

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه
الناشئين
بحث تقدم به
م. د عباس مهدي صالح الغريري

ملخص البحث

اهداف البحث فقد كانت تصميم وسائل تدريبية لتطوير المدى الحركي لمهارات الرجلين
ومعرفة تأثير الوسائل التدريبية في تطور الأداء الفني للرفسة الأمامية للاعبين الكاراتيه الناشئين فرض
البحث الوسائل المساعدة تعمل على تطوير المدى الحركي للرفسة الأمامية للاعبين الكاراتيه الناشئين اما
عينة البحث تم تحديد فئة الناشئين بالكاراتيه للأعمار (١٦ - ١٧) سنة لوزن (٥٠ كغم - ٥٥ كغم)
لمنتخب الفرات الأوسط عينة للبحث والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا ، وتم اختيار (١٦) لاعبا منهم بالطريقة
العشوائية البسيطة ، بعدها قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (٨) لاعبين
لكل مجموعة وقد تم إيجاد تجانس وتكافؤ المجموعتين للتأكد من تجانسها وتكافؤ المجموعتين. اما
مجالات البحث المجال البشري : لاعبي منتخب الفرات الأوسط للناشئين والمجال الزمان : الفترة من ١٥ /
٢٠١١ / ٣ لغاية ١٥ / ٨ / ٢٠١١ والمجال المكاني قاعة نادي التضامن الرياضي في الاختبارات القبلية
البعدية فقد كانت النتائج عشوائية اما في الاختبارات البعدية فقد كانت النتائج معنوية في المدى الحركي
المفصل الحوض .

واكتساب وتوضيح ما هو مستجد من العلوم
الرياضية والتي لها صلة بالأداء الحركي
الرياضي .

والكاراتيه تعتبر من الألعاب الفردية التي
يعتمد نجاح أي لاعب أو فريقه على مدى
إتقانه للمهارة الحركية ، (وان المبدأ الاساس فيها
هو ان يكون اللاعب اسرع من خصمه قبل ان
يكون اقوى منه وان هدف التدريب هو تطوير
اساسيات الكاراتيه وبعض من الصفات البدنية
إذ يأتي من خلال تحسين مستوى أقسام الجسم

١- التعريف بالبحث
١- مقدمة البحث وأهميته :
إن الواقع الذي نعيش فيه يمتاز بعدد من
التغيرات والتجديد بما يتلاءم مع ما يطرأ عليه
من معرفة و إضافة وعلى البناء الاجتماعي من
اجل خلق مجتمع قادر بأن يواجه كل التهديدات
التي تزحزح ثقة البلد ، فالرياضة أصبحت
ضرورة ومشروع وطني يساهم في بناء البلد
وإعطائه أهمية كبيرة لذا وجب اختيار الأفكار
التي يمكن أن يستفاد منها كل فرد وعند تطبيقها
ينتج انجازا ذا مستوى عالي ، فهناك مبادئ
مجربة ومختبرة لتحسين الواقع الرياضي وأثره

الثلاث ،الرجلين، الجذع ، والذراعين^(١) و من المهارات ذات الأهمية في لعبة الكاراتيه هي الرفس سواء كان بالرجل الخلفية أو الأمامية ، إذ يعتمد فوز اللاعب إذا استطاع أن يصل برجله إلى وجه المنافس دون احتكاك بحصوله ثلاث نقاط مما يوفر له الوقت في انتهاء الجولة وإن هذه المهارة تمتاز بالصعوبة أثناء أدائها ، ولهذا يجب إعطاؤها فترات زمنية كافية لتدريبه وتوسيع مداها .

إن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في التدريب والتعليم له تأثير فعال لما له من فوائد مهمة تعمل على مساعدة المدرب نحو تحسين المستوى فمعظم المدربين يعتمدون التدريبات التقليدية في توسيع المدى الحركي لمفصل الحوض وهذا يحتاج إلى وقت كبير جدا ، لذا أرتأى الباحث على تصنيع وسائل مساعدة تعمل على تطوير المدى الحركي لمفصل الحوض ، فضلا عن ان هناك متعة للاعب أثناء قيامه بأداء التمرينات على هذه الأجهزة
١-٢ مشكلة البحث :

لعبة الكاراتيه تعتمد الرفس واللكم في تحقيق النقاط ، ومن الملاحظة الميدانية للباحث كونه لاعب سابق ومدرب لسنوات طويلة لاحظ أن معظم اللاعبين يفتقرون لاستخدام الرجل في المنازلات مما يدفعهم للعمل باللكم فقط كي يحصلوا على نقطة واحدة ، اما عند استخدام

الرجل فان اللاعب من الممكن ان يحصل على ثلاث نقاط من هجوم واحد وكذلك يمكن استثمار الوقت والفوز بدون شعوره بالتعب ، لذا ارتأى الباحث تصميم وسائل تدريبية لتطوير مهارات الرجلين من خلال العمل على المدى الحركي لمفصل الحوض
١-٣ اهداف البحث:

١- تصميم وسائل تدريبية لتطوير المدى الحركي لمهارات الرجلين (الرفسة الامامية)
٢- معرفة تأثير الوسائل التدريبية في تطور الأداء الفني للرفسة الأمامية للاعبي الكاراتيه الناشئين
١-٤ فرض البحث :

١- لا توجد فروق معنوية ذات دالة أحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية
٢- لا توجد فروق معنوية ذات دالة أحصائية معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
١-٥ مجالات البحث :

١- المجال البشري : لاعبي منتخب الفرات الاوسط للناشئين
٢ - المجال الزمني : الفترة من ١٥/٣/٢٠١١ لغاية ١٥/٨/٢٠١١
٣- المجال المكاني :- قاعة نادي التضامن الرياضي

^١ تيرس عوديشوانويا :تأثير وسائل تدريبية مختلفة في تطوير سرعة اداء اللكمة المعاكسة في الكراتيه ،اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ، ص٢

٢- الدراسات النظرية ١-٢ المرونة:

تتشترك صفة المرونة مع غيرها من الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة) في البناء البدني للفعاليات الرياضية المختلفة وتختلف أهميتها من فعالية إلى أخرى لكن لا يمكن إهمالها نظراً لتعدد أغراض استخدامها في أثناء التدريب فالمرونة ((ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني الحركي والاقتصاد في الطاقة، وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة (١) وتوضح بعض التعريفات أهمية هذه الصفة بين الصفات الأخرى فيعرفها البعض بأنها ((مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة (٢) وأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (٣) وبذلك يتضح أن المرونة هي قدرة مفاصل الجسم على التحرك إلى أقصى مدى ممكن وباتجاهات مختلفة ووفق متطلبات الأداء الحركي وهنا تتضح أهمية هذه الصفة في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة السلة خاصة وأن تلك المهارات تتطلب العديد من المسارات المركبة وفق تركيبة تلك المهارات كونها مهارات مغلقة معروفة في بدايتها ولكنها غير معروفة نهايتها فمتغيرات اللعبة كثيرة ومواقفها غير متوقعة وقابلة للتغير السريع والمفاجئ ويتطلب

^١ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ // ص ١٥٢.

^٢ Barrow .H.Meceer : Apractical Approach to Measurement in Physical education .philadelphia . 1964.p.g

^٣ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف ط١٢ / ١٩٩٢ / ص ١٨٨ .

ذلك الكثير من العمل العضلي المتناغم في حالتها الشد والارتخاء وفقاً لظروف الأداء، وعلى ذلك يرى وجيه محبوب أن المرونة هي قدرة العضلة على الوصول إلى أقصى درجات الشد بعد أقصى انبساط (٤)
٢-٢ أنواع المرونة (٥)

وجد الباحث من خلال اطلاعه على المصادر التي تتحدث عن المرونة أن هناك اختلاف في آراء العلماء حول تقسيم المرونة ألا أن معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك وهناك من يقسم المرونة تبعاً للمفاصل العاملة وآخرون يقسمونها إلى مرونة خاصة وعامة تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي ولكن التقسيم الأساسي للمرونة هو
١-٢-٢ المرونة الثابتة

وتظهر هذه المرونة عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين وإثبات في هذا الوضع " بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة " وكلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة والمتحركة زاد تبعاً لذلك احتياطي المرونة وهذا الفرق كما أكد العلماء يحدث خلال التدريب الرياضي " كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة والمرونة للفرد

^٤ وجيه محبوب : محاضرات في التعليم الحركي على طلبة الدراسات العليا الدكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٠ م .

^٥ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٣ ، ص ٥١

٢-٢-٢ المرونة المتحركة

ويطلق عليها بعض العلماء المرونة النشطة او المرونة الإيجابية وهي تعني " القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك)

ويمكن ان تتم المرونة المتحركة بطريقتين أحدهما تعتمد على أداء وضع معين بنسبة المرونة الثابتة ولكن مع استقرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة ٢-٣ المديات الحركية:

تحتم طبيعة المنافسة وقوانين البطولات في الكاراتيه ان يكون اللاعبان قريبين، والمسافة الفاصلة بينهما لا تزيد عن (٥٠-٦٠ سم) لهذا السبب نجد ان غالبية النقاط تسجل بهجوم واحد ودفاع واحد، عندما يهجم اللاعب هجمتين او أكثر متواليتين نجد انه يستعمل طرفين مختلفين، يد ويد- رجل ورجل- يد ورجل، والمسافة التي يتحرك فيها هذا اللاعب ضمن مسافة الملعب (٨×٨ م) وبذلك فان المنافس أما أن يخرج من الساحة أو يسجل احد اللاعبين نقطة، وفي الحالتين يوقف الحكم النزال، من هذا نجد ان اللعب يعتمد على سرعة حركة الأطراف عبر مدى مفاصلها، أكثر من اعتماده على السرعة الانتقالية للجسم.^(١)

لذلك فانه يمكن تقسيم مدى الحركة في المفاصل إلى عام وخاص، سلبي وإيجابي ثابت

(١) تيرس عود يشو: مصدر سبق ذكره ، ص ٥٣

ومتحرك وتري (زيا، ١٩٩٣) أن مدى الحركة سواء كان عام او خاص يمكن أن يحوي طياته بعض أو كل التقسيمات الأخرى، فمثلا مدى الحركة الايجابي يمكن أن يكون ثابت أو متحرك، إذ أن مفهوم مدى الحركة الايجابي في مفصل ما يتمثل في المدى الذي يصل إليه العضو المتحرك بواسطة استعمال الفرد لعضلاته العاملة على هذا المفصل،^(٢) ان العضلات العاملة على المفاصل المسؤولة على الحركة لها الدور الكبير في المديات الحركية ، بحيث تكون بعيدة عن الكتلة العضلية مما يسبب نتائج ايجابية في الحصول على المدى في مفصل الفخذ ومفصل الكتف. وقد أكد (احمد، ١٩٩٩) في أبحاثه، " على زيادة مستوى المدى الحركي ما بين (٦-٨ %) عند تحسين القوة العضلية".^(٣)

٢-٤ طرائق تنمية المرونة^(٤)

- الطريقة الأولى : تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.
- الطريقة الثانية: تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.
- الطريقة الثالثة: تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية مدى الحركة.

(٢) سميرة زيا هرمز: مرونة المفاصل الأساسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناسك، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٣، ص ٢-٤-٦.

(٣) بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دارالفكر العربي ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٧

(٤) بسطويسي احمد: المصدر السابق، ص ٢٤٠.

٢- كتلة العضلات والانسجة المحيطة

بالمفصل

٣- قدرة العضلات والاربطه

والاوتار المحيطة بالمفصل . وكما يتاثر

ايضا بعدة عوامل منها :

أ- النشاط^٢

ب- الجنس

ت- السن

ث- درجة الحرارة

ج- الامداد الدموي الموضوعي للمفصل.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣- ١ منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته

لطبيعة مشكلة البحث إذ انه يمثل تشخيصا

علميا للمشكلات والظواهر والمنهج

٣- ٢ عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي فئة الناشئين

بالكاراتيه بأعمار (١٦ - ١٧) سنة لوزن

(٥٠ - ٥٥ كغم) لمنتخبات الفرات الاوسط

والبالغ عددهم (٢٥) لاعبا ، وتم اختيار عينة

البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وكان عددها

(١٦) لاعبا ، اذ بلغت النسبة المئوية (٦٤ %)

أما اللاعبين المتبقين كانت مساهمتهم في

التجربة الاستطلاعية ، بعدها قام الباحث بتقسيم

العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع

(٨) لاعبين لكل مجموعة وقد تم إيجاد تجانس

• الطريقة الرابعة: تؤدي تمرينات ثابتة

عند نهاية مدى الحركة.

وتتلخص هذه الطرائق بمجموعتين:

* المجموعة الأولى: تتمثل بتمرينات الإطالة

الثابتة، وهذه التمرينات تتمثل بالوصول إلى

نهاية الحركة مع ثبات الوضع بضع ثواني لا

تزيد عن (٨ ثواني) ثم إعادة التمرين ينظر شكل

(٣):^١

* المجموعة الثانية: تتمثل بتمرينات الإطالة

المتحركة، وهذه التمرينات تتمثل بالوصول إلى

مدى الحركة ثم أداء حركات اهتزازية سريعة

، ويحذر منها ويجب ان تؤدي بحرص حتى لا

تصاب أربطة المفصل بأذى او أوتار

العضلات.

ويرى احمد خاطرو علي البيك (١٩٧٦)

() عن فاسلين على ان هناك ازدياد في مستوى

المدى الحركي للمفاصل تحت تاثير التدليك

وكذلك تحسن في أداء الحركات التي تنظم

مستوى معين من المرونة ويضيف الى ان عدم

النشاط المستمر يجعل العضلات والانسجة

الموجهة بها تفقد مطاطيتها العادية والنشاط

المنتظم يساعد على زيادة المرونة العادية كما

أنه في حالة كسر عضو او طرف من الاطراف

للجسم يفقد كثير من المرونة .

وتذكر سوسن عبد المنعم عام (١٩٧٧) () عن

ويلز ان المدى الحركي يتاثر بالعوامل الاتية :

١- العوامل المكونة للمفصل

^٢ سوسن عبد المنعم وآخرون : البيوميكانيك في المجال الرياضي
الجزء الاول ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٧٧ ، ص ٤٥

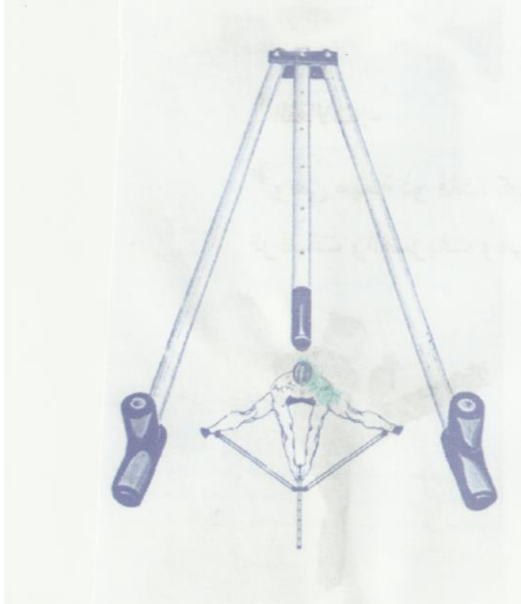
^١ احمد خاطرو علي وعلي مهدي البيك: القياس في المجال
الرياضي، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٧٦ ، ص ٤١ - ٤٦

* ساعة توقيت نوع (كاسيو)

٣-٥ إجراءات البحث :

٣-٥ ١- الوسائل التدريبية

١- وسيلة تدريبية متحركة لفتح الرجلين وكيفية العمل بها : تعمل على زيادة مرونة العضلات ومفاصل الفخذين معا ومتحركة للجانبين الأيمن والأيسر والارتكاز على قاعدة في الوسط وتؤدي باللاعب بالفتح إلى اقل من (١٨٠ د)



٢- وسيلة تدريبية متحركة الحبل المعلق وكيفية العمل به : يعمل على زيادة مرونة العضلات إذ تعلق رجل واحدة والرجل الأخرى سائدة والتحكم باليدين معا ويعمل على تنمية العضلات العامة بين الفخذين في حالة الوقوف للجانب أو الأمام الارتكاز على الحبل نفسه وتؤدي باللاعب بالفتح بزوايا مختلفة

وتكافؤ المجموعتين للتأكد من تجانسها وتكافؤ المجموعتين.

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
٣-١-٣ وسائل جمع البيانات : أستعان الباحث بالوسائل الآتية:

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية

* الاختبارات والقياسات

* الملاحظة والتجريب

* المقابلات الشخصية

* شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)

٣-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

* فريق العمل المساعد ^(١)

* التجربة الاستطلاعية

* ميزان طبي

* كاميرا فيديو

* كاميرا تصوير فوتوغراف

* صافرة

* شريط لاصق

* الوسائل الإحصائية

* الوسائل التدريبية المستخدمة في البحث

^١ فريق العمل :

١- حيدر ناجي حبش / دكتوراه تربية رياضية/ مدرب

اللياقة البدنية لمنتخب الكاراتيه / علم النفس / جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية

٢- حامد عبد الشهيد / طالب ماجستير تربية رياضية /

جامعة بابل / حكم اسوي

٣- تحسين عبد الهادي: بكالوريوس تربية رياضية /

تربية النجف / حكم عربي

في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
على لاعبي الكاراتيه الناشئين
مهدي صالح الغريري



بلاعبي إلى أكثر من (١٨٠د)



٣- استخدام المسطرة لمعرفة المستوى: تعمل على معرفة الزاوية التي وصل إليها اللاعب الارتكاز على الرجل الواحدة والرجل الأخرى على المسطرة وبدون مساند أو مساعد. وهي أصعب استعمالاً من الوضع الثابت ورفع الرجل

٣-٥-٢ الاختبارات المستخدمة بالدراسة

- اختبار المدى الحركي للرفسة:
- الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة مفصل الحوض
- الأدوات المستخدمة: (ملعب كراتيه، كاميرا فيديو ذات سرعة تردد ٢٥ صورة في الثانية)
- صفارة، مقياس رسم (١ م)
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب وقفة الاستعداد في الكاراتيه وعند سماع صافرة يقوم اللاعب بالرفس لأبعد حد ممكن يستطيع إن يصل إليه اللاعب، من خلال تصوير الأداء لمهارة الرفس وتثبيتها لبضع ثواني وعندها تقاس الزوايا.
- التسجيل: يتم قياس الزاوية المحصورة بين عظم الفخذ والحوض.

٣-٥-٣ التحليل بواسطة الحاسوب الكمبيوتر

التحليل الحركي للزوايا باستخدام البرمجيات (AutoCAD Ver). يستعمل في التطبيقات



٤- قاعدة المساند الثابتة: وتعمل على تنمية مرونة العضلات ومفاصل الفخذين بوضع الرجلين على مسندين ثابتين والضغط إلى الأسفل وتؤدي

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين
م. د عباس مهدي صالح الغريري

لاعبين (في تمام الساعة العاشرة صباحا يوم
الاحد المصادف ٢٠/٤/٢٠١١
وكان الهدف من التجربة :-
١- التأكد من صلاحية الوسائل
المستخدمة
٢- تلافي الأخطاء والمعوقات
٣- التعرف على الوقت المستغرق إنشاء
أداء التمرينات.
٤- تعيين وتنظيم عمل الفريق المساعد
٦-٣- تجانس العينة وتكافؤها : - بعد تقسم
العينة قام الباحث بأجراء عملية التجانس في
داخل كل مجموعة ، من اجل تساوي خط
الشروع للمجموعتين . وبعدها أجرى الباحث
عملية التكافؤ في المتغيرات التي من المحتمل
ان تؤثر على نتائج البحث وهي (الطول والوزن
والمدى الحركي لمفصل الحوض)

والتصاميم اذ تحدد الزاوية المراد قياسها بواسطة
إيصال النقاط المؤشرة على جسم اللاعب.
واختيار الصورة المطلوب قياس الزاوية لها
٣-٥-٤ التصوير الفيديوي
تم التصوير بواسطة آلة التصوير الفيديوية نوع
Sony8m سرعة تردد ٢٥ صورة /ثا وعلى
شريط فيديو قد نصبت آلة التصوير الفيديوية
على حامل ثلاثي كبير، ارتفاع منتصف العدسة
عن الأرض ١.٥م وعلى بعد ٢٥.٧ م عن أداء
الحركة، وكذلك استعمل الباحث مقياس رسم (م
١)، وتم الأداء على بساط خاص بالكاراتيه

٣-٥-٥ التجربة الاستطلاعية
تم إجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة
من لاعبي الناشئين بالكاراتيه والذي تم
استبعادهم من التجربة الرئيسة اذ بلغ عددهم (٩)

جدول (١)

يبين تجانس المجموعة الضابطة .

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	الدلالة
١	الطول	(سم)	١٦٤.٧١	١٦٥	٢.٩٣	٠.٣٠-	غير معنوي
٢	الوزن	(كغم)	٥٤.٤٧	٥٣.٦	٣.٤٩	٠.٧٥	غير معنوي
٣	العمر	(سنة)	١٦.٢١	١٦	٠.٦٦	٠.٩٥	غير معنوي
٤	المدى الحركي	درجة	٩١.٨٢	٨٨.٣٦	٢٢.١	٠.٤٧	غير معنوي

جدول (٢)

يبين تجانس المجموعة التجريبية .

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين
م. د عباس مهدي صالح الغريري

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	الدلالة
١	الطول	(سم)	١٦٢.٧١	١٦٣	٢.٨٨	-٠.٣١	غير معنوي
٢	الوزن	(كغم)	٥٤.٢٢	٥٣.٤١	٣.٢٣	٠.٧٥	غير معنوي
٣	العمر	(سنة)	١٦.١١	١٦	٠.٨١	٠.٤١	غير معنوي
٤	المدى الحركي	درجة	٨٩.١٠	٨٧.٢٣	١٩.١	٠.٢٩	غير معنوي

جدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

ت	القياسات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الطول	(سم)	١٦٤.٧١	٢.٩٣	١٦٢.٧١	٢.٨٨	١.٣٢	غير معنوي
٢	الوزن	(كغم)	٥٤.٤٧	٣.٤٩	٥٤.٢٢	٣.٢٣	١.٥٨	غير معنوي
٣	العمر	(سنة)	١٦.٢١	٠.٦٦	١٦.١١	٠.٨١	٠.٩٨	غير معنوي
٤	المدى الحركي	درجة	٩١.٨٢	٢٢.١	٨٩.١٠	١٩.١	١.٦٧	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) يساوي (١.٧٦)

٧-٣ الاختبارات القبلية :تم إجراء الاختبارات القبلية لجميع أفراد العينة وكذلك إجراء التصوير	للمدى الحركي لمفصل الحوض على عينة البحث المتكونة من (١٦) لاعبا الساعة الرابعة
--	---

عصرا يوم الاثنين المصادف ٢٨ / ٤ / ٢٠١١
في نادي التضامن الرياضي وقد حرص الباحث
على توثيق كافة الظروف من اجل العمل على
توفيرها في الاختبار البعدي
٣-٨ المنهج التدريبي :أعد الباحث منهج تدريبي
للمدى الحركي لمفصل الحوض بواسطة
استخدام الوسائل المساعدة بحيث تؤدي بشكل
علمي صحيح وقد تم عرضه على خبيرين
متخصصين بالكاراتيه^(١) لتحديد صلاحيته وقاما
بإجراء بعض التعديلات على المنهج وبعد
الانتهاء من إعداد المنهج التدريبي تم تطبيقه
بتاريخ ١/٥/٢٠١١ ولغاية ١/٧/٢٠١١ وقد
كانت التدريبات تتضمن تمرينات خاصة (ينظر
ملحق ٢) لأفراد المجموعة التجريبية وعند
الابتداء بمفردات المنهج تمت مراعاة ما يلي :-
١- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ثلاثة
،أي مجموع الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية
٣- يكون للمنهج تدريبات مختلفة تخص المدى
الحركي لمفصل الحوض
٤. وقد تكلف بتدريب المجموعتين مدربا معتمدا
لدى الاتحاد بتطبيقه لمفردات المنهج المعد
ويقوم المدرب بإعطاء المجموعة التجريبية
تمرينات الوسائل المساعدة المقترحة من قبل
الباحث .

٥- كانت التمرينات المساعدة في ايام
(السبت،الاثنين،الاربعاء) من كل اسبوع وباقي
الايام يتدرب المجموعتان التدريبات الاعتيادية .
٧- اعتمد الباحث مبدأ التدرج بالحمل (٢-١)
ملحق (٣)
٨- زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية
يتراوح بين (٤٥ - ٦٠)د
٣- ٩ الاختبارات البعيدة :
تم إجراء الاختبارات البعيدة لأفراد العينة
في يوم الخميس المصادف ٣/٧/٢٠١١ في
الساعة الرابعة عصرا في نادي التضامن
الرياضي وقد تمت إجراء الاختبارات بنفس
الأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية من حيث
الأدوات والفريق المساعد ومكان الاختبار وزمانه
٣-١٠ الوسائل الإحصائية : (٢)
الوسط الحسابي
الانحراف المعياري
اختبار T-TEST
معامل الالتواء
معامل الوسيط

٤

^١ السادة الخبراء

*تريس عوديشو/مدرس دكتور خبير كاراتيه /مدير عام
في اللجنة الاولمبية سابقا
* رياض عبد علي /ماجستير تربية رياضية /مدرب
منتخب النساء بالكاراتيه جامعة البصرة كلية التربية
الرياضية

^٢ التكريتي ،وديع ياسين والبيدي ،حسن محمد :التطبيقات
الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ،دار الكتب
١٩٩٩ ، ص ١٠٢

-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج اختبارات المدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفس للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (القبلية - والبعدية)

جدول (٤)

يوضح نتائج قيمة ت المحسوبة في الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمفصل الحوض المستخدم لمهارات الرفس المختلفة

ت	القياسات والاختبارات	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	المدى الحركي لمفصل الحوض	القبلي	٩١.٨٢	٢٢.١	٨٩.١٠	١٩.١	١.٦٧	عشوائي
		البعدي	٩٥.٧٤	١٨.٣٦	١٠٢.٣٥	٢٠.٦٧		
		قيمة (ت) المحسوبة	١.٥٥		٢.٣٧			
		الدلالة	عشوائي		معنوي			

قيمة (T) الجدولية (٢,٣٦٥) بدرجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

حيث (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ويعني هذا عدم وجود فرق معنوي في الاختبار القبلي - البعدي للمدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفس، أما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٨٩.١٠) والانحراف المعياري (١٩.١) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي (١٠٢.٣٥) والانحراف المعياري (٢٠.٦٧) لذا فقد بلغت قيمة (ت)

يتبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٩١,٨٢) والانحراف المعياري (٢٢.١) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي لنفس المجموعة (٩٥,٧) والانحراف المعياري (١٨.٣٦) لذا فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار المدى الحركي لمفصل الحوض للمجموعة الضابطة كانت (١.٥٥) وهي اقل من القيمة الجدولية (٢,٣٦٥) تحت درجة

المحسوبة (٢٠٣٧) وهي اكبر في القيمة الجدولية (٢,٣٦٥) تحت درجة (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار القبلي البعدي للمدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارات الرفس المختلفة. مناقشة النتائج

أن عدم وجود الفروق الدالة في الاختبارات القبلي البعدي للمجموعة الضابطة في المدى الحركي لمفصل الحوض يرجع إلى أن طبيعة أداء للتمرينات المعتاد عليها يوميا من قبل المدرب خاصة بعد الإحماء وعدم إعطاءها الوقت الكافي فضلا عن عدم وجود اختبارات خاصة للمدرب فيما إذا تطور اللاعب أم لا وهذا لا يكون الا من خلال النظر مما يسبب في ضياع الوقت وعدم إيصال اللاعب إلى المستوى المطلوب وهو وصول الرجل إلى منطقة (الوجه) وهو الهدف الصعب بالنسبة للاعب ، ومن ملاحظة الأوساط الحسابية نجد أن التطور الحاصل بسيطا للمدى الحركي لمفصل الحوض ويرجع ذلك إلى ان التمرينات وان كانت غير منتظمة ومتسلسلة لابد وان يحصل ذلك التطور.(١)

أما في المجموعة التجريبية للمدى الحركي لمفاصل الحوض نجد أن هناك وجود الفروق الدالة في الاختبار القبلي للمدى الحركي

، حيث يستدل الباحث على إن التمرينات المستخدمة الاعتيادية مع التنوع والتغيير في هذه التمرينات من خلال الوسائل المساعدة أعطت تطورا واضحا للمجموعة التجريبية فضلا عن أن هناك واحدة من الوسائل يستطيع اللاعب التمرين بها ومعرفة المستوى الذي وصل إليها وهذا يساعد على تكثيف في التمرينات والتكرار في الاداء من خلال هذه الوسائل يمكن بالوصول للاعب بالمستوى المطلوب" إذ يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الاداء الفني"(٢) وهذا ما لا حظناه لدى المجموعة التجريبية التطور الحاصل لها مع الاقتصاد بالوقت.

٤

^١ سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب التدريب لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عاليا بكرة اليد، اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ، ص ٣٥

^٢ حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٤ ، ص ٥٤

٢- عرض نتائج اختبارات المدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفس للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

جدول (٥)

يوضح نتائج قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمفصل الحوض المستخدم في مهارة الرفسة الأمامية

ت	القياسات والاختبارات	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
١	المدى الحركي لمفصل الحوض	البعدي	٩٥.٧٤	١٨.٣٦	١٠٢.٣٥	٢٠.٦٧	٢.٩٦	معنوي

قيمة (T) الجدولية (١,٧٦) درجة حرية = (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

المجموعة التجريبية للمدى الحركي لمفصل الحوض المستخدم في مهارت الرفس مناقشة النتائج

أن وجود الفروق الدالة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المدى الحركي لمفصل الحوض والمستخدم في مهارات الرفس المختلفة ، يستدل الباحث على انه التحفيز للعمل بهذه الأدوات المساعدة والتنظيم الحركي لتمارين المدى لمفصل الحوض ، تركز على المجاميع العضلية الخاصة بمهارة الرفس ولا تعتمد التمرينات نوع واحد فقط بل أنواع متعددة منها من الوقوف والجلوس فضلا عن أن هناك جهاز يقيس أو

يتبين من الجدول (٥) ان قيمة الوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الحوض للمجموعة الضابطة (٩٥,٧٤) والانحراف المعياري (١٨.٣٦) اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (١٠٢.٣٥) والانحراف المعياري (٢٠.٦٧) ومن خلال هذه النتائج لذا بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار المدى الحركي لمفصل الحوض للمجموعة الضابطة التجريبية كانت (٢,٩٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١,٧٦) تحت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ويعني هذا وجود فرق معنوي في الاختبارات البعدية والصالح

٢- أن المدى الحركي عند تطوره يمكن الاستفادة منه في الحصول على الثلاث نقاط والوصول إلى الانجاز باقل وقت ممكن. ٢-٥ التوصيات : ١- ضرورة التدريب في الوسائل المساعدة لتطوير المدى الحركي لمفصل الحوض ٢- ضرورة العمل والتدريب على الوسائل المساعدة لتطوير الرفسات بانواعها ٣- التأكيد على استخدام الوسائل المساعدة والتي تساعد في تطوير المهارات الرفس الخلفية والوقوفات المختلفة في الكاراتيه ٤- أجراء بحوث بالطرق التدريبية المختلفة على الفئات العمرية الاخرى بلعبة الكاراتيه. المصادر العربية المصادر: ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد : <u>فسيولوجيا اللياقة البدنية</u> ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٣ . ٢- احمد خاطرو علي وعلي مهدي البيك: <u>القياس في المجال الرياضي</u> ، دار المعارف ، الاسكندري ، ١٩٧٦ . ٣- بسطويسي احمد: <u>اسس ونظريات التدريب الرياضي</u> ، دارالفكرالعربي ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٩ .	يعلم اللاعب إلى أي مدى حركي وصل إليه ، وخلاصة لذلك إلى أن التغير والتنوع في الأساليب التدريبية يجعل اللاعب في تطور مستمر . وهذا ما يؤكد كمال جميل الرضي (٢٠٠٤) على ان التنوع يؤدي إلى اكتساب خبرة في الاداء ويزيد من الصفات البدنيه والرغبة في التدريب والتمارين الخاصة في الاداء والتكتيك لما لها من فائدة نفسية وعضوية على اللاعب .^(١) كذلك يؤكد (سعد محسن) "ان الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الا تطور الانجاز إذا بني على اساس في عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدد المناسبة والتدرج وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وياشراف مدربين مختصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة"^(٢) ٥-الاستنتاجات والتوصيات ٥-١ الاستنتاجات : ١- تبين أن الوسائل المساعدة من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير المدى الحركي لمفصل الحوض والتي اثرت في مهارة الرفسة الامامية للرجلين ، وكذلك يمكن أن تستثمر هذه الوسائل لمهارات الرفس بانواعها .
---	--

١١- وجيه محجوب : محاضرات في التعليم
الحركي على طلبة الدراسات العليا الدكتوراه ،
جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٠ م .
12- Barrow .H.Meceer : Apractical
Approach to Measurement in
Physical education .philadelphia .
1964.

ملحق (١)

أ- التمرينات المستخدمة التي تعقب استخدام
الوسائل المساعدة :
ملاحظة: هذه التمرينات مهمة قبل البدء بالوسائل
المساعدة وذلك تلافياً للإصابة لكون العمل
فيها يكون بشدد عالية وحسب مستوى المدى
الذي واصل اليه اللاعب
١- تمرين من الهرولة يقوم اللاعبون
برفع الرجل بصورة مستقيمة إلى
الامام بالتعاقب
٢- تمرين من من الوقوف إلى الجلوس
مد الرجلين للجوانب بصورة مستقيمة
٣- يمين يسار بالتعاقب بمسك الزميل
من الوقوف للجلوس مد الرجلين
للجوانب
٤- الجلوس من وضع الفراشة والضغط
للامام
٥- فتح رجلين مع مساعدة الزميل
ب- التمارين المستخدمة بالوسائل
المساعدة:

٤- تيرس عوديشوانويا :تاثير وسائل تدريبية
مختلفة في تطوير سرعة اداء اللكمة المعاكسة
في الكاراتيه ،اطروحة دكتوراه جامعة بغداد ،كلية
التربية الرياضية ،١٩٩٦
٥- حنفي محمود : مدرب كرة القدم ،ط٢ ،
القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٤
٦- سعد محسن اسماعيل : تاثير اساليب
التدريب لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين
في دقة التصويب البعيد عاليًا بكرة اليد، اطروحة
دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،
١٩٩٦ .
٧- سوسن عبد المنعم وآخرون : البيوميكانيك
في المجال الرياضي ،الجزء الاول ، دارالمعارف
،الاسكندرية ،١٩٧٧
٨- سميرة زيا هرمز : مرونة المفاصل الأساسية
وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي
الجمناستك، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية
التربية الرياضية
٩- كمال جميل الرضوي : التدريب الرياضي
للقرن الحادي والعشرين ،ط٢ ، الجامعة الاردنية
٢٠٠٤،
محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي،
دار المعارف ،ط١٢ / ١٩٩٢
١٠- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي
الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر
العربي القاهرة ١٩٩٨ .

- ٦- وقوف اللاعب واستخدام قاعدة الحبل المعلق
- ٧- استخدام قاعدة فتح الرجلين المتحركة
- ٨- استخدام المساند الثابتة
- ٩- استخدام المسطرة لقياس المدى الحركي بشكل تقريبي قبل البدء في التدريبات بحيث يستطيع اللاعب ايقاف رجله الى المستوى الذي وصل اليه
- ١٠- تمرينات مختلفة استرخائية وتهدئة في نهاية التدريبات

ملحق (٢)

نماذج الوحدات التدريبية

ملاحظة :

- زمن التكرار الواحد في الوسائل التدريبية المتحركة هو (٢٠ ثا) والراحة بين التكرارات هو (٥ ثا)
- زمن التكرار الواحد في الوسائل التدريبية الثابتة هو (٥-١٠ ثا) والراحة بين التكرارات (١٠ ثا)

ت	التمرينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
١	الهزولة الخفيفة مع تعاقب الرجلين ومدها بشكل مستقيم	١٠ * ٤	١٠ ثا	١ د	التعاقب في كل (٥) مرة يأخذ اللاعب راحة بين التكرارات
٢	تعاقب الرجلين يمينا ويسار ومد الرجلين مستقيما من الوقوف والجلوس للجانب	١٠ * ٦	١٥ ثا	١ د	التعاقب في كل (٥) مرة يأخذ اللاعب راحة بين التكرارات
٣	أ- من قاعدة الحبل المعلق تمرين انقباض ثابت برفع الرجلين	١٠ * ٦	١٠ ثا	١ د	التمرينات الثابتة للرجلين تؤدي من (الامام ،خلف ،جانب) ملاحظة: في كل مجموعة يقوم المدرب بتوجيه اللاعب بزيادة المدى الحركي للاعلى
	ب- تمرينات انقباض متحرك	١٠ * ٦	٥ ثا	١ د	التأكد من المدى الذي وصل اليه اللاعب من خلال مد الرجل اليمنى او اليسرى على المسطرة من اجل التعرف على زيادة المستوى
	ج- انقباض ثابت متحرك	١٠ * ٦	١٠ ثا	١ د	

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين
م. د عباس مهدي صالح الغريزي

٤	تهدئة تمرينات خفيفة من الهرولة	خمسة (دقيقة)	ال تاك يد على التمرينات من الوقوف او الاستلقاء
---	--------------------------------	--------------	--

نموذج وحدة تدريبية ثانية

التسلسل	التمرينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
١	أ- بعد الاحماء . حركة للرجلين امام - خلف - جانبيين		-	-	من خلال الاحماء يجب ان تكون هناك تدريبات من الوضع الثابت
٢	استخدام الوسيلة التدريبية المتحركة التي تؤدي بفتح الرجلين الى اقل من ١٨٠°	١٥ × ٦	٥ ثا	١ د	تستخدم التدريبات بحيث تكون كل خمسة تكرارات متحركة والتكرار السادس ثابت
٣	هرولة وتدرينات خفيفة	٣ د	-	-	ال تاك يد على التمرينات من الوقوف او الاستلقاء
٤	استخدام وسيلة تدريبية المساند الثابتة التي تؤدي باللاعب الى اكثر من ١٨٠° د	١٠ × ٤	١٠ ثا	٢ د	التكيد على الاداء الثابت في الحركات

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين
م. د عباس مهدي صالح الغريزي

نموذج لوحدة تدريبية ثالثة

التسلسل	التمرينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
١	الهزولة الخفيفة مع تعاقب الرجلين ومدها بشكل مستقيم	١٠ * ٤	١٠ ثا	١ د	التعاقب في كل (٥) مرة يأخذ اللاعب راحة بين التكرارات
٢	استخدام الوسيلة التدريبية المتحركة التي تؤدي بفتح الرجلين الى اقل من (١٨٠) د	١٥ × ٦	٥ ثا	١ د	تستخدم التدرجات بحيث تكون كل خمسة تكرارات متحركة والتكرار السادس ثابت
٣	هزولة وتدرجات خفيفة	٣ د	—	—	ال تارك يد على التمرينات من الوقوف او الاستلقاء
٤	استخدام وسيلة تدريبية المساند الثابتة التي تؤدي باللاعب الى اكثر من (١٨٠) د	١٠ × ٤	١٠ ثا	٢ د	التأكيد على الاداء الثابت في الحركات

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين
م. د عباس مهدي صالح الغريري

٥	تهدئة تمرينات خفيفة من الهرولة	خمسة (دقيقة)	ال تاك يد على التمرينات من الوقوف او الاستلقاء
---	--------------------------------	--------------	--

نموذج لوحدة تدريبية رابعة

التسلسل	التمرينات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
١	بعد الاحماء . حركة للرجلين امام - خلف - جانبيين		-	-	من خلال الاحماء يجب ان تكون هناك تدريبات من الوضع الثابت
٢	استخدام الوسيلة التدريبية المتحركة التي تؤدي بفتح الرجلين الى اقل من (١٨٠) د	١٥ ٦	٥ ثا	١ د	تستخدم التدريبات بحيث تكون كل خمسة تكرارات متحركة والتكرار السادس ثابت
٣	هرولة وتدريبات خفيفة	١٣ د	-	-	ال تاك يد على التمرينات من الوقوف او الاستلقاء

اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين
لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين
م. د عباس مهدي صالح الغريري

٤	استخدام وسيلة تدريبية المساند الثابتة التي تؤدي باللاعب الى اكثر من (١٨٠) د	١٠ × ٤	١٠ ثا	٢ د	التأكيد على الاداء الثابت في الحركات
٥	تهدة تمرينات خفيفة من الهرولة	خمسة (دقيقة)			ال تاك يد على التمرينات من الوقوف او الاستلقاء