

تأثير برنامج تدريبي علي بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لمتسابقى رياضة الكاراتيه

*د/ صالح عبد القادر عنتريس

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد العصور الحالية تقدماً وتفوقاً غير مسبوق في المجال الرياضي بصفة خاصة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة والفوز الرياضي أصبح يترجم علي أنه نصر سياسي وفي المحافل الدولية يتم رفع علم الدولة التي حقت المركز الأول كما يتم عزف السلام الوطني لهذه الدولة ومن هنا جاء الإهتمام بصناعة البطل الرياضي من بين اللاعبين الناشئين.

والتدريب الرياضي عرفه كل من "تبيلة أحمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن النجار" (٢٠١١م) بأنه "عملية شاملة بهدف تحسين الأداء الرياضي ويتحقق ذلك من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات (المسابقات) ويعرف أيضاً بأنه عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر ويديرها مدرب مقص ودوره القليلي يتمثل في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته الكامنة". (٢٣: ١٣)

وقد أشار كل من "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠١٧م) إلي أن: التدريب الرياضي هو عملية مستمرة ومنظمة تؤدي إلى حدوث تغيرات في الخلايا والأجهزة الداخلية للجسم تتزامن مع تطور الأداء الرياضي ولكي يمكننا التخطيط بطريقة سليمة لإحراز تقدم في المستويات الرياضية مع تجنب مشاكل التدريب الزائد فإنه يجب إتباع مبادئ التدريب الرياضي. (١٣: ٣٧)

ويؤي "عماد الدين عباس" (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي عملية تربية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمخف مستوياتهم للوصول بهم إلى أفضل المستويات الرياضية العالية وهي عملية مركبة من عناصر محددة لمستوى الإنجاز الرياضي بواسطة إجراءات منظمة تبدأ بتحليل النشاط وحالة اللاعب وتحديد الأهداف ووضع المعايير وإختيار المحتوى والأساليب ومتابعة وتنفيذ وتقييم الأداء خارج وداخل المنافسة فالتدريب الرياضي هو توافق بين الأهداف والتخطيط والتنفيذ والمتابعة وتصحيح المسار والتقييم بهدف تحقيق الإنجاز المثالي خلال فترة المنافسات. (١٥: ١٥٥)

* أستاذ مساعد تدريب رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه) بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

أيضاً ذكر " يحيى إسماعيل الحاوي " (٢٠٠٢م) أن البرنامج التدريبي هو مجموعة من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي مقنن وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينة ويتم العمل على تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل العلمية وفق إطار زمني محدد. (٢٧: ٢٠٤)

وتشير كل من " خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع " (٢٠٠٩م) إلى أن أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية حيث يمتلك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (٧: ٣١)

وينكر كل من "سعد على محمود، محمد شوقي هنك، أمر الله أحمد البساطي" (٢٠٠٣م) أن الهدف من تدريب اللاعبين هو إعداد وتهيئة اللاعب للوصول إلي المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنوية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وبقدرته علي التكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات ويبدأ للناشئين بمرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل تحتها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين في المستوى الرياضي. (٢١: ١٠)

وقد نكر "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٩) أنه ترتبط القدرات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التحصي للاعب والطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التحصي هو التي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تميمتها وتطويرها. (٣: ٤٩٢)

وترى "هبه عبد العظيم هن" (٢٠٠٥م) أن جس العلماء قد أكد أن التوافق يعد من القدرات البدنية المعقدة ولذلك أطلق عليها القدرات التوافقية التي هي أحد العناصر الأساسية التي يقوم عليها الأداء في كثير من الأنشطة الحركية. (٢٦: ٢٧)

وقد أشار "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥م) أن رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات العريقة والتي ظهرت منذ القدم وتعرف بأنها هي فن استخدام أطراف جسم الإنسان كأسلحة طبيعية وتعد فيها الأطراف الأربعة (اليدين والرجلين) نقطاً ضاربة قوية وهي فن إحدى رياضات الدفاع عن النفس. (١: ٢)

وقد نكر "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥م) أيضاً أن رياضة الكاراتيه إحدى المسابقات التي يتعرض فيها اللاعب خلالها إلى موقف متغيرة ومتنوعة تتطبع العديد من إستجابات عديدة لذا فمن لضروري أن يمتلك اللاعب قدرات بدنية خاصة من أجل تنفيذ تلك الإستجابات بأسلوب مثالي يحقق الهدف من أدائها. (٢: ١٢٥)

كما يوضح "عصام محمد صقر" (٢٠٠٨م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي لها هيكلها البنائي الخاص بها والمميز لها عن غيرها من الرياضات الأخرى كما أنها تتميز بتنوع الأساليب الفنية والتغير السريع والمستمر للمواقف المتغيرة لكل من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد. (٢٨ : ١٤)

ويشير الباحث إلى أن الـ كوميته إحيى المسابقات الهامة التي يقوم فيها المنافس بالتحرك المستمر على البساط والقيام بعمليات الهجوم بأوضاع نزالية مختلفة مما يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير أوضاعه النزالية وقدرته على القيام بعمليات دفاعية وهجومية متنوعة وبأوضاع إتزان متكافئة بين الجلب الأيمن والأيسر بصورة سريعة وفي التوقيت المناسب دون تأخر حتى يتمكن من تحقيق فرص الفوز بمعدلات كبيرة.

وبحضور الباحث العديد من بطولة الجمهورية للكاراتيه قطاعات وعمومي وبطولات جامعة أسيوط ومن خلال خبرة الباحث في مجال رياضة الكاراتيه (كلاعب ومدرب ورئيس فرع وعضو مجلس إدارة الإتحاد لصبي للكاراتيه سلق) ومن خلال الملاحظة العلمية وبسؤال بعض مدربين المنتخب القومية والحكام تبين أن القدرات البدنية دور كبير وهام في فوز اللاعب في منافسات الـ كوميته وقد لاحظ الباحث أن بعض المدربين لا يهتمون بالإهتمام الكافي بالقدرات البدنية الخاصة عند تعليمهم الأساليب المهارية وخاصة الهجومية في رياضة الكاراتيه مما يؤثر بالسلب على الإرتقاء بالمستوى الفني والمهاري وقد أتجه فكر الباحث نحو إقتراح برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية الخاصة وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منتظم مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي والتي قد تساهم في تحقق إكتساب وتحسين الأداء المهاري والخطي وتحقيق الفوز بأقل مجهود ليستطيع اللاعب الإستمرار في أداء المباريات بكفاءة بدنية ومهارية وخطية.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة تبين له أهمية إستخدام القدرات البدنية في رياضة الكاراتيه بصفة عامة وفي مسابقات الـ كوميته بصفة خاصة

وفي حدود علمه الباحث تبين أنه لا يوجد لدينا في الوقت الحالي دراسة علمية لهذه المشكلة من قبل الباحثين والمهتمين برياضة الكاراتيه مما دفع الباحث لمحاولة التعرف علي هذه المشكلة ودراستها بأسلوب علمي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لمتسابق الكوميته في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات درجات القياسات البعدية لمتسابقى رياضة الكاراتيه في مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات درجات القياسات البعدية لمتسابقى رياضة الكاراتيه في مستوى بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية.

بعض المصطلحات الواردة فى البحث :

القدرات البدنية :

القدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مخف المهارات الحركية التي تتطلبها الرياضة التي يمارسها بصورة صحيحة حيث شكّل حبر الزاوية لوصول اللاعب أو الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية العالية فهي قدرات ضرورية لكل الألعاب وتحدد أهمية كل قدرة عن غيرها طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة مع مراعاة أن هناك علاقات إرتباطية وثيقة بين مخف القدرات البدنية الأساسية. (٩ : ٢٨)

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات باللغة العربية

١- دراسة "تامر كرم المصرى" (٢٠٢٠م) (٦) بعنوان "تأثير إستراتيجية التوقيت الهجومى فى مستوى الإنجاز للاعبى الكوميتيه" وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير إستراتيجية التوقيت الهجومى فى مستوى الانجاز للاعبى الكوميتيه وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٠ لاعب) من ناشئى الكاراتيه (نزال فعلى كوميتيه) المرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعدية لصالح القياس البعى باستخدام إستراتيجية التوقيت الهجومى للاعب الكوميتيه قيد البحث، حق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة الموضوعة للأستراتيجية التوقيت الهجومى لاعب الكوميتيه مما كان له أثر واضح على نتائج المباريات لى العينه قيد البحث.

٢- دراسة "صالح عبد القادر عتريس" (٢٠١٧م) (١١) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح وأثره وأثره علي تنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة المعاكسة (أورا ماواشي جيرى - Ura Mawashi Geri) لناشئى رياضة الكاراتيه"

وأستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة أثره علي تنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) لناشئي لناشئي الكاراتيه وأستخدم البحث المنهج التجريبي بصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لهذا البحث علي عينة قوامها (٢٥) لاعب تم اختيارها اختياريًا بالطريقة العمدية بفرع أسبوط من منتب الإتحاد للصوي للكاراتيه فرع أسبوط بنين تحت أسبوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص كوميتيه وكان من أهم النتائج ما يلي صلاحية البرنامج البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق على لاعبي الإتحاد للصوي للكاراتيه فرع أسبوط تحت ١٤ سنة بنين تخصص قتال فعلي (كوميتيه) لتنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء الأداء المهاري للركلة الهف دائرية (أورا ماواشي جيرى) حيث أثر إيجابياً على تنمية القدرات القدرات التوافقية والمستوى المهاري وأن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً علي علي تنمية القدرات التوافقية قيد البحث كما أثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية مستوي الأداء المهاري المهاري للركلة النصف دائرية (أورا ماواشي جيرى) قيد البحث.

٣- دراسة "محمد سعيد أبو النور" (٢٠١٧م) (١٨) بعنوان "تأثير استخدام جن المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخدم البحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي) علي عينة قوامها (٢٤) لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية من ناشئي الكوميتيه تحت ٦ سنة وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات الخاصة المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً قيد البحث يؤثر على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوتت نب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات ما بين (٢٣%:٤٩%:٦٠%) لكل من فعالية الأداء الدفاعي وفي عدد مرات الفوز وأن إختيار تدريبات متنوعة ومشابهة للمواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً التي تتم أثناء المباريات يؤدي الى تحسن فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدى ناشئي الكوميتيه.

٤- دراسة "تادية أحمد عبد المنعم" (٢٠١٧م) (٢٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات المباريات للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" وأستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير

برنامج تدريبي مقترح لتطوير جس القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد المضاد ونتائج المباريات للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٥) لاعب وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي علي زيادة فعالية الأساليب الهجومية وخاصة عنصر الهجوم المضاد وأوصت الباحثة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي التدريبي المقترح.

٥- دراسة "صالح عبدالقادر عتريس" (٢٠١٢) (١٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء الجملة الحركية (كانكو- داي) للاعبين رياضة الكاراتيه" وأستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على أداء الجملة الحركية (كانكو- داي) لناشئ رياضة الكاراتيه لمحافظة اسيوط واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح صالح للتطبيق على لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه- فرع اسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص نزال وهمي كاتا لتنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (كانكو- داي) حيث أثر إيجابيا على تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهاري.

٦- دراسة "وليد عصمت زكي" (٢٠١٢) (٢٥) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مهارات الوضع العكسي وأثرها علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه (كوميتيه)" وأستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير إستخدام مهارات الوضع العكسي علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات للاعب الكوميتيه من خلال تصميم برنامج تدريبي بإستخدام مهارات الوضع العكسي والتعرف علي تأثيره علي المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفاعلية الأداء ونتائج المباريات وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) لاعب المرحلة السنية من (١٨-٢١) وكان من أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين الوضع الأصلي والعكسي في متغيرات الإختبارات المهارية الفردية والمركبة في القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي وأوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المراحل السنية المختلفة للاعب الكوميتيه بنين وبنات والإستعانة بالبرنامج عند وضع وتخطيط البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الأداءات المهارية والخطية.

٧- دراسة "بسمات محمد علي" (٢٠٠٩) (٥) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتطوير جس القدرات القدرات التوافقية الخاصة علي مستوي أداء لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه" وأستهدفت

وأستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير جس القدرات التوافقية الخاصة لخاصة علي مستوي أداء لاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٤٠ ناشئ) من فريق الكاراتيه بنلي هوليويدو الرياضي للمرحلة للمرحلة العمرية من (١٠-١٢) سنة وكان من أهم النتائج البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي القدرات التوافقية التالية (القدرة علي الربط الحركي- القدرة علي التوازن الحركي- القدرة علي سرعة الإستجابة الحركية- القدرة علي تغيير الإتجاه- القدرة علي تنظيم الإيقاع) كما كان للبرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً علي مستوي الأداء الفني للكاتات (الأولي، الثانية، الثالثة) لي الناشئين للمجموعة التجريبية مقارنة بناشئي المجموعة لضابطة. الضابطة.

٨- دراسة "محمد سمير صباحي" (٢٠٠٥م) (١٩) بعنوان "تأثير برنامج لجس الأساليب الدفاعية علي نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه" وأستهدفت الدراسة التعرف علي الأساليب الدفاعية الأكثر استخداما في المباريات والتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي لجس الأساليب الدفاعية علي النتائج في المباريات وقد استخدم البلث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية الأخرى ضابطة علي عينة قوامها ٢٠ لاعب وكانت أهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي التعرف علي أهم الأساليب الدفاعية الأكثر استخداما ومدى تأثيرها علي نتائج المباريات لدى عينة البحث.

ثانياً: الدراسات باللغة الإنجليزية :

١- دراسة "ميلر ال ميللر (١٩٩٦م) (٢٩) Miller L.S Miller بعنوان "التوقع الحركي لدي حراس كرة القدم عند التصي لركلة الجزاء في مواجهة قدم التسديد اليسبي واليميني" وأستهدفت الدراسة إختيار صفة التوقع الحركي لي حراس المرمي في كرة القدم للمحترفين عند التصدي لركلة الجزاء في مواجهة قدم التسديد اليميني واليسري وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة (٣٠) مشاهد عن طريق الفيديو وكان من أهم النتائج : توقع القدم اليميني كان أكثر دلالة من القدم اليسري كما أوضحت المقابلات مع حراس المرمي أن قرار الوثب بإستخدام زاوية معينة يقفز في الذهن وأن وضع الفخذ أثناء لمس الكرة يعتبر سبب رئيسي لنجاح التوقع.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال صيف وتحليل الدراسات المرجعية أستفاد الباحث في توجيه مسار البحث الحالي

فيما يلي :

- ١- تحديد متغيرات البحث وأهمية مشكلة البحث وكيفية تناولها بالأسلوب العلمي.
- ٢- اختيار المنهج العلمي المناسب لطبيعة البحث حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة بطريقة القياسين (القبلي- البعدي).
- ٣- تحديد الأسلوب العلمي المناسب في معالجة البيانات لكل متغيرات البحث.
- ٤- التعرف على جس المعوقات التي قد تواجه البحث أثناء إجراء هذا البحث والعمل علي التغلب عليها إن وجدت.
- ٥- الإستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي للتوصل إلي جس الاستنتاجات والتوصيات.

وقد أجريت (٩) دراسات سابقة في الفترة الزمنية من (١٩٩٦ وحتى ٢٠٢٠م) وفي حدود ما توصل إليه الباحث وتراوحت العينة التي أجري عليها الباحثون دراساتهم ما بين (١ :٣٠) لاعب وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وأستخدم جميع الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم البحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من متسابقى رياضة الكاراتيه مستوي الدرجة الثانية (كيو) المرحلة السنية تحت (٢٢) سنة بنين والمسجلين بقاعدة بيانات الإتحاد المصري للكاراتيه ومن طلاب جامعة الوادي الجديد وعددهم (٣٠) لاعب.

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى رياضة الكاراتيه مستوي الدرجة الثانية (كيو) بنين المرحلة السنية تحت (٢٢) سنة وعددهم (٢٠) لاعبين مقيدى بسجلات الإتحاد لصي للكاراتيه ومن طلاب جامعة أسيوط العام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م وتم إختيار(٦) لاعبين لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (١٤) لاعبا ويتضح ذلك من جدول (١) التالي :

جدول (١) توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	١٤	٧٠%
العينة الاستطلاعية	٦	٣٠%
الإجمالي	٢٠	١٠٠%

يتضح من بيانات جدول (١) السابق أن : عدد عينة البحث الكلية (٢٠) لاعب منهم (١٤) لاعبين عينة أساسية، (٦) لاعبين عينة إستطلاعية. أسباب اختيار العينة :

جميع أفراد العينة لائقون طبياً لممارسة النشاط الرياضي وهم من طلاب الفرقة الثالثة (نص كاراتيه) قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

تقارب العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث.

جميع أفراد العينة من المقيدين بقاعدة بيانات الاتحاد المصري للكاراتيه الحاصلين علي الحزام الأزرق (٤، ٣) والبندي (٢، ١) ومن طلاب جامعة الولي الجديد العام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

مجالات البحث :

- المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.
- المجال الزمني: في الفترة من ١٠/٢/٢٠٢٤ وحتى ٢٥/٤/٢٠٢٤ م.
- المجال البشري: عينة قوامها (١٤) لاعب عينة أساسية من متسابقين رياضة الكاراتيه مع مراعاة الإجراءات الصحية والإحترازية اللازمة وعدم تبادل أدوات الحماية والأدوات الشخصية.

إعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بالتحقق من التجلس لأفراد العينة الأساسية للبحث وذلك عن طريق حساب المتوسط لسبي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التظطح وإختبار كولمجروف سميرونوف كما هو موضح بالجدول رقم (٢) التالي :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٠,٧١	٠,٤٧	١,٠٧-	١,٠٣-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٧,٨٦	٥,٠٧	٠,٠١	٠,٦٦-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٢,٧٩	٦,٥٨	٠,١٨	٠,٣٧	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٠٠	٠,٩٦	٠,٦١	٠,٣٩-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١,٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفطح= ٢,٣٠

يتضح من نتائج جدول (٢) السابق أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١,٠٧): (٠,٦١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١,٠٣): (٠,٣٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة المتنوعة التالية وفي ضوء الإمكانيات المتاحة وكانت

كالتالي :

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

صفارة حكم- درجات تحكيم- بسط كاراتيه مكون من ١٩٦ قطعة كل قطعة ١م × ١م يوضع في ملعب مكشوف خالي من العوائق والعقبات مساحته ١٤ × ١٤ م بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد- كوزنات- وسائل المدرب- ميزان لقياس الوزن- ساعة إيقاف- كاميرا تصوير- خمس كراسي بلاستيك- طاولة للميقاتي والمذيع والمسجل- نماذج تسجيل نقاط مباريات كوميته- مستطيل طوله ١٠ × ١٦ قدم- سلم رشاقة.

الإستمارات :

- إستمارة بيانات المتسابقين عينة البحث (الاسم، السن، الوزن، الطول، العمر التدريبي) ونتائج

إختبارات القدرات البدنية الخاصة. مرفق (٥)

- إستمارة رأي الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)

- إستمارة رأي الخبراء في القدرات البدنية. مرفق (٢)

وسائل جمع البيانات للبحث :

لتحديد الإختبارات البدنية والمهارية التي أستخدمها الباحث في هذا البحث كأدوات لجمع

البيانات قام بالعرض علي السادة الخبراء. مرفق (١)

وقد أسفر ذلك عن التوصل إلي الإختبارات التالية :

الإختبارات البدنية وهي كالتالي:

والتي يوضحها جدول (٣) التالي :

جدول (٣)

بيان بالإختبارات التي تم إختيارها لقياس القدرات البدنية في البحث

م	الإختبارات	القدرة البدنية التي يقيسها الإختبار
١	إختبار بارو (الجرى الزجراجي بين القوائم).	الرشاقة.
٢	العدو ل (١٠) ثواني.	السرعة.
٣	إختبار الدوائر المرقمة.	التوافق.
٤	إختبار الشكل الثماني.	التوازن الحركي.

(٢٠: ٢٨٣، ٢٩٣، ٣٢١، ٣٤٢)

يضح من بيانات جدول (٣) السلق أن: الإختبارات التي طس إليها الباحث لقياس القدرات البدنية قيد البحث هي (إختبار بارو Baro الجري الزجراجي بين القوائم) لقياس الرشاقة، إختبار العدو ل (١٠) ثواني لقياس السرعة، إختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق، إختبار الشكل الثماني لقياس التوازن الحركي. مرفق (٣)

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث :

على الرغم من أن الإختبارات المستخدمة قد تم تطبيقها سابقاً لكن الباحث قام بإيجاد معاملات الصدق والثبات لها للتأكد من صلاحيتها كأدوات لجمع بيانات وكان ذلك كما يلي :

الصدق والثبات للإختبارات البدنية :

١- الصدق :

من أجل حساب صدق الإختبارات البدنية قيد البحث أستخدم الباحث معامل الصدق التمييزي وطبق الإختبار الثاني لعدد (٢) عينة مستقلة لإختبار الفروق بين المجموعة المميزة وعددها (٧) من فس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والمجموعة غير المميزة وعددها (٧) وهم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وجدول (٤) التالي يوضح ذلك.

صدق التمايز :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٤)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة ن=٧		المجموعة المميزة ن=٧		المتغيرات الإختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٥,٢٧	١,٩٨	١٧,٢٩	١,٦٠	١٢,٢١	إختبار بارو (الجرى الزجراجي بين القوائم).
دال	٢,١٦	٥,٢٠	٦٨,٠٠	٥,٢٠	٧٤,٠٠	العدو ل (١٠) ثواني.
دال	٥,٤١	٠,٩٨	١١,٤٣	٠,٦٠	٩,٠٩	إختبار الدوائر المرقمة.
دال	٣,١٠	١,١٥	١١,٠٠	١,١٦	٩,٠٩	إختبار الشكل الثماني.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يُضح من نتائج جدول (٤) لسُلق : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,١٦ : ٥,٤١)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (ن=١٤)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة ن=٧		المجموعة المميزة ن=٧		المتغيرات الإختبارات المهارية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٧,٢٢	٠,١٤	١٦,٦٧	٠,١٤	١٩,٩٠	(أوى - زوكى) (يمين)
دال	٥,٢٨	٠,١٠	١٦,٧٠	٠,١٣	١٩,٨٩	(أوى - زوكى) (يسار)
دال	٥,٧٠	٠,١٢	١٦,٧٠	٠,١٠	١٩,٩٦	(جياكو - زوكى) (يمين)
دال	٢,٩٥	٠,١٤	١٦,٧٤	٠,٣٧	١٩,٨٥	(جياكو - زوكى) (يسار)
دال	٤,٩٤	٠,١٦	١٦,٦٧	٠,٠٨	١٩,٩٥	(يوراكين) (يمين)
دال	٤,٨٦	٠,١٣	١٦,٧٦	٠,١٢	١٩,٩٣	(يوراكين) (يسار)
دال	٤,٩٧	٠,١٠	١٦,٨٠	٠,٠٥	١٩,٩٦	(أورا - ماواشى - جبرى) (يمين)
دال	٦,٧١	٠,١٣	١٦,٧٣	٠,٠٣	١٩,٩٨	(أورا - ماواشى - جبرى) (يسار)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يُضح من نتائج جدول (٥) لسُلق : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٩٥ : ٧,٢٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

النتائج:

لإيجاد معامل الثبات أستخدم البلططريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (٧) (المجموعة غير المميزة) والسابق إستخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني أربعة أيام لقياس مستوى الأداء المهاري و جدول (٦) التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى فى الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=٧)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات الإختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٥,٢٧	٢,١٣	١٧,٣٢	١,٩٨	١٧,٢٩	إختبار بارو (الجرى الزججى بين القوائم)
دال	٢,١٦	٥,٢٣	٦٧,٩٥	٥,٢٠	٦٨,٠٠	العدو ل (١٠) ثوانى.
دال	٥,٤١	١,١١	١١,٣٣	٠,٩٨	١١,٤٣	إختبار الدوائر المرقمة.
دال	٣,١٠	١,١٩	١٠,٨٩	١,١٥	١١,٠٠	إختبار الشكل الثمانى.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧٥ * دال

يُضح من نتائج جدول (٦) لسُلق وجود إرتبط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للإختبارات قيد البحث ما بين (٠,٩٤) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات الإختبارات.

جدول (٧)

معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني في إختبار مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (ن=٧)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات الإختبارات المهارية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠,٩٢	٠,٢٦	١٦,٧٠	٠,١٤	١٦,٦٧	(أوي- زوكي) (يمين)
دال	٠,٩٤	٠,١٦	١٦,٨٤	٠,١٠	١٦,٧٠	(أوي- زوكي) (يسار)
دال	٠,٩٣	٠,٢٢	١٦,٥٥	٠,١٢	١٦,٧٠	(جياكو- زوكي) (يمين)
دال	٠,٩٤	٠,١٨	١٦,٩٧	٠,١٤	١٦,٧٤	(جياكو- زوكي) (يسار)
دال	٠,٩٦	٠,٢٤	١٦,٨٢	٠,١٦	١٦,٦٧	(يوراكين) (يمين)
دال	٠,٩٨	٠,١٤	١٦,٧٠	٠,١٣	١٦,٧٦	(يوراكين) (يسار)
دال	٠,٩٢	٠,١٥	١٦,٨٤	٠,١٠	١٦,٨٠	(أورا- ماواشي- جيري) (يمين)
دال	٠,٩٠	٠,١٩	١٦,٧٠	٠,١٣	١٦,٧٣	(أورا- ماواشي- جيري) (يسار)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٧٥ * دال

يُضح من بيانات جدول (٧) لسُلق : وجود إرتبط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للإختبارات قيد البحث ما بين (٠,٩٠ : ٠,٩٨) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

جدول (٨)

المتوسط لحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح الإختبارات البدنية للعيينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	إختبار بارو (الجري الزجراجي بين القوائم)	الثانية	١٦,٨٦	١,٧٠	٠,٤٨	١,٠٤-	غير دال
٢	العدو ل (١٠) ثواني.	متر	٧٠,٦٤	٥,٤٣	٠,١٦-	٠,٥٤-	غير دال
٣	إختبار الدوائر المرقمة.	الثانية	١٠,٧٩	١,١٢	٠,١١	٠,٠١	غير دال
٤	إختبار الشكل الثماني.	الثانية	١٠,٧٩	١,١٩	٠,٨٠	٠,٠١	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١,٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢,٣٠

يُضح من نتائج جدول (٨) لسُلق أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠,١٦- : ٠,٨٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين

ما بين (-١,٠٤ : ٠,٠١) وهي أقل من ضعف لخطأ المعياري لمعامل التفلطح مما يشير إلى إعتدالية إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٩)

المتوسط لخاصية والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدالة
١	(أوي- زوكي) (يمين)	الدرجة	١٦,٦٩	٠,١٥	٠,٢٨	١,٣٩-	غير دال
٢	(أوي- زوكي) (يسار)	الدرجة	١٦,٧٣	٠,١١	٠,٢٢	١,١٠-	غير دال
٣	(جياكو- زوكي) (يمين)	الدرجة	١٦,٧٢	٠,١١	٠,٢٨	١,٣١-	غير دال
٤	(جياكو- زوكي) (يسار)	الدرجة	١٦,٧٥	٠,١٣	٠,٦٣-	٠,٧١-	غير دال
٥	(يوراكين) (يمين)	الدرجة	١٦,٧١	٠,١٦	٠,٢٧-	١,٦٥-	غير دال
٦	(يوراكين) (يسار)	الدرجة	١٦,٧٦	٠,١٢	٠,١٩-	١,٥٧-	غير دال
٧	(أورا- ماواشي- جيري) (يمين)	الدرجة	١٦,٧٩	٠,١١	٠,٨٩-	٠,٢٨-	غير دال
٨	(أورا- ماواشي- جيري) (يسار)	الدرجة	١٦,٧٤	٠,١٢	٠,٣٢-	١,٥٤-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء=١,٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفلطح= ٢,٣٠

يتضح من نتائج جدول (٩) السابق أن : قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠,٨٩ : ٠,٢٨) وهي أقل من ضعف لخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١,٦٥ : ٠,٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث. إستمارة رأي الخبراء في التدريبات المقترحة :

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وتشتمل علي التدريبات المقترحة والتي قد تسهم في الإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري لبعض المهارات الهجومية (قيد البحث) وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب التدريبات المقترحة. مرفق (٧).

الدراسة الإستطلاعية :

المرحلة الأولى

حيث قام البحث بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠٢٤/٢/١٠ م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال إستخدام التدريبات المقترحة (بدنية مهارية).

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.
- دقة التنظيم وسير العمل في القياس.

المرحلة الثانية:

قام البحث بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١١ م على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين حيث إن عينة البحث الاستطلاعية قوامها (٦) لاعبين كعينة مميزة وعدد (٦) لاعبين أهل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتأكد من الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.

خطوات وإجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة بعدد من المراجع المتخصصة في رياضة الكاراتيه والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث: (المدة للبرنامج، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد، زمن الوحدة التدريبية اليومية، طريقة التدريب المناسبة للبرنامج المقترح، متغيرات البرنامج، دورة الحمل للبرنامج، درجات الحمل المناسبة للبرنامج وأيضاً إستبيان تم عرضه علي لسادة الخبراء المتخصصين في مجال تدريب رياضة الكاراتيه لإختيار محاور البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث تحت (٢٢) سنة. مرفق (٨)

جدول (١٠)

آراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح لمسابقي رياضة الكاراتيه للمرحلة لسنية تحت (٢٢ سنة)

م	المتغيرات	الاختيارات	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج التدريبي	٨ أسابيع	
		١٠ أسابيع	
		١٢ أسبوع	
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات أسبوعية	
		٤ وحدات أسبوعية	
		٥ وحدات أسبوعية	
		٦ وحدات أسبوعية	
٣	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ق	
		٩٠ق	
		١٢٠ق	
٤	زمن التدريبات المقترحة في الوحدة التدريبية	١٠-٢٠ ق	
		١٢-٣٠ ق	

تابع جدول (١٠)
آراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح لمسابقة رياضة الكاراتيه للمرحلة لسنية
تحت (٢٢ سنة)

م	المتغيرات	الاختيارات	النسبة المئوية
٥	طريقة التدريب المناسبة	١٠-٢٥ ق	
		التدريب المستمر	
		التدريب الفترتي (منخفض، مرتفع) الشدة	
		التدريب التكراري	
٦	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد عام	
		إعداد خاص	
		مباريات تجريبية	
		منافسات	
		الجزء التمهيدي: الإحماء (التهيئة)، الجزء الرئيسي: القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية، القسم الثاني تدريبات مقترحة لتنمية المستوى المهاري للمهارات الهجومية القسم الثالث التدريب علي الأساليب مهارية الهجومية (قيد البحث) الجزء الختامي (التهنئة)	

يتضح من بيانات جدول (١٠) السابق أن آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي للمرحلة السنية تحت (٢٢) سنة حيث أرتضى الباحث بنسب اتفاق السادة الخبراء النسبة المئوية الأعلى لهذه المحاور وبناء على ذلك قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح ليصبح كالتالي: (٨) أسابيع تدريبية، (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة، زمن التدريبات المقترحة في الوحدة التدريبية (١٢ - ٣٠) دقيقة طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترتي منخفض، مرتفع الشدة) العناصر الأساسية للبرنامج في الوحدة التدريبية الجزء التمهيدي: إحماء (تهيئة)، الجزء الرئيسي: القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية المستوى المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث) القسم الثالث التدريب علي الأساليب مهارية الهجومية، الجزء الختامي (التهنئة).

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية وأشتملت على (السن، الطول، الوزن، القياسات الخاصة بإستخدام التدريبات البدنية المقترحة والمهارات الأساسية قيد البحث) وأجريت هذه القياسات بالملاعب المفتوحة بكلية التربية الرياضية جامعة الولي الجديد قبل تطبيق البرنامج في الفترة من ١٠/٢/٢٠٢٤ م وحتى ١٢/٢/٢٠٢٤ م.

جدول (١١) الجدول الزمني لإجراء القياسات القبليّة

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأثنين	٢٠٢٤/٢/١٢	- إجراء قياسات الطول والوزن واستيفاء بيانات السن والعمر التدريبي.
الثلاثاء	٢٠٢٤/٢/١٣	- التقييم لمستوى القدرات البدنية (قيد البحث).
الأربعاء	٢٠٢٤/٢/١٤	راحة
الخميس	٢٠٢٤/٢/١٥	- التقييم لمستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث).

يُضح من بيانات جدول (١١) لسليق : الجدول الزمني لإجراء القياسات القبليّة في البحث في الفترة من ٢/١٢ وحتى ٢٠٢٤/٢/١٥ م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

قام البحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢٤/٢/١٧ م إلى الأربعاء ٢٠٢٤/٤/١٠ م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع أيام: السبت، الأثنين، الأربعاء، زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وكان التدريب بالملاعب المفتوحة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

جدول (١٢)

الجدول الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح بالتب المؤبّة والدقق

الإجمالي	ما قبل الحافسات						الأعداد الخاص						الأعداد العام			الفترة										
	الثامن		السابع		السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الثاني	الأول	الأسابيع											
	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الوحدات	
																									أقصى مستوى	
																									عالي شدة	
																									متوسط الحمل	
	٣٦٠ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
	%٤٥	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٣٥	%٥٠	%٥٠	%٣٥	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	الإعداد	الجزء الإحصائي
	٩٧٧ ق	١٢٩ ق	١٠٢ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	١١٥ ق	١٢٩ ق	البنى	الجزء الإحصائي
	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٢٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	%٢٥	%٣٠	التدريبات المقترحة	الجزء الرئيسي
	٤٨٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	الإعداد	الجزء الرئيسي
	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٣٥	%٣٠	المهاري	الجزء الرئيسي
	٧٠٣ ق	٨١ ق	١٠٨ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	٩٥ ق	٨١ ق	التهنئة	الجزء الختامي
	١٢٠ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	التهنئة	الجزء الختامي
	٢١٦٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	إجمالي زمن التدريب بدون الإحماء والختام	

يتضح من بيانات جدول (١٢) السابق أن: إجمالي الأسابيع التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع وكان متوسط شدة الأحمال التدريبية (٨) أقصى، (٨) عالي، (٨) متوسط وكان زمن الإعداد البدني (٩٧٧) دقيقة بنسبة ٤٥%، زمن التدريبات المقترحة (٤٨٠) دقيقة بنسبة ٣٥%، زمن الإعداد المهاري (٧٠٣) دقيقة بنسبة ٣٥%، إجمالي زمن التدريب بدون الإحماء والتهنئة (٢١٦٠) دقيقة، إجمالي زمن الإحماء (٣٦٠) دقيقة، إجمالي زمن الختام (١٢٠) دقيقة.

جدول (١٣)

الجدول الزمني لجزء التدريبات المقترحة لتنمية جس المهارات الهجومية
(قيد البحث) بالدقائق

التدريبات المقترحة لتنمية المتغيرات التالية	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
اللكمة (أوي- زوكي) يمين.	١٠%	٤٨ ق	٤٨٠ ق
اللكمة (أوي- زوكي) يسار.	١٠%	٤٨ ق	
اللكمة (جياكو- زوكي) يمين.	١٥%	٧٢ ق	
اللكمة (جياكو- زوكي) يسار.	١٥%	٧٢ ق	
الأسلوب المهاري (يوراكين) يمين.	١٠%	٤٨ ق	
الأسلوب المهاري (يوراكين) يسار.	١٠%	٤٨ ق	
الركلة (أورا- ماواشي- جيرى) يمين.	١٥%	٧٢ ق	
الركلة (أورا- ماواشي- جيرى) يسار.	١٥%	٧٢ ق	
الإجمالي	١٠٠%	٤٨٠ ق	

يتضح من بيانات جدول (١٣) السابق أن التوزيع الزمني لجزء التدريبات المقترحة لتنمية المهارات الهجومية (قيد البحث) كالتالي: زمن التدريبات المقترحة لتنمية اللكمة (أوي- زوكي) يمين (٤٨) ق بنسبة ١٠%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية اللكمة (أوي- زوكي) يسار (٤٨) ق بنسبة ١٠%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية اللكمة (جياكو- زوكي) يمين (٧٢) ق بنسبة ١٥%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية اللكمة (جياكو- زوكي) يسار (٧٢) ق بنسبة ١٥%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية (يوراكين) يمين (٤٨) ق بنسبة ١٠%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية (يوراكين) يسار (٤٨) ق بنسبة ١٠%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية الركلة (أورا- ماواشي- جيرى) يمين (٧٢) ق بنسبة ١٥%، زمن التدريبات المقترحة لتنمية الركلة (أورا- ماواشي- جيرى) يسار (٧٢) ق بنسبة ١٥% ليصبح الزمن الإجمالي (٤٨٠) دقيقة.

جدول (١٤)

الجدول الزمني لجزء التدريبات المقترحة على المتغيرات لتنمية المهارات الهجومية (قيد البحث) بالدقائق في أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الأسابيع التدريبات المقترحة لتنمية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	الإجمالي
اللكمة (أوي - زوكي) يمين	١٠	٧	٧	٣	٦	٦	٥	٤	٤٨ ق
اللكمة (أوي - زوكي) يسار	٨	٨	٨	٣	٣	٦	٦	٦	٤٨ ق
اللكمة (جياكو - زوكي) يمين	٨	٨	١٠	١٠	١٢	١٠	١٠	٤	٧٢ ق
اللكمة (جياكو - زوكي) يسار	٨	٨	٥	١١	١٠	١٠	١٠	١٠	٧٢ ق
يوراكن يمين	٨	٨	٥	٥	٥	٨	٦	-	٤٨ ق
يوراكن يسار	٦	٨	٥	٥	٦	٦	٦	٦	٤٨ ق
الركلة أورا- ماواشي- جيري يمين	٧	٨	١٠	١٢	١٠	١٠	٥	١٠	٧٢ ق
الركلة أورا- ماواشي- جيري يسار	٥	٥	١٠	١١	٥	٤	١٢	٢٠	٧٢ ق
الإجمالي	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٤٨٠ ق

يتضح من بيانات جدول (١٤) السابق أن الجدول الزمني لجزء التدريبات المقترحة على المهارات الهجومية (قيد البحث) بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي (٤٨٠) ق لكل أسبوع (٦٠) ق تدريبات لتحسين اللكمة (أوي - زوكي) يمين (٤٨) دقيقة، تدريبات لتحسين اللكمة (أوي - زوكي) يسار (٤٨) دقيقة، تدريبات لتحسين اللكمة (جياكو - زوكي) يمين (٧٢) دقيقة، تدريبات لتحسين اللكمة (جياكو - زوكي) يسار (٧٢) دقيقة، تدريبات لتحسين (يوراكن) يمين (٤٨) دقيقة، تدريبات لتحسين (يوراكن) يسار (٤٨) دقيقة، تدريبات لتحسين (يوراكن) يسار (٤٨) دقيقة، تدريبات لتحسين الركلة (أورا- ماواشي- جيري) يمين (٧٢) دقيقة، تدريبات لتحسين الركلة (أورا- ماواشي- جيري) يسار (٧٢) دقيقة، ليصبح الزمن الكلي (٤٨٠) دقيقة طوال البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (١٥)

الجدول الزمني لجزء الإعداد المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث) بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي بالدقيقة	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	الأساليب المهارية
٧٠,٣ دقيقة	٧٠,٣ ق	١٠%	اللكمة (أوي - زوكي) يمين.
	٧٠,٣ ق	١٠%	اللكمة (أوي - زوكي) يسار.
	٧٠,٣ ق	١٠%	اللكمة (جياكو - زوكي) يمين.

تابع جدول (١٥)

الجدول الزمني لجزء الإعداد المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث) بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي بالدقيقة	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	الأساليب المهارية
	١٠٥,٤٥ ق	%١٥	اللكمة (جياكو - زوكي) يسار.
	٧٠,٣ ق	%١٠	الأسلوب المهاري (يوراكين) يمين.
	٧٠,٣ ق	%١٠	الأسلوب المهاري (يوراكين) يسار.
	١٠٥,٤٥ ق	%١٥	الركلة (أورا - ماواشي - جيرى) يمين.
	١٤٠,٦ ق	%٢٠	الركلة (أورا - ماواشي - جيرى) يسار.
	٧٠,٣ ق	%١٠٠	الإجمالي

يُضح من بيانات جدول (١٥) السابق أن الجدول الزمني لجزء الإعداد المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث) كالتالي: اللكمة (أوي - زوكي) يمين (٧٠,٣) ق بنسبة ١٠%، اللكمة (أوي - زوكي) يسار (٧٠,٣) ق بنسبة ١٠%، اللكمة (جياكو - زوكي) يمين (٧٠,٣) ق بنسبة ١٠%، اللكمة (جياكو - زوكي) يسار (١٠٥,٤٥) ق بنسبة ١٥%، يوراكين يمين (٧٠,٣) ق بنسبة ١٠%، يوراكين يسار (٧٠,٣) ق بنسبة ١٠%، الركلة أورا - ماواشي - جيرى يمين (١٠٥,٤٥) ق بنسبة ١٥%، الركلة أورا - ماواشي - جيرى يسار (١٤٠,٦) ق بنسبة ٢٠% ليصبح الزمن الكلي (٧٠,٣) دقيقة.

جدول (١٦)

الجدول الزمني لجزء الإعداد المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث) على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثاني	الأسبوع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع المهارات المركبة
٧٠,٣ ق	-	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠,٣	اللكمة (أوي - زوكي) يمين
٧٠,٣ ق	-	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠,٦	٩,٧	اللكمة (أوي - زوكي) يسار
٧٠,٣ ق	-	١٠	١٠	١٠	١١	٩,٩	٩,٤	١٠	اللكمة (جياكو - زوكي) يمين
١٠٥,٤٥ ق	٢٠	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠,٤٥	١٠	١٠	اللكمة (جياكو - زوكي) يسار
٧٠,٣ ق	١٠	-	١٠	١٠	٩,٦٥	١٠,٦٥	١٠	١٠	الأسلوب المهاري (يوراكين) يمين
٧٠,٣ ق	١٠	-	١٠	٩,٩٥	١٠,٣٥	١٠	١٠	١٠	الأسلوب المهاري (يوراكين) يسار
١٠٥,٤٥ ق	١٤,٤	١٥	١٦	١٥,٠٥	١٠	١٠	١٥	١٠	الركلة (أورا - ماواشي - جيرى) يمين.
١٤٠,٦ ق	٢٦,٦	٤٨	-	١٥	١٠	١٠	٢٠	١١	الركلة (أورا - ماواشي - جيرى) يسار
٧٠,٣ ق	٨١	١٠,٨	٨١	٩٥	٨١	٨١	٩٥	٨١	الإجمالي

يُضح من بيانات جدول (١٦) السابق أن الجدول الزمني لجزء الإعداد المهاري للمهارات الهجومية (قيد البحث) على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح الأسبوع الأول (٨١) ق، ق، الأسبوع الثاني (٩٥) ق، الأسبوع الثالث (٨١) ق، الأسبوع الرابع (٨١) ق، الأسبوع الخامس

الخص (٩٥) ق، الأسبوع السادس (٨١) ق، الأسبوع السابع (١٠٨) ق، الأسبوع الثامن (٨١) ق (٨١) ق بإجمالي (٧٠٣) دقيقة.

وقد نفذ اللاعبون الجزء التمهيدي في زمن قدره (٣٦٠ ق) متمثلة في الإحماء (التهيئة) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وتضمن مجموعات من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية كالجري في الإتجاهات المختلفة من الملعب، الوثب، الحجل، تمرينات الإطالة لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وتراوحت الشدة المستخدمة من (٣٠% - ٥٠%) من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه. وأستغرق تنفيذ محتوى التمرينات المقترحة (قيد البحث) (٩٧٧ ق) بنسبة (٤٥,٢٣%) وهذه التدرجات وجهت لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء المهارات الهجومية (قيد البحث) وتراوحت الشدة في هذا الجزء (٣٥% - ٥٠%).

كما نفذ اللاعبون محتوى الأحمال للتدرجات المقترحة لتنمية المهارات الهجومية قيد البحث وأستغرق التنفيذ (٤٨٠ ق) بنسبة (٢٢,٢٢%) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ ق)، وتراوحت الشدة في هذا الجزء (٢٠% - ٣٥%) كما تم تنفيذ التدريب المبرائي على الأداء المهاري وقد تم تنفيذ تلك في زمن قدره (٧٠٣ ق) بنسبة (٣٢,٥٥%) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ ق) وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٠% - ٩٥%) وقد نفذ اللاعبون محتوى الجزء الختامي (التهدة) في زمن قدره (٢٠ ق) خلال (٢٤) وحدة تدريبية ويتضمن هذا الجزء تمرينات تسهم في الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وذلك من خلال محتوى تمرينات المرجحات بأنواعها والدورانات للذراعين والجذع والرجلين وتمرينات التنفس والاسترخاء للأجهزة العاملة وكانت الشدة ما بين (٣٠% - ٥٠%) مع إستخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة. مرفق (٨)

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :

جدول (١٧)

لجدول الزمني لإجراء القياسات البعدية

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
السبت	٢٠٢٤/٤/٦	- التقييم لمستوى القدرات البدنية (قيد البحث).
الأحد	٢٠٢٤/٤/٧	راحة
الاثنين	٢٠٢٤/٤/٨	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية (قيد البحث).

يضح من بيانات جدول (١٧) السابق أن القياسات البعدية أجريت بعد (٨ أسابيع) من بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٦ وحتى ٢٠٢٤/٤/٨ وذلك وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وبفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم

ثم تم جمع البيانات وجدولتها لإتمام المعالجة الإحصائية.

الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة :

أستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في

المعالجات الإحصائية للبيانات من خلال الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية :

- متوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معادلة النسبة المئوية للتحسن %
- اختبار " ت " T. test.
- الإنحراف المعياري.
- معادلة اختبار مان ويتنى.
- معامل الارتباط " سبيرمان ".

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

عرض نتائج إختبارات القدرات البدنية لدى اللاعبين :

عرض نتائج الفرض الأول واني يص علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات درجات القياسات البعدية لمتسابقين رياضة

الكاراتيه في مستوى جس القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية".

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية
للعيينة قيد البحث (ن=١٤)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط المسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المسابي	الانحراف المعياري		
إختبار بارو (الجرى الزجاجي بين القوائم)	١٦,٨٦	١,٧٠	١١,٥٠	١,٤٠	٤٦,٥٨	٨,٤١
العدو ل (١٠) ثواني.	٧٠,٦٤	٥,٤٣	٧٨,١٤	٤,٢٢	١٠,٦٢	٩,٥٠
إختبار الدوائر المرقمة.	١٠,٧٩	١,١٢	٦,٠٧	٠,٩٢	٧٧,٦٥	٦,٢٨
إختبار الشكل الثماني.	١٠,٧٩	١,١٩	٦,٩٣	٠,٧٣	٥٥,٦٧	٧,٦٩

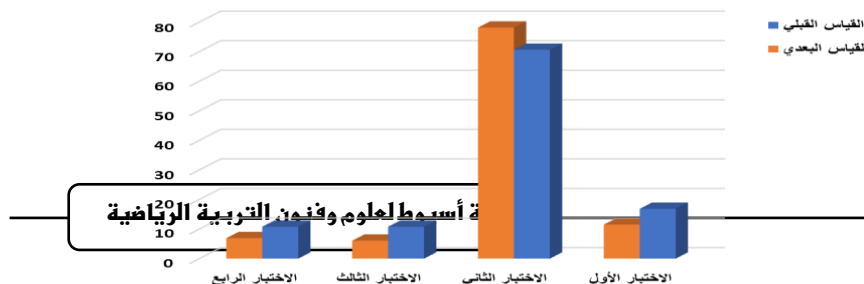
قيمة ت عند مستوى $0,05 = 2,16$

يضح من نتائج جدول (١٨) السابق : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين

القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط

القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦,٢٨ : ٩,٥٠) وبنسبة تهن تراوحت ما بين

(١٠,٦٢% : ٧٧,٦٥%).



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية
للعينة قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني والتي ينص علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين
متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات درجات القياسات البعدية لمتسابقين رياضة
الكاراتيه في مستوى بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية".

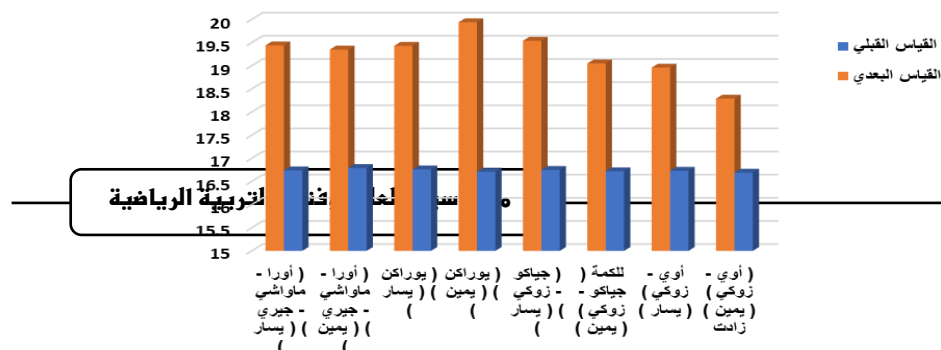
جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى جض المهارات
الهجومية للعينة قيد البحث (ن=١٤)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
(أوي - زوكي) (يمين)	١٦,٦٩	٠,١٥	١٨,٢٩	٠,٤٠	٩,٦٣	٤,٦٣	دال
(أوي - زوكي) (يسار)	١٦,٧٣	٠,١١	١٨,٩٦	٠,٣٩	١٣,٣٦	٤,٥٣	دال
(جياكو - زوكي) (يمين)	١٦,٧٢	٠,١١	١٩,٠٥	٠,٦٤	١٣,٩٣	٥,٦٣	دال
(جياكو - زوكي) (يسار)	١٦,٧٥	٠,١٣	١٩,٥٤	٠,٤٠	١٦,٦٧	٦,٥٨	دال
(يوراكين) (يمين)	١٦,٧١	٠,١٦	١٩,٩٤	٠,٢٥	١٩,٢٧	٩,٢٨	دال
(يوراكين) (يسار)	١٦,٧٦	٠,١٢	١٩,٤٣	٠,٤٣	١٥,٩٤	٥,٦١	دال
(أورا - ماواشي - جيري) (يمين)	١٦,٧٩	٠,١١	١٩,٣٥	٠,٢٦	١٥,٢٨	٨,٩٠	دال
(أورا - ماواشي - جيري) (يسار)	١٦,٧٤	٠,١٢	١٩,٤٤	٠,٤٣	١٦,١٣	٤,٠٥	دال

قيمة ت عند مستوى $0,05 = 2,16$

يضح من نتائج جدول (١٩) السابق : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي
حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤,٠٥ : ٩,٢٨) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٩,٦٣% :
١٦,٦٧%).



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى جز المهارات الهجومية للعينة قيد البحث

تفسير ومناقشة نتائج اللاعبين :

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول :

أشارت بيانات جدول (١٨) وشكل رقم (١) إلي: وجود نسبة تحسن تراوحت ما بين (١٠,٦٢% : ٧٧,٦٥%) في الإختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة وهي: (الرشاقة، السرعة، التوافق، التوازن الحركي) وجاءت كالتالي :

(إختبار بارو لقياس صفة الرشاقة ٤٦,٥٨%)، (إختبار العدو (١٠) ثواني لقياس صفة السرعة ١٠,٦٢%)، (إختبار الدوائر المرقمة لقياس صفة التوافق ٧٧,٦٥%)، (إختبار الشكل الثماني لقياس صفة التوازن الحركي ٥٥,٦٧%).

ويري الباحث أن التحسن في مستوى القدرات البدنية إنما يرجع إلي البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه علي اللاعبين وهذا يتفق مع ما ذكره "طارق فاروق عبد الصمد" (٢٠٠٥م) أن رياضة الكاراتيه تتميز بالمواقف المتغيرة الكثيرة إذ يتم الإنتقال من الحالات الهجومية إلي لحالات الدفاعية وبالعكس بسرعة عالية تتطبع إعدادا مكتمل لجوب من النواحي البدنية والحركية والنفسية التي تمكن اللاعب من السيطرة علي مهاراته الهجومية والدفاعية في الملعب والتصرف فيها بالشكل الأمثل. (١٢ : ٢)

وقد أشار " دينتيمان Dintiman " (١٩٩٨م) إلي أنه : من الضروري استخدام وسائل تدريب تضمن العمل في مسارات الحسية والحسية وبما هو منطب لبطبيعة الأداء الحركي الخاص باللعبة. (٢٨ : ١٦٠)

وقد ذكر "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٩) أنه : ترتبط القدرات البدنية الخاصة بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التصبي للاعب ولطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تلميتها وتطويرها. (٣ : ٤٩٢)

ويتفق ذلك مع ما ذكره "محمد حسن علاوى" (١٩٩٢م) أن تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وهي تهدف فى الأساس إلى المساعدة للإرتقاء بالمستوى المهارى للرياضة. (١٦: ٨١)

ويتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره "سعيد حسن سعيد" (٢٠١٠م) نقلاً عن (دانوفان Danavan) (١٩٨٤م) أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات المنازلات الفردية التى تتميز بالتغير السريع والمستمر بكل من عمليتى الهجوم والدفاع فى المواقف التنافسية والتى تتطلب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمخف المهارات الحركية (الهجومية، الدفاعية، الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركى الجيد ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والمرونة والإتزان. (٨: ٤)

وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والتيض على التالي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ومتوسطات درجات القياسات البعدية لمتسابقى رياضة الكاراتيه فى مستوى بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

وقد أشارت أيضاً بيانات جدول (١٩) السلق وشكل رقم (٢) إلى أن هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوي الأداء المهارى للمهارات الهجومية وهي (أوي - زوكي، جياكو - زوكي، يوراكين، أورا - ماواشي - جيري) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩,٦٣% : ١٦,٦٧%) وجاءت كالتالي :

- (أوي - زوكي يمين ٩,٦٣%، أوي - زوكي يسار ١٣,٣٦%).

- (جياكو - زوكي يمين ١٣,٩٣%، جياكو - زوكي يسار ١٦,٦٧%).

- (يوراكين يمين ١٩,٢٧%، يوراكين يسار ١٥,٩٤%).

- (أورا - ماواشي - جيري يمين ١٥,٢٨%، أورا - ماواشي - جيري يسار ١٦,١٣%).

ويرجع البلط التحسن فى مستوي الأداء المهارى فى الأساليب المهارية (قيد البحث) إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي تم بناؤه على أسس علمية سليمة.

وهذا يتفق مع ما ذكره "وجيه أحمد شمندى" (٢٠٠٢م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التنافسية والتي تتميز بالتغير السريع المستمر والمفاجي للإتجاهات المختلفة فى موقف اللعب المتغيرة التي تظهر من خلال الظروف المفاجئة مما يتطلب أن يكون اللاعب علي اللاعب علي درجة عالية من إمتلاك القدرات البدنية الخاصة وذلك من خلال إستخدام الأساليب

الأساليب الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى تحركات القدمين وجميعهم أساليب يغلب عليها العمل العمل الديناميكي في أغلب ثواني المباراة. (٢٤ : ١٩)

لُصاً تتفق نتائج هذا البث مع ما ذكره " أحمد محمود إبراهيم " (٢٠١٥ م) أن لكل نشاط رياضي متطلبات تميزه من القدرات النفسية والبيولوجية والبدنية والمهارية والخطية وبخاصة التدريبات مع ديناميكية توزيع الأحمال في البرامج الخاصة ويجب أن تتنلب مع طبيعة وظروف المنافسة. (٢٧ : ٤)

كما أكد "محمد سعيد أبو النور" (٢٠٠٩م) علي أن أهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقاً لقدراته وإستعداداته حتي يتمكن من تنفيذ الأداءات الهجومية والدفاعية المختلفة بفاعلية أثناء المباريات مع الإقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التنافسية المختلفة التي يمر بها اللاعب خلال منافسات الكوميتيه. (١٧ : ٢٦٩)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبث والتي ينص على التالي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات درجات القياسات البعدية لمتسابقى رياضة الكاراتيه في مستوى بعض المهارات الهجومية (قيد البحث). لصالح القياسات البعدية".

الإستنتاجات :

في حدود هدف البث والإجراءات المتبعة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

* أظهر البرنامج التدريبي المقترح علي اللاعبين تصناً معنوياً في جميع متغيرات البحث خلال القياسات البعدية وهذا يتضح من النسب التالية :

* أظهر البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على اللاعبين تأثيراً إيجابياً في تنمية جميع المتغيرات البدنية وهذا يتضح من النسب التالية :

- الرشاقة بلغت نسبة التحسن (٤٦,٥٨%)

- السرعة بلغت نسبة التحسن (١٠,٦٢%)

- التوافق بلغت نسبة التحسن (٧٧,٦٥%)

- التوازن الحركي بلغت نسبة التحسن (٥٥,٦٧%)

كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على اللاعبين تأثيراً إيجابياً في تنمية المستوى المهاري وهذا يتضح من النسب التالية :

- الأسلوب المهاري (أوي - زوكي) يمين بلغت نسبة التحسن (٩,٦٣%)

- الأسلوب المهاري (أوي- زوكي) يسار بلغت نسبة التحسن (%١٣,٣٦)
- الأسلوب المهاري (جياكو- زوكي) يمين بلغت نسبة التحسن (%١٣,٩٣)
- الأسلوب المهاري (جياكو- زوكي) يسار بلغت نسبة التحسن (%١٦,٦٧)
- الأسلوب المهاري (يوراكين) يمين بلغت نسبة التحسن (%١٩,٢٧)
- الأسلوب المهاري (يوراكين) يسار بلغت نسبة التحسن (%١٥,٩٤)
- الأسلوب المهاري (أورا- ماواشي- جيري) يمين بلغت نسبة التحسن (%١٥,٢٨)
- الأسلوب المهاري (أورا- ماواشي- جيري) يسار بلغت نسبة التحسن (%١٦,١٣)

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث أستطاع الباحث أن يوصى بـ :

- ١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال هذا البحث من قبل المدربين لتحسين مستوى الأداء المهاري في الأساليب المهارية الهجومية قيد البحث للاعبى الكاراتيه خص مسابقة النزال الفعلى المرحلة السنوية تحت ٢٢ سنة.
- ٢- الإهتمام بالتدريبات المقترحة في البحث عند الإعداد والتخطيط لبرامج التدريب وذلك لما حققته من تقدم فى مستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية قيد البحث.
- ٣- الإسترشاد بنتائج البحث فى وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الأساليب الهجومية الأخرى وكذا الأساليب الدفاعية.
- ٤- إجراء دراسات مماثلة على عينة مختلفة من حيث السن، الجنس، المستوى المهارى.

((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد محمود إبراهيم: "مبادي التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية- رياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم: "موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم: "المحددات التمهيديّة لبرامج مكونات الهيكل البنائي برياضة الكاراتيه"، ط ١، دار الكتب المصرية، القاهرة، ٢٠٠٩م.

- ٤- أحمد محمود إبراهيم: "أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه- Kumite)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٥م.
- ٥- بسامات محمد علي: "تأثير برنامج تدريبي لتطوير حُص القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه"، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي لتطوير البحث العلمي، آفاق جديدة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠-٢١ فبراير، ٢٠٠٩م.
- ٦- تامر كرم المصري: "تأثير استراتيجية التوقيت الهجومي في مستوى الإنجاز للاعبين الكوميتيه" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٢٠م.
- ٧- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: "التدريب البليومتري لصغار السن"، منشأة المعارف، الإسكندرية، الجزء الثاني، ٢٠٠٩م.
- ٨- سعيد هنن سعيد: "برنامج تدريبي في ضوء حُص محددات الأداء المهارى وتأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعبين الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ٩- صالح عبدالقادر عتريس: "تأثير برنامج مشابه لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون-كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م.
- ١٠- صالح عبدالقادر عتريس: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء الجملة الحركية (كانكو- داي) للاعبين رياضة الكاراتيه"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (١٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٢م.
- ١١- صالح عبد القادر عتريس: "برنامج تدريبي مقترح وأثره علي تنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى - Ura Mawashi Geri) لناشئي رياضة الكاراتيه"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، عدد مارس ٢٠١٧م.

- ١٢- طارق فاروق عبد الصمد: "التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعاً بمجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه"، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، العدد (٢١) الجزء الثالث، ٢٠٠٥م.
- ١٣- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: "تخطيط برامج التدريب الرياضي"، دار الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ١٤- عصام محمد صقر: "تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- ١٥- عماد الدين عباس: "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. نظريات وتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٦- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضى"، دار المعارف، القاهرة، ط١٢، ١٩٩٢م.
- ١٧- محمد سعيد أبو النور: "الإدراك لهي-حركي وعلاقته بفاعلية الهجوم البسيط والمركب أثناء مباريات الكوميتيه للاعبى الكاراتيه"، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، ٤: ٥ مارس ٢٠٠٩م.
- ١٨- محمد سعيد أبو النور: تأثير إستخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٧م.
- ١٩- محمد سمير صباحي: "تأثير برنامج لخص الأساليب الدفاعية على نتائج المباريات لى لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط. (٦)، ٢٠٠٤م.
- ٢١- مسعد على محمود، محمد شوقى كشك، أمر الله أحمد البساطى: "محاضرات فى التدريب الرياضى" مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.

٢٢- نادية أحمد عبد المنعم: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٧م.

٢٣- نبيلة أحمد عبد الرحمن، سعادىة عبد الجواد شيحة، مها محمود شفيق، ياسمين هن النجار: "المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق"، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١م.

٢٤- وجيه أحمد شمئني: "إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (النظرية والتطبيق)"، دار الكتب، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٢٥- وليد عصمت زكي: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام مهارات الوضع العكسي وأثرها علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه (كوميتيه)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.

٢٦- هبة عبد العظيم حسن: "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.

٢٧- يحيى إسماعيل الحاوي: "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

28- Dintiman, Ward: " Tellez, sport speed, human kinetics" , U. S. A. 1998.

29-Miller, Eg.: Anticipation of profession goal keppers when motor skills Missoula mont, 1996.