢١م، والبرنامج موضح بالتفصيل (مرفق ٤).

٤- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستخدام بعض الأدوات والأجهزة في البرنامج المقترح وتطبيقات وقياسات البحث كالتالي:

- جهاز الرستاميتير (مرفق ٦): لقياس الطول لأقرب اسم، الوزن لأقرب كجم.
- شريط قياس لقياس المسافات بالسنتيمتر، ساعة إيقاف لقياس الأزمنة، مسطرة مدرجة، طباشير.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح: أثقال حديد بأوزان مختلفة، صولجانان، صناديق خشبية، كرات طبية مختلفة الألوان، حبال عادية، حبال مطاطة، أقماع، علامات، مقعد سويدي، دمبلز، حواجز، أساتك مطاطة، صفارة.

استمارات بيانات متغيرات البحث:

- استمارة جمع وتفريغ بيانات عينة البحث (مرفق ٧).

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة على العينة الاستطلاعية لعدد (٨) من ناشئات (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه في المرحلة السنية (١٢ سنة - ١٤ سنة)، هم عينة التقنين، المستخدمة بهدف إيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات لكل من المتغيرات البدنية والمهارية، أيضاً التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية بعد الأنفتاح التدريجي للأنشطة المجتمعية والنشاط الرياضي بعد قرار وزارة الشباب والرياضة بالأنفتاح التدريجي للعودة الأمنة للممارسة للنشاط الرياضي بالأندية الرياضية، وقام الباحث بتطبيق الدراسة الأستطلاعية في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٧/١٨م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٢م.

الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية على العينة الأساسية للبحث لعدد (١٤) من ناشئات (الكوميتة kumite) برياضة الكاراتيه بنادي أحمد عرابي (التابع للجيش الثاني الميداني) بالزقازيق بمنطقة الشرقية للكاراتيه في المرحلة السنية (١٢ سنة - ١٤ سنة).





١- القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج المقترح):

تم القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي) لكلاً من المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية لعدد (١٤) من ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه خلال الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٥/٧/٢٠٢٠م لقياس المتغيرات البدنية، إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٩/٧/٢٠٢٠م لقياس المتغيرات المهارية.

٢- تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي على عدد (١٤) من ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه في المرحلة السنوية (١٢ سنة - ١٤ سنة) وهي مجموعة البحث التجريبية، لمدة (١٢) أسبوعاً لعدد (٢٤) وحدة تدريبية، بواقع عدد (٢) وحدة تدريبية، في الفترة من يوم السبت الموافق ١/٨/٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢١/١٠/٢٠٢٠م.

٣- القياس البعدي:

تم القياس البعدي لكلاً من المتغيرات البدنية والمهارية لمجموعة البحث التجريبية لعدد (١٤) من ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه خلال الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٠م لقياس المتغيرات البدنية، إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٨/١٠/٢٠٢٠م لقياس المتغيرات المهارية.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج **SPSS** (19) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.



عرض النتائج ومناقشتها :
عرض النتائج :

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات (الكوميتة (kumite) برياضة الكاراتيه
ن = ١٤

| م | المتغيرات البدنية | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدى | | قيمة "ت" ودلالاتها |
|---------|---------------------------------------|---|---------------|------|---------------|-------|--------------------|
| | | | ١م | ١ع | ١م | ١ع | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | اختبار الوثب العمودى من الثبات لسارجنت | ٢٤.٠ | ٢.٧٩ | ٣٠.٠ | ٢.٨٢ | *٥.٤٦ |
| | | اختبار ثنى الزراعين من الأنبطاح المائل ١٠ ث | ٦.١٥ | ١.١٨ | ٨.٧٥ | ١.٢٧ | *٥.٤١ |
| | القوة العضلية | قوة القبضة (شمال) باستخدام الديناموميتر | ٤١.٥ | ٢.٩٢ | ٤٧.٤٥ | ٢.٩٦ | *٥.١٧ |
| | | قوة القبضة (يمين) باستخدام الديناموميتر | ٤٠.١ | ٢.٨٦ | ٤٥.٩٥ | ٢.٩١ | *٥.١٣ |
| | | قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر | ٤٥.٥ | ٢.٨٩ | ٥٠.٧٥ | ٣.٠٢ | *٤.٤٩ |
| | | قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر | ٤٦.٢٥ | ٢.٨ | ٥١.٨٥ | ٣.٠٦ | *٤.٨٧ |
| | السرعة (الانتقالية) | اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق | ٤.٧٠ | ١.٠٥ | ٣.٢٥ | ١.٠١ | *٣.٦٣ |
| | التحمل | اختبار الجري فى المكان دقيقتين (٢ق) | ٨٣.٢٠ | ٤.١٥ | ٩٢.٥ | ٤.٣١ | *٥.٦٠ |
| | الدقة | اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة | ٧.٥ | ١.٣٤ | ١٠.٥ | ١.٣٨ | *٥.٤٥ |
| | المرونة | اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف | ٩.١٠ | ١.٤٠ | ١٢.٥ | ١.٥٤ | *٥.٨٦ |
| التوازن | اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم | ٤.٢٥ | ١.٠٤ | ٥.٩٠ | ١.١٠ | *٣.٩٣ | |
| الرشاقة | اختبار الجرى الزجزجى بطريقة باور ٣×٥م | ٥٩.٠ | ٣.٦ | ٥٢.١ | ٣.٤٥ | *٥.٠ | |

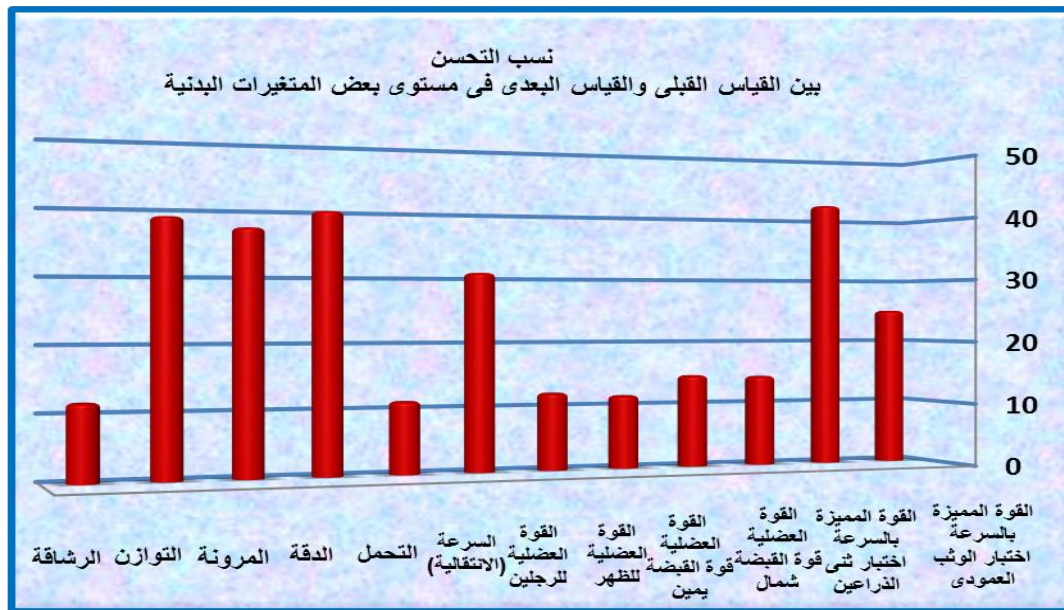
* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٣) = (١.٧٧١)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات (الكوميتة (kumite) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٦٣، ٥.٨٦)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجات حرية (١٣) = (١.٧٧١).



| | | | | | |
|--------|------|-------|-------|---|---------------------|
| ٣٠.٨٥% | ٣.٢٥ | ٤.٧٠ | ث | اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق | السرعة (الانتقالية) |
| ١١.١٨% | ٩٢.٥ | ٨٣.٢٠ | تكرار | اختبار الجري في المكان (٢) دقيقتين | التحمل |
| ٤٠.٠% | ١٠.٥ | ٧.٥ | درجة | اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة | الدقة |
| ٣٧.٣٦% | ١٢.٥ | ٩.١٠ | سم | اختبار ثني الجذع لأسفل من الوقوف | المرونة |
| ٣٨.٨٢% | ٥.٩٠ | ٤.٢٥ | ث | اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم | التوازن |
| ١١.٦٩% | ٥٢.١ | ٥٩.٠ | ث | اختبار الجري الزجاجي بطريقة باور ٤.٥×٣ م | الرشاقة |

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (١١.١٨٪، ٤٢.٢٨٪) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي.



شكل (٢) يوضح نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه





جدول (٩)

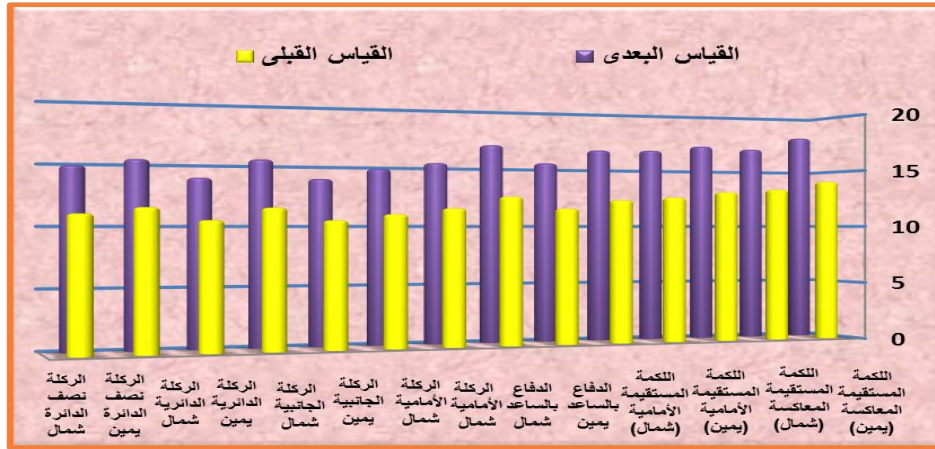
المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى
بعض المتغيرات المهارية، لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه
ن = ١٤

| م | المتغيرات المهارية | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" ودلالاتها |
|--|--|-------------|---------------|-------|---------------|-------|--------------------|
| | | | ١م | ١ع | ١م | ١ع | |
| ٢ | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki | عدد/ثانية | ١٤.٠ | ١.٨٠ | ١٨.١٠ | ١.٨٤ | *٥.٧٤ |
| | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki | عدد/ثانية | ١٣.٢٥ | ١.٥٨ | ١٧.٠ | ١.٧٩ | *٥.٦٨ |
| | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki | عدد/ثانية | ١٣.٠ | ١.٥٦ | ١٧.٢٠ | ١.٨١ | *٦.٣٣ |
| | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki | عدد/ثانية | ١٢.٥ | ١.٥٤ | ١٦.٧٥ | ١.٧٤ | *٦.٦٤ |
| | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (يمين) Shoto - uke | عدد/ثانية | ١٢.٢٥ | ١.٥٢ | ١٦.٧٠ | ١.٧١ | *٧.٠٦ |
| | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (شمال) Shoto - uke | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١.٤٦ | ١٥.٥ | ١.٥١ | *٦.٩٠ |
| | اختبار الركلة الأمامية (يمين) May Geri | عدد/ثانية | ١٢.٥ | ١.٥٤ | ١٧.٠ | ١.٧٩ | *٦.٩٢ |
| | اختبار الركلة الأمامية (شمال) May Geri | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١.٤٦ | ١٥.٤٠ | ١.٥ | *٦.٧٢ |
| | اختبار الركلة الجانبية (يمين) Yok Geri | عدد/ثانية | ١١.٠ | ١.٤٤ | ١٤.٨٥ | ١.٤٩ | *٦.٧٥ |
| | اختبار الركلة الجانبية (شمال) Yok Geri | عدد/ثانية | ١٠.٥ | ١.٣٨ | ١٣.٩٥ | ١.٤٠ | *٦.٢٧ |
| | اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi - Geri | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١.٤٦ | ١٥.٥ | ١.٥١ | *٦.٨٩ |
| | اختبار الركلة الدائرية (شمال) Mawashi - Geri | عدد/ثانية | ١٠.٥ | ١.٣٨ | ١٣.٩٥ | ١.٤٠ | *٦.٢٧ |
| | اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) Ora-mawashi - Geri | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١.٤٦ | ١٥.٤٠ | ١.٥ | *٦.٧٢ |
| اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) Ora-mawashi - Geri | عدد/ثانية | ١١.٠ | ١.٤٤ | ١٤.٨٥ | ١.٤٩ | *٥.٧٨ | |

* قيمه (ت) الجدوليه عند مستوى معنويه (٠.٠٥) ودرجات حريه (١٣) = (١.٧٧١)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٦٨، ٧.٠٦)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجات حرية (١٣) = (١.٧٧١).





شكل (٣) يوضح المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية

لدى ناشئات (الكوميته Kumite) برياضة الكاراتيه

جدول (١٠)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية،

ن = ١٤

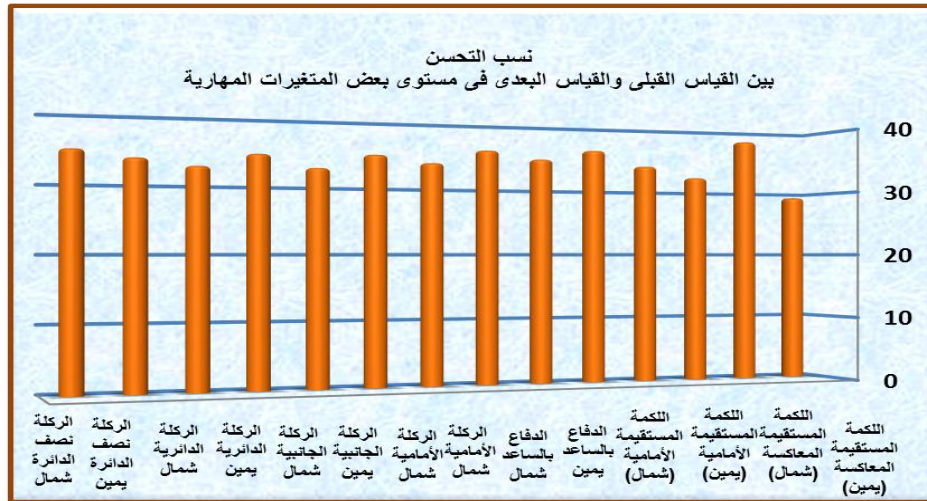
لدى ناشئات (الكوميته Kumite) برياضة الكاراتيه

| م | المتغيرات المهارية | وحدة القياس | القياس القبلي | القياس البعدي | نسب التحسن |
|---|--|-------------|---------------|---------------|------------|
| | | | م | م | |
| ٢ | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (يمين) Gyaku Zuki | عدد/ثانية | ١٤.٠ | ١٨.١٠ | %٢٩.٢٩ |
| | اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة (شمال) Gyaku Zuki | عدد/ثانية | ١٣.٢٥ | ١٧.٠ | %٣٨.٣٠ |
| | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (يمين) Oi Zuki | عدد/ثانية | ١٣.٠ | ١٧.٢٠ | %٣٢.٣١ |
| | اختبار اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (شمال) Oi Zuki | عدد/ثانية | ١٢.٥ | ١٦.٧٥ | %٣٤ |
| | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (يمين) Shoto - uke | عدد/ثانية | ١٢.٢٥ | ١٦.٧٠ | %٣٦.٣٣ |
| | اختبار الدفاع بالساعد من الداخل للخارج (شمال) Shoto - uke | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١٥.٥ | %٣٤.٧٨ |
| | اختبار الركلة الأمامية (يمين) May Geri | عدد/ثانية | ١٢.٥ | ١٧.٠ | %٣٦ |
| | اختبار الركلة الأمامية (شمال) May Geri | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١٥.٤٠ | %٣٣.٩١ |
| | اختبار الركلة الجانبية (يمين) Yok Geri | عدد/ثانية | ١١.٠ | ١٤.٨٥ | %٣٥ |
| | اختبار الركلة الجانبية (شمال) Yok Geri | عدد/ثانية | ١٠.٥ | ١٣.٩٥ | %٣٢.٨٦ |
| اختبار الركلة الدائرية (يمين) Mawashi - Geri | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١٥.٥ | %٣٤.٧٨ | |



| | | | | |
|--|-----------|------|-------|--------|
| اختبار الركلة الدائرية (شمال) - Mawashi - Geri | عدد/ثانية | ١٠.٥ | ١٣.٩٥ | %٣٢.٨٦ |
| اختبار الركلة نصف الدائرية (يمين) - Ora - Geri | عدد/ثانية | ١١.٥ | ١٥.٤٠ | %٣٣.٩١ |
| اختبار الركلة نصف الدائرية (شمال) - Ora - Geri | عدد/ثانية | ١١.٠ | ١٤.٨٥ | %٣٥ |

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (٢٩.٢٩٪، ٣٨.٣٠٪) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي.



شكل (٤) يوضح نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه

مناقشة النتائج :

❖ مناقشة فرض البحث والمتمثل في :

أنة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتة **kumite**) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضى في ظل أزمة "COVID 19" لصالح القياس البعدي. يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، السرعة، التحمل، الدقة، المرونة، التوازن، الرشاقة) لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث





جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣.٦٣، ٥.٨٦)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجات حرية (١٣) = (١.٧٧١).

كما يتضح أيضاً من جدول (٨) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، السرعة، التحمل، الدقة، المرونة، التوازن، الرشاقة) لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (١١.١٨٪، ٤٢.٢٨٪) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي.

وفي ذات الصدد يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية (اللكمة المستقيمة المعاكسة **Gyaku Zuki**، اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية **Oi Zuki**، الدفاع بالساعد من الداخل للخارج **Shoto - uke**، الركلة الأمامية **May Geri**، الركلة الجانبية **Yok Geri**، الركلة الدائرية **Mawashi Geri**، النصف الدائرية **Ora-mawashi - Geri**) لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٦٨، ٧.٠٦)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، ودرجات حرية (١٣) = (١.٧٧١).

كما يتضح أيضاً من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية (اللكمة المستقيمة المعاكسة **Gyaku Zuki**، اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية **Oi Zuki**، الدفاع بالساعد من الداخل للخارج **Shoto - uke**، الركلة الأمامية **May Geri**، الركلة الجانبية **Yok Geri**، الركلة الدائرية **Mawashi Geri**، الركلة نصف الدائرية **Ora-mawashi - Geri**) لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (٢٩.٢٩٪، ٣٨.٣٠٪) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب العرضي.

وأنة عند الإطلاع والملاحظة الموضوعية العلمية في نتائج فرض البحث في كل الجداول المخصصة لنتائج البحث أرقام (٧، ٨، ٩، ١٠) يرى الباحث دونما شك فية أن استخدام التدريب العرضي قد ساهم في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتة **kumite**) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة الفيروس وخاصة اللعابات الناشئات الأكثر مكوثاً في المنازل في أعقاب الحظر المنزلي، ولة فاعلية جيدة وجادة وفعالة بالعودة باللعابات الناشئات إلى ما يقرب من الفورمة الرياضية تدريجياً بعد الراحة التامة الطويلة في





أعقاب أزمة الفيروس، وهذا ما أكد عليه أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) أن الفورمة الرياضية هي أعلى معدلات تطوير حالة اللاعب التدريبية، كما أنها حالة الاستعداد المثالية لأداء اللاعب التي يصلها بعد فترة طويلة (الانتقالية - الأعداد - المنافسات) ومتابعة من برامج وخطط التدريب الخاص وهذا يتوقف على مراعاة أسس ومبادئ التدريب الرياضي، تطبيقها يضمن الارتفاع في مستوى الحالة التدريبية وتحقيق الفورمة الرياضية. (محددات : ٤٧٥)

كما يعزو الباحث التقدم الواضح والملحوظ والمعنوي أخصائياً في بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى ناشئات الكاراتية (الكوميتة **kumite**) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19" نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام أسلوب التدريب العرضي والمتمثل في مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوعاً، عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً (٢) وحدة تدريبية، بأجمالي عدد (٢٤) وحدة تدريبية، زمن الوحدة التدريبية اليومية (٦٠ : ٩٠ ق)، تشكيل الحمل في الأسبوع (١-١)، نظراً لما يحتويه التدريب العرضي من تدريبات رياضية وأنشطة رياضية متنوعة ومختلفة ومتباينة كتمرينات الجري والتمرينات بأدوات مختلفة وفي صالات الجيم والتدريب داخل الوسط المائي والذي ساهم في تنمية وتحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى ناشئات الكاراتية (الكوميتة **kumite**)، وهذا ما تؤكد عليه نتائج دراسة صفاء صالح (٢٠٠١م) (١٥) بفعالية التدريب المتنوع مع مقاومات مختلفة في الوسط المائي على تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبات الكاراتيه (درجة أولى)، كما يضيف الباحث في ذات الاتجاه أن إضافة الجزء المهاري المخصص للتدريب على اللكمات والركلات لناشئات الكاراتية (الكوميتة **kumite**) لمدة (٣٠ ق) قد حقق تقدماً ملحوظاً في مستوى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث، وأن أشكال الوحدات التدريبية تتسم بأنشطة متنوعة تحمس اللاعبات للإستمرار في التدريب بكفاءة وفاعلية وتحقيق الهدف المنشود من التنوع في الوحدة التدريبية بالقضاء على النمطية في العملية التدريبية والمساهمة في الإرتقاء وتنمية مستوى الصفات البدنية والأداء المهاري، ويضيف الباحث أيضاً في ذات الصدد أن من الأهداف الأساسية للتدريب العرضي والبرامج الخاصة بهذا الأسلوب التدريبي هو الحفاظ على المستوى البدني والمهاري سواء للاعبين أو اللاعبات في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة وخاصة بعد فترات الراحة الطويلة وخلال فترات الإعداد العام والخاص والمرحلة الانتقالية بعد المنافسات والبطولات المحلية والدولية، كما أن التدريب العرضي أو المتقاطع تستخدم أنشطة متنوعة وسائل غير تقليدية بهدف تنمية القدرات البدنية لتطوير الأداء الرياضي، أيضاً تحسين الجوانب المهارية، يساعد على إزالة الشعور بالملل والرتابة وإحداث نوع من التكيف النفسي وزيادة





فعالية التعلم الحركى والمهارى، هذا إلى جانب هام وموثر وفعالاً أنه يستثير اللاعبات الناشئات ويؤدى إلى تشويقهم ويجعلهم أكثر إيجابية أثناء الوحدات التدريبية داخل برنامج التدريب العرضى، ويؤكد أيضاً **أحمد إبراهيم (٢٠١١م)** أن الجرعات التدريبية المستخدمة خلال المرحلة الإنتقالية يراعى فيها عدم استخدام أحمال تدريبية كبيرة المستوى (كمياً أو كيفياً)، حيث تستخدم التمرينات المتنوعة التى تحقق الحفاظ على مستوى مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية، وتعتبر المرحلة الإنتقالية تمهيداً إلى الدخول فى فترة الإعداد للموسم التدريبى الجديد. (٦ : ١١٨)

وأن ما توصل إليه الباحث من نتائج بتطوير وتنمية مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتية (**الكوميتة kumite**) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضى فى ظل أزمة الفيروس تدلل على الارتباط القوى والوثيق بين كلاً من القدرات البدنية والمهارية فأن التطور الحادث فى المتغيرات البدنية ينعكس إيجابياً على تحسن المتغيرات المهارية والأداء المهارى فى المنافسات الرياضية أيضاً، كما يؤكد على هذا الرأى العلمى **أحمد إبراهيم (٢٠٠٨م)** بضرورة أن يحقق المدرب عند تقنيه للأحمال التدريبية الخاصة باللاعب العلاقة التكاملية للأعداد البدنى والمهارى عن طريق عدم الإخلال بالتوزيع النسبى لمكونات الأعداد خلال الخطة التدريبية مع تحقيق الاستمرارية لديناميكيته حيث أن تطور القدرات البدنية يتبعه تطوراً فى القدرات المهارية، وتؤكد أيضاً فى ذات الصدد **صفاء حسين (٢٠١١م)** أن رياضة الكاراتية من الرياضات النزالية التى تتطلب التكامل بين القدرات البدنية والمهارية لزيادة فاعلية المهارات الهجومية وتحقيق الفوز والوصول إلى أفضل المستويات. (٥ : ١١٨)، (١٦ : ٦٩)

كما يضيف فى هذا الصدد أيضاً **أحمد إبراهيم (٢٠٠٢م)** أن بُعد مستوى اللاعبين المصريين عن المستويات الدولية لمسابقات رياضة الكاراتيه يرجع إلى عدم إكمال البناء البدنى وفقاً لمستجدات التدريب، قصور أيضاً فى البناء المهارى وفقاً لمستجدات طبيعة المباراة، فيجب الأهتمام الفعال والتكامل بين البناء البدنى والمهارى خلال كلاً من الفترة الأنتقالية وفترة الأعداد، ويؤكد أيضاً **أحمد إبراهيم (٢٠١٥م)** أن أسس ترشيد مبادئ التدريب الرياضى خلال البرامج التدريبية للاعبى القتال الفعلى (**الكوميتة kumite**) برياضة الكاراتية تتحقق من خلال التوازن بين متطلبات رياضة الكاراتية المتعددة من جانب ومستوى مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب أو اللاعبة التدريبية من الجانب الأخر، أن تطوير وتنمية الحالة البدنية المهارية تعتبر مدخل هام للأرتقاء بمكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب أو اللاعبة التدريبية، حيث لايمكن الأرتقاء بأداء المهارات الخاصة برياضة الكاراتية فى حالة قصور مستوى القدرات البدنية الخاصة بتلك المهارات لدى اللاعب أو اللاعبة. (٢ : ٢٢)، (٧ : ٢٥)





وأن ما توصل إليه الباحث من نتائج بتطوير وتنمية مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتيه **kumite**) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضى فى ظل أزمة "COVID 19" نتيجة فاعلية التدريب العرضى أو المتقاطع تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة رانيا عبدالجواد (٢٠١٣م) (٤٢) أن التدريب المتقاطع له تأثير على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بسرعة رد الفعل وتحسين فاعلية الهجوم لدى لاعبات الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، كما أدى استخدام التدريب المتقاطع إلى تحسين (سرعة رد الفعل - الدلالات الفسيولوجية المرتبطة بسرعة رد الفعل - فاعلية الهجوم) لدى لاعبات الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.

وتتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من سعيد عبدالرشيد، وائل قنديل، على الضاحى (٢٠١٩م) (١٤) أن استخدام التدريب المتقاطع له تأثير على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، التدريبات المقترحة باستخدام التدريب المتقاطع لها تأثير إيجابى أفضل من التدريب التقليدى فى تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم.

كما يدعم بقوة هذه النتائج اتفاقاً على فاعلية التدريب العرضى أو المتقاطع فى تنمية وتطوير وتحسين مستوى بعض المتغيرات أو القدرات البدنية مثل نتائج بعض الدراسات العلمية كنتائج دراسة زبيريز Zberiz (٢٠١٠م) (٤٧) بفاعلية التدريب المتقاطع فى تنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية (السرعة، قوة الطرف العلوي وعضلات البطن، الرشاقة، المرونة، التحمل) لدى الرياضيين فى جامعة لوزان، نتائج دراسة بونيونج سى وآخرون Boonyong & all (٢٠١٠م) (٢٦) إن التدريب المتقاطع يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية وتحسين بعض القدرات الحركية، نتائج دراسة كلاً من مؤيد جاسم، كاظم عباس (٢٠١٦م) (٢١) بفاعلية أسلوب التدريب المتقاطع فى تطوير بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة) لدى لاعبي كرة القدم الخماسى للصالات فئة الشباب، نتائج دراسة كل من كاندي وآخرون Khanday et al (٢٠١٨م) (٣٢) أن التدريب المتقاطع له تأثير على مستوى السرعة عند لاعبي كرة القدم، أظهرت النتائج أن التدريب المتقاطع قد حقق تحسناً كبيراً فى مستوى السرعة لدى عينة الدراسة.

ويدعم أيضاً النتائج اتفاقاً بفاعلية التدريب العرضى أو المتقاطع فى تنمية وتطوير وتحسين مستوى بعض المتغيرات أو القدرات المهارية مثل نتائج بعض الدراسات العلمية كنتائج دراسة إيهاب البديوى (٢٠٠٤م) (٩) بتأثير برنامج التدريب العرضى على بعض المتغيرات البدنية وفعالية أداء مهارة برمة الصدر لدى المصارعين، نتائج دراسة السيد سعد (٢٠٠٥م) (٨) بتأثير التدريب العرضى على بعض المكونات البدنية والانجاز الرقمي لدى السباحين فى الفترة الانتقالية، نتائج دراسة محمد





شداد (٢٠٠٦م) (٢٠) أن استخدام التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية له تأثير على تحسين مستوى الأداء البدني (القوة المميزة بالسرعة، قوة عضلات الرجلين، قوة القبضة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة، سرعة رد الفعل، التوافق) لدى لاعبي الجودو، نتائج دراسة **حمدي يحيى** (٢٠٠٦م) (١١) بفاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على تنمية وتطوير القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو، نتائج دراسة **هالة يحيى** (٢٠٠٨م) (٢٢) بتأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو، نتائج دراسة **هبة أبو المعاطى** (٢٠٠٩م) (٢٤) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع له تأثير على تنمية وتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى المبارزين، نتائج دراسة كلاً من **عصام حلمى، محمد أبو جميل Essam Helmy & Mohamed AbouGamil** (٢٠١٧م) (٢٩) أن برنامج التدريب المتقاطع له تأثير وفاعلية على تنمية بعض المتغيرات البدنية مثل تكوين الجسم كتلة الدهون (FM) وكتلة العضلات (MM)، وكفاءة العمل البدني (P.W.C) والمتغيرات المهارية كالمستوى الرقمي (٥٠٠٠ متر) للعدائين، كما أن التدريب المتقاطع كان ذو دلالة إحصائية أكثر فعالية من التدريب التقليدي، نتائج دراسة **طارق الجمال** (٢٠١٨م) (١٧) بتأثير التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية الحركية لحراس مرمى الهوكى بالكرة وبدون الكرة ضمن المشروع القومى للهوكى، نتائج دراسة **زاهور Zahoor ul.** (٢٠١٨م) (٤٦) أن التدريب المتقاطع له تأثير على بعض المتغيرات البدنية (السرعة) لدى لاعبي كرة القدم، نتائج دراسة **حامد بسام** (٢٠٢٠م) (١٠) أن التدريب المتقاطع له تأثير على تطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى فى تحسن زمن فعالية عدو (١٠٠) متر لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري، ووجود فروق دالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة لصالح متوسط القياس البعدي.

كما يوضح الباحث أنه فى ظل أزمة الفيروس والراحة التامة وفى أعقاب الحظر المنزلى كانت الالعبات الناشئات الأكثر مكوثاً فى المنازل عن اللاعبين مما ترتب عليه انخفاضاً فى مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية نتيجة الألقاط وعدم الممارسة الرياضية (التدريب الرياضى - المنافسات الرياضية)، ويؤكد مفسراً فى ذلك الصدد نتائج دراسة **هانى عبدالجواد** (٢٠١٣م) (٢٣) أنه بعد (٢٠) يوماً فقط من الراحة التامة والكاملة (السلبية) تقل قدرة الجسم على التحمل بنسبة (٢٥٪) تكون هناك خسارة يومية من التحمل بنسبة (١٪) تقريباً، ويبلغ متوسط ما يفقده الجسم من القوة فى الفترة نفسها (٣٥٪)، أما بالنسبة للعناصر التي تتعلق بالمهارة فإنها تستمر لفترة أطول ولكنها سوف





تتدهور بالتدرج على مرور الوقت، بالتالي ينخفض مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية، مما يؤكد على النظرة والرؤية العلمية للباحث بفاعلية استخدام التدريب العرضي بعد العودة للتدريب الرياضي والأنفتاح التدريجي للممارسة الرياضة والتدريب الرياضي، أنها محاولة جيدة وجادة وفعالة بالعودة باللعبات الناشئات إلى ما يقرب من الفورمة الرياضية تدريجياً بعد الراحة التامة الطويلة في أعقاب أزمة الفيروس وتحسين وتنمية بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، السرعة، التحمل، الدقة، المرونة، التوازن، الرشاقة)، أيضاً تنمية مستوى بعض المتغيرات المهارية (اللكمة المستقيمة المعاكسة **Gyaku Zuki**، اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية **Oi Zuki**، الدفاع بالساعد من الداخل للخارج **Shoto – uke**، الركلة الأمامية **May Geri**، الركلة الجانبية **Yok Geri**، الركلة الدائرية **Mawashi Geri**، الركلة النصف الدائرية **Ora-mawashi – Geri**) لدى ناشئات (الكوميتة **kumite**) برياضة الكاراتيه.

ويؤكد أيضاً على هذا الاتجاه الفكري ذكي محمد (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع يهدف لتحسين القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة بالنشاط الرياضي باستخدام أنشطة ورياضات متعددة وتوظيف أجهزة وأدوات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية، تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب، يقلل فرص حدوث الإصابات، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في المنافسة، حيث يعمل التدريب المتقاطع على التخلص من نمطية الأداء. (١٢: ١٤ - ٢٢)

ويؤكد الباحث بعد عرض نتائج فرض البحث ومناقشته وتفسيره علمياً وموضوعياً مجملًا كل ما سبق أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي له تأثير وفاعلية معنوية إحصائياً على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتة **kumite**) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19"، وبذلك أمكن للباحث الأجابة على فرض البحث والمتمثل في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكاراتيه (الكوميتة **kumite**) خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19" لصالح القياس البعدي.





الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، السرعة، التحمل، الدقة، المرونة، التوازن، الرشاقة) لدى ناشئات الكارتية (**kumite**) لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي خلال أزمة "COVID 19".

٢- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، السرعة، التحمل، الدقة، المرونة، التوازن، الرشاقة) لدى ناشئات الكارتية (**kumite**) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (١١.١٨٪، ٤٢.٢٨٪) نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19".

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية (اللكمة المستقيمة المعاكسة **Gyaku Zuki**، اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية **Oi Zuki**، الدفاع بالساعد من الداخل للخارج **Shoto - uke**، الركلة الأمامية **May Geri**، الركلة الجانبية **Yok Geri**، الركلة الدائرية **Mawashi Geri**، الركلة نصف الدائرية **Ora-mawashi - Geri**) لدى ناشئات الكارتية (**kumite**) لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19".

٤- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية (اللكمة المستقيمة المعاكسة **Gyaku Zuki**، اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية **Oi Zuki**، الدفاع بالساعد من الداخل للخارج **Shoto - uke**، الركلة الأمامية **May Geri**، الركلة الجانبية **Yok Geri**، الركلة الدائرية **Mawashi Geri**، الركلة نصف الدائرية **Ora-mawashi - Geri**) لدى ناشئات الكارتية (**kumite**) لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (٢٩.٢٩٪، ٣٨.٣٠٪) نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي خلال المرحلة الانتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19".





٥- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العرضي على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكارتية (kumite) خلال المرحلة الأنتقالية بعد العودة للتدريب الرياضي في ظل أزمة "COVID 19".

التوصيات :

- ١- توجيه وأرشاد المدربين بإستخدام التدريب العرضي لأهميته في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والمحافظة على الفورمة الرياضية للاعبى الكاراتية (كاتا - كوميتة) من الجنسين (اللاعبات - اللاعبين)، وخاصة بعد فترات الراحة الطويلة وخلال فترات الإعداد العام والخاص والمرحلة الأنتقالية بعد المنافسات والبطولات المحلية والدولية.
- ٢- محاولة إجراء المزيد من الدراسات المرجعية التنبؤية المستقبلية حول فاعلية التدريب العرضي في تطوير الحالية النفسية والمزاجية والتردد النفسى لدى لاعبي الكاراتية (كاتا - كوميتة) من الجنسين (اللاعبات- اللاعبين) وعلاقة ذلك بفاعلية النشاط الهجومي، الأنجاز الرياضي في البطولات المحلية والدولية.
- ٣- المحاولة الفعالة نحو بناء منظومة للتدريب العرضي من قبل الخبراء والمدربين الأكفاء تتناسب معظم المراحل السنية لدى لاعبي الكاراتية، عقد دورات تدريبية وتنقيفية للمدربين حول برامج التدريب العرضي وآليات تنفيذها.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية- رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م) : تأثير الأحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدي للاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكارتية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الرياضية العدد (٤٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج للجملة الحركية " الكاتا " برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.





- ٤- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م) : مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة دار السلاسل، الكويت.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م): الموسوعة العلمية والتطبيقية الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥م): أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة - Kumite"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- السيد السيد سعد (٢٠٠٥م): التدريب العرضي وتأثيره على بعض المكونات البدنية والانجاز الرقمي للسباحين في الفترة الانتقالية، المجلة العلمية، بكلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٩- إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين، المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٠- حامد بسام عبد الرحمن (٢٠٢٠م): أثر التدريب المتقاطع في تطوير القدرات البدنية الخاصة وزمن فعالية عدو (١٠٠) متر لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري، مجلة الابداع الرياضي، مجلد (١١)، العدد (١)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر.
- ١١- حمدي إبراهيم يحيى (٢٠٠٦م): برنامج باستخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية وتأثيره على القوة العضلية والمرونة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو، المجلة العلمية، بكلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ١٢- نكي محمد حسن (٢٠٠٤م): التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية.





- ١٣- **سامح الشبراوى طنطاوى، احمد محمد عبدالقادر (٢٠٠٤م):** تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٤- **سعيد عبدالرشيد خاطر، وائل السيد قنديل، على محمد الضاحى (٢٠١٩م):** تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، مجلد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول "التربية البدنية والرياضة من الكفاية الى الكفاءة"، العدد (١)، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- ١٥- **صفاء صالح (٢٠٠١م):** فعالية التدريب بمقاومات مختلفة فى الوسط المائى على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبات الكاراتيه (درجة أولى)، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٦- **صفاء صالح حسين (٢٠١١م):** تأثير استخدام جهاز الأستك المطاط على كثافة العظام وبعض المتغيرات المرتبطة بفاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبات الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد (٦٢) الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- **طارق محمد الجمال (٢٠١٨م):** التدريب المتقاطع وتأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية الحركية لحارس مرمى الهوكى، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، مجلد (٤)، العدد (٩٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٨- **عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م):** التخطيط والأسس العلمية لبناء الفريق، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م):** التدريب العرضي - أسس مفاهيم - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٠- **محمد حامد شداد (٢٠٠٦م):** تأثير استخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو، مجلة نظريات وتطبيقات، عدد (٥٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.





- ٢١- مؤيد جاسم عباس، كاظم عباس عبود (٢٠١٦م): تأثير أسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات فئة الشباب، مجلد (٢٨) العدد (٤)، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٢٢- هالة نبيل يحيى (٢٠٠٨م): تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو، المؤتمر العلمي الثالث ٢٢ مارس ٢٠٠٨م، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق.
- ٢٣- هانى معوض عبد الجواد (٢٠١٣م): "تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقى للسباحين"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ٢٤- هبة روى أبو المعاطى (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية للمبارزين، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الأول "الرياضة والطفولة" ١٤ - ١٥ أكتوبر، كلية التربية الرياضية، طنطا.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 25- **Adran, A. (2006):** Cross-Training not cross-Purposes. Physician and Sport medicine.
- 26- **Boonyong, C, Pichai yong wong, Vachlathiti R (2010):** Effect of cross training at fast velocity on muscle performance of untrained leg in thaimale, The 2 nd National Physical Therapy Conference, 102-103, April, Faculty of Physical Therapy , Mahidol University , Nakhon Pathom , Thailand.
- 27- **Brian, F (2003):** Self – Defiance, Carls and Tuttle co US.A.
- 28- **Dietrich Harre (2001):** Principles of sports Training Sports verlas 3rd Edition.
- 29- **Essam Ahmed Helmy & Mohamed AbouGamil (2017):** The Effect of a Cross-Training Program on the Body Composition, the Physical Working Capacity and the Record Level of 5000m Runners, Journal of Applied Sports Science, December, Volume 7, No. 3, www.jass.alexu.edu.eg.
- 30- **Gray T.moran& George H.Mcglynn (2007):** Cross - Training for Sport .. Human Kinetics Books , San Francisco.
- 31- **Jenny Hadfield (2010):** 5 Great Reasons to Cross – training, 3 February (<http://www.runnersworld.com/running-tips/5-great-reasons-cross-train>).
- 32- **Khanday, Waheed Ahmad, Sheikh, Javaid Ahmad, Bhat, Zahoor Ahmad and Gani, Zahoor ul. (2018):** Effect of cross training program on selected speed among football players, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, Vol 3 (1):85- 87.





- 33- **Martin, K. (2006):** Will Cross-Training make me more fit? Health & fitness.
- 34- **Matt Fitzgerald (2004):** Runners world Guide to Cross – training, Rodale Books, U.S.A.
- 35- **Matt Fitzgerald (2010):** The Case for Cross- training, 19 jan, ((<http://www.running.competitor.com/2020/01/the-case-for-cross-training-7917>)).
- 36- **Mayo Clinic Staff (2007):** Cross Training; Rev up your exercise Program with variety.
- 37- **Meglynn H.G & Moran T.G. (2007):** Cross Training for Sport. Human Kinetics Book, San Francisco. P.4-7.
- 38- **Miczak, M. (2005):** www. Suite 102.Com. Spring cross-training part II.
- 39- **Okazaki, T., and, Stricevic, M (2004):** The Text Book of Modern Karate, Kadonsha international Co. New York.
- 40- **Pedersen, DM (2000):** Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance. Percept mot skills .2000 fed: 90(1): 238-90.: 10769912 (Pub Med- indexed Medlin.
- 41- **Phyllis clapis (2005):** www. Sported. Com. What is cross training ?
- 42- **Rania mohamed Abd el Gwad (2013):** Impact of using of the use of cross-training on some physiological indicators associated with reaction time and attack effectiveness for female karate kumite players, Sinai Journal of Sport Science, Faculty of Physical Education, Suez Canal University.
- 43- **Smith, MM, Sommer, AJ, Starkoff, BE, and Devor, ST. (2013):** “Crossfitbased high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. Journal of Strength and Conditioning Research, NationalStrength and Conditioning Association, Vol 27(11): p3159- 3172.
- 44- **Taylor, A, W (2000):** effect of Plyometric training on vertical jump performance long jump, sport medicine and physical fitness journal, Torino.
- 45- **Tudor O.Bompa (2010):** periodization Training of Sports, High- performance Sport conditioning, Bill foran Editor, Human kinetics pub., Inc U.S.A.
- 46- **Zahoor ul. (2018):** Effect of cross training program on selected speed among football players, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, Vol 3(1): 85- 87.
- 47- **Zberiz (2010):** cross traning Program its Effects on the Physical fitness Status of Athletes , 30 May.

