

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت)

علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (إنبي) لناشئي رياضة الكاراتيه "

* د / صالح عبدالقادر عتريس

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضى عملية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (١٧ : ٣٦) .

ورياضة الكاراتيه من الرياضات العريقة التى ظهرت منذ القدم وتعرف بأنها " فن استخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطاً ضاربة قوية وهى تتدرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس " (١ : ٢) .

ومسابقة القتال الوهمى (الكاتا kata) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه وأحد المسابقات الحاصدة للميداليات فى البطولات الدولية والإقليمية (٢ : ٢٢٩) .

وقد ذكر أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٩م) أنه ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاص بالجملة الحركية التى تتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالجملة الحركية مع احتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردى وفقاً لإمكانات اللاعب أو اللاعبة ومستوى مكونات الحالة التدريبية لهما (٣ : ١٠٣ ، ١٠٤) .

وقد ذكر كلاً من علي البيك ، عماد عباس (٢٠٠٣م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذى يمارسه ما لم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التى تتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التى تتشابه فى حركتها وتكوينها ومتطلباتها ومواقفها اتجاه العمل بها مع تلك الحركات التى تؤدي أثناء المنافسة تعتبر بمثابة الإعداد المباشر وإحدى الوسائل لتطوير حالة التدريب للاعبى المستويات الرياضية العالية حيث تعمل تمرينات المنافسة علي ربط العناصر المكونة للحالة التدريبية تحت الظروف التى تتقارب أو تنفق وشروط المنافسة (١٥ : ٢١٦) .

* دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية . قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة . رياضات الدفاع عن النفس " من الخارج " . كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط .

وقد ذكر أيضاً محمد علاوي (١٩٩٧ م) أنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (١٦ : ٢٠٥)

ويبين حنفى مختار (١٩٨٨م) أن التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية وأن التجارب والملاحظة الموضوعية أظهرت أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وأن دقة الأداء المهاري ترتبط بقدرة اللاعب علي التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة وإذا فقد اللاعب قدرته علي التوازن خلال هذه المرحلة أدي ذلك إلي عدم دقة أداء المهارة أثناء المرحلة الأساسية .وأن هناك بعض الحركات الرياضية التي ترتبط بالتوازن الثابت ، التوازن الحركي معاً وأن البعض الآخر يرتبط بإحدي النوعين .وأن النوعان يتطلبان عملاً عضلياً لمجموعات العضلات العاملة والمقابلة لها باستمرارية الانقباض والانبساط للتحكم في جعل مركز ثقل الجسم أو الجزء المتحرك منه يقع باستمرار داخل قاعدة الارتكاز (٩ : ٢٣٠) .

وأشار علاء الدين حامد نقلاً عن " بارنت " (٢٠٠٤م) أن ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء ولوضع تدريبات البرنامج التدريبي فلا بد من دراسة الأداء الحركي للنشاط الممارس لكي يتمكن من تطبيقها في العملية التدريبية (١٤ : ١) .

وجاء في قانون تحكيم مسابقات الكاتا أن التوازن أحد معايير اتخاذ القرار في مسابقات الكاتا (٨٤ : ٦) .

والجملة الحركية (انبي) هي إحدي الكاتات المعترف بها من قبل الاتحاد الدولي للكاراتيه . مدرسة الشوتو-كان) وهي المدرسة الأم للكاراتيه وتعتمد علي الأداء القوي السريع ومؤسسها هو (فوناكوشي - جينشن) (٢٠ : ٩)

وتؤدي هذه الجملة الحركية (الكاتا انبي) في الأدوار الثالث والرابع والخامس اختياري للمراحل السنوية ١٠ ، ١١ ، ١٢ سنة. (٧ : ٧) .

بالإضافة لوجودها ضمن متطلبات اختبارات ترقية المستوى للاعبين (اختبارات أحزمة الدرجة الأولى . الـ دان Dan) .

وقد قام الباحث بعمل دراسة استكشافية للتعرف على أكثر الجمل الحركية استخداماً في بطولات المنطقة التي نظمها الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسبوط أعوام (٢٠١٠ ، ٢٠١١ ، ٢٠١٢م) استخلص منها حصول الجملة الحركية (إنبي) على المرتبة الثانية من إجمالي ٢١ جملة حركية متعارف عليها دولياً تابعة لمدرسة الشوتوكان بنسبة بلغت ٢٩.٥% .

ومن خلال ما سبق تتضح أهمية وضع برامج تدريبية منفصلة لكل جملة حركية علي أن تتضمن هذه البرامج تدريبات نوعية تسهم في تنمية العناصر الخاصة المرتبطة بالمهارات المكونة للجملة الحركية (إنبي) لناشئي رياضة الكاراتيه تحت ١٢ سنة .

ومن خلال الحصر المكتبي للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة وكذلك حضور الباحث للعديد من البطولات الرسمية كمدرّب سابق للدرجة الأولى وتوليّه رئاسة الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط عن الدورة الحالية . بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه خاصة الحكام استخلص الباحث أن : إنخفاض الحالة المهارية الخاصة بلاعبى رياضة الكاراتيه بالاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط تخصص قتال وهمى (كاتا) بصفة عامة وفى الجملة الحركية (إنبي) بصفة خاصة المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة بنين قد يرجع إلى انخفاض مستوى التوازن (الحركي ، الثابت) كقدرة بدنية خاصة وعدم استخدام التدريبات النوعية وإهمال ترشيد الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهة لاسلوب يتوافق مع متطلبات الجملة الحركية (الكاتا) مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على هذه المشكلة ودراستها بأسلوب علمى ومعرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (إنبي) لناشئي رياضة الكاراتيه .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (إنبي) لناشئي رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئي رياضة الكاراتيه فى التوازن (الحركي والثابت) لصالح القياسات البعديّة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئي رياضة الكاراتيه فى المستوى المهارى للجملة الحركية (إنبي) لصالح القياسات البعديّة

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١- الجملة الحركية " الكاتا - kata "

هى سلسلة من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب وفق نسق دولى مقنن لأوضاع الاتزان وللاّتجاهات والصراعات ومعدلات القوة المتباينة وذلك من خلال خط سير وزمن أداء ثابت . (

(٧ : ١١)

٢- الجملة الحركية (إنبي : Enpi)

إحدي الجمل الحركية المعتمدة دولياً وتتكون من ٤٢ أسلوب مهاري ، والزمن المقرر دولياً لأدائها يتراوح بين ٤٩ - ٦٠ ثانية والمعني لاسم الكاتا إنبي هو العصفور الناري . (٨ : ٣)

٣- التدريبات النوعية : Vocational Exercises

هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية العضلية أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري (١٠ : ٨) .

٤- التوازن الحركي : Dynamic - Balance

وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم أو المحافظة علي وضع الجسم عند أداء الحركات (١٨ : ٣٣٤) .

٥- التوازن الثابت : Static - Balance

وهو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم أو المحافظة علي الاتزان في وضع واحد للجسم (١٨ : ٣٣٤) .

الدراسات السابقة :

. دراسة صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٢م) (١٢) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) للاعبين رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٨ لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج :

- أن البرنامج التدريبي المقترح صالح للتطبيق علي لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص قتال وهمي (كاتا) لتنمية القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (كانكو - داي) حيث أثر إيجابياً علي تنمية القدرات التوافقية والمستوي المهاري .

. دراسة صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٠م) (١١) بعنوان " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " وكانت تهدف إلى : التعرف على تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) للاعبين

الدرجة الأولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط . واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٨ لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً ملحوظاً على مستوى القدرات البدنية والحس - حركية قيد البحث وعلى مستوى الأداء المهارى للجمله الحركية (جيون - كاتا) .

. دراسة أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٩م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة علي كفاءة الجهاز الدهليزي وفعالية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعبي المصارعة " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة ودراسة تأثيره علي التوازن الديناميكي للاعبي المصارعة والكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي للاعبي المصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي علي مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) علي عينة قوامها ١٦ مصارع وكان من أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية التوازن الديناميكي والقوة المميزة بالسرعة كما أدى إلي تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي .

. دراسة عادل إبراهيم تقي (٢٠٠٨م) (١٣) بعنوان " تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي مهارة الكنس المتبوع باللكم والركل علي الناشئين وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٣٠ لاعب اختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن :

- البرنامج التدريبي أدى إلي ظهور فروق واضحة في أداء الأساليب المهارية قيد البحث

- أن البرنامج التدريبي أدى إلي زيادة فاعلية الأداء باستخدام التدريبات النوعية .

. دراسة أحمد محمود مهدى (٢٠٠٥م) (٤) بعنوان : " تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه (٨ : ١٠) سنوات " وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية ، ضابطة) وعينة قوامها ٢٠ لاعب اختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى المتغيرات قيد البحث .

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى الأداء فى الجمل الحركية هيان نيدان ، هيان يوندان للمجموعة التجريبية .

. دراسة هالة كامل قاسم (٢٠٠٢م) (١٩) بعنوان " تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية علي مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي معرفة تأثير التمرينات النوعية النظامية علي مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٠ لاعب من اللاعبين الجدد اختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج :

- أن البرنامج التجريبي باستخدام التمرينات النوعية النظامية كان له تأثير إيجابي في الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاتا أكبر من تأثير البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة وكذا في المستوى المهاري للكاتا قيد البحث .

. دراسة ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) (٢١) بعنوان : " تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال علي مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكاراتيه من (١١ - ١٢) سنة " . وكانت تهدف إلي تطوير بعض القدرات الحركية للكاتا (باصاى - داى) لناشئ الكاراتيه للمرحلة من (١١ - ١٢) سنة . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وعينة قوامها ٢٢ ناشئ تم إختيارها بالطريقة العشوائية وكان من أهم النتائج :

- وجود علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل السرعة - تحمل القوة) وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا (باصاى - داى).

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى - البعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لهذه الدراسة .

مجتمع البحث :

ناشئى رياضة الكاراتيه بنين المقيدى فى الاتحاد المصرى للكاراتيه تخصص قتال وهمى (كاتا - kata) فرع أسيوط وعددهم (٨٠) ناشئ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بمحافظة أسيوط . منتخب الاتحاد المصرى للكراتيه فرع أسيوط تحت ١٢ سنة بنين تخصص (كاتا - kata) وقد بلغت العينة ١٨ لاعب وقد قام الباحث بتجانس أفراد العينة فى متغيرات (العمر الزمنى ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) ويوضح ذلك جدول (١) .

جدول (١)

الوصف الإحصائى لتجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية (ن = ١٨)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
العمر الزمنى	١١.٦٧	٠.٤٩	١٣.٠٠	٠.٧٧-
العمر التدريبي	٣.٠٦	٠.٤٢	٣.٠٠	٠.٤٧
الطول	١٤٢.٢٨	٤.٤٦	١٤١.٥٠	٠.٠٩
الوزن	٤٠.٧٢	٣.١٢	٤٠.٥٠	٠.٥٠

يتضح من بيانات جدول (١) والخاص بالوصف الإحصائى لتجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية للعينة الكلية للبحث قبل إجراء التجربة للتأكد من تجانسها وأظهرت المعالجة أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالإعتدالية حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين ٠.٧٧- إلى ٠.٥٠ وهذه القيمة تتراوح ما بين ± ٣ وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة الدراسة لدى لاعبي العينة الكلية قيد البحث .

وسائل جمع البيانات للبحث :

لتحديد الاختبارات التى استخدمها الباحث فى هذه الدراسة كأدوات لجمع البيانات قام بتحليل المراجع العلمية (١) ، (٢) ، (٣) ، (٨) ، (٩) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (١٨) ، (٢٠) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٤) والدراسات المرتبطة بمجال البحث وهى (٤) ، (٥) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٩) ، (٢١) .
(١) الاختبارات البدنية :

خلص الباحث للاختبارات التالية والتي يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

بيان بالاختبارات التي تم اختيارها لقياس التوازن الحركي والثابت قيد البحث

الاختبارات المختارة	الصفة البدنية التي يقيسها الاختبار
اختبار الشكل الثماني	التوازن الحركي
اختبار الاتزان فوق لوحة الجهاز	التوازن الثابت

مرفق (١)

جدول (٣)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية (ن=١٨)

المتغيرات	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
اختبار الشكل الثماني	٤٩.٩٤	٤.٦٨	٥٠.٠٠	٠.١١
اختبار الاتزان فوق لوحة الجهاز	٦١.٨٩	٤.٩٣	٦٣.٠٠	٠.٧٩ -

يتضح من بيانات جدول (٣) والخاص بالوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية للعينة الكلية في قيم اختبارات القدرات البدنية العامة قبل إجراء التجربة حيث اشارت إلى إعتدالية البيانات وأنها غير مشتتة حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين - ٠.٧٩ إلى ٠.١١ وهذه القيمة تتراوح ما بين ± ٣ وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث .

(٢) الاختبارات المهارية :

خلص الباحث للاختبار التالي :

١- اختبار قياس المستوى المهارى لأداء الجملة الحركية الدولية (إنبي) . مرفق (١)

جدول (٤)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات المهارية (ن=١٨)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية			
	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
المهارى للمقطوعات الحركية والجملة	٥.٤٤٤	٥.٤	٥.١٣٨	٠.١٣٠
	٥.٤٥٠	٥.٤٥	٥.١٨٢	٠.٢٦٢
	٥.٤١٤	٥.٤	٥.١٣٥	٠.٣٧٧
	٥.٤٤٤	٥.٤	٥.١٥٤	٠.١١٧

يتضح من بيانات جدول (٤) والخاص بالوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات المهارية للعينة الكلية للدراسة في قيم مستوى المقطوعات الحركية والجملة الحركية "كانكو - داي - كاتا " ككل قبل إجراء التجربة للتأكد من تجانسها واتضح أن البيانات معتدلة وغير مشتتة حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين ٠.٣٧٧ إلى ٠.١١٧ وهذه القيمة تتراوح ما بين ± ٣ وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث .

أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات المختارة والمستخدمه في هذا البحث :

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة تم تطبيقها من قبل إلا أن الباحث قام بإيجاد الصدق والثبات لها للتأكد من صلاحيتها كأدوات جمع بيانات وكان ذلك كما يلي :

أ- صدق الاختبارات :

قام الباحث بعرض الاختبارات المستخدمة على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس ممن تتوفر لديهم الخبرة في مجال التقويم والقياس والجداول التالية توضح نسب الموافقة على استخدام هذه الاختبارات .

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات البدنية

للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة (ن=١٦)

المتغير	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار الشكل الثماني	ثانية	٤٩.١٧	٤.١٩	٦١.٠٠	٩.٤٤
اختبار الاتزان فوق لوحة الجهاز	ثانية	٥٩.٦٤	٤.٦٢	٧٩.٥٦	٧.٥٢

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات المهارية

للمجموعتين المميزة وغير المميزة (ن=١٦)

قيمة "ت" المحسوبة	غير المميزة		المميزة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٩.٤٠٧	٠.١٠٩	٥.٣٢ ٢	٠.١٣٩	٥.٨٧ ٨	درجة	إختبار تقييم الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ١٦) من الكاتا (إنبي)
٨.٠١٨	٠.١٣٢	٥.٣٦ ٧	٠.١٣٢	٥.٨٦ ٧	درجة	إختبار تقييم الجزء الثانى الأسلوب المهارى من (١٧ : ٣٤) من الكاتا (إنبي)
٦.٥٢٢	٠.١٥٠	٥.٣٣ ٣	٠.١٨١	٥.٨٤ ٤	درجة	إختبار تقييم الجزء الثالث الأسلوب المهارى من (٣٥ : ٤٢) من الكاتا (إنبي)
٦.٥٤٩	٠.١٦٤	٥.٣٢ ٢	٠.١٧٤	٥.٨٤ ٤	درجة	إختبار قياس المستوى المهارى الأساليب من (١ : ٤٢) لأداء الجملة الحركية (إنبي) لكل

قيم مستوى الاداء المهارى للمقطوعات الحركية والجملة الحركية لكل (إنبي)

من الجداول السابقة (٥) ، (٦) والخاصة بالمعالجة الإحصائية للفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى اختبارات التوازن الحركي والثابت أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة - ٩.٤٢ إلى - ٤.٨٦ والمعالجة الإحصائية للمستوى المهارى حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ٦.٥٢٢ إلى ٩.٤٧٠ مما يؤكد أن الاختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة وهذا يشير إلى أن الاختبارات تتميز بصدق عالٍ وأنها تقيس ما وضعت من أجله .

ب- ثبات الاختبارات :

لإيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام أسلوب تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها وذلك بفارق زمنى (٥ أيام) على عينة من خارج عينة البحث وبلغ قوامها (١٦) لاعب وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثانى ويتضح ذلك من الجداول التالية :

جدول رقم (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانية لاختبارات التوازن الحركي والثابت (ن=٨)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٥	٣.٥٦	٥٠.٩٤	٤.١٩	٤٩.١٧	ثانية	اختبار الشكل الثماني
٠.٨٩	٥.٠٨	٦١.٠ -	٤.٦٢	٥٩.٩٤	ثانية	اختبار الاتزان فوق لوحة الجهاز

جدول رقم (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن=٨)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٤٢	٠.١٣٨	٥.٨٩٢	٠.١٣٩	٥.٨٧٨	درجة	اختبار تقييم الجزء الأول الأسلوب المهاري من (١ : ١٦) من الكاتا (إنبي)
٠.٩٠٥	٠.١٣٠	٥.٨٣٣	٠.١٣٢	٥.٨٦٧	درجة	اختبار تقييم الجزء الثاني الأسلوب المهاري من (١٧ : ٣٤) من الكاتا (إنبي)
٠.٩٤٦	٠.١٨٨	٥.٨٩٢	٠.١٨١	٥.٨٤٤	درجة	اختبار تقييم الجزء الثالث الأسلوب المهاري من (٣٥ : ٤٢) من الكاتا (إنبي)
٠.٨٨٧	٠.١٧٠	٥.٨٨٣	٠.١٧٤	٥.٨٤٤	درجة	اختبار قياس المستوى المهاري الأساليب من (١ : ٤٢) لأداء الجملة الحركية (إنبي) ككل .

قيم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية (إنبي) ككل

يتضح من الجداول السابقة (٧) ، (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً لجميع الاختبارات المقترحة لقياس متغيرات البحث حيث تراوح معامل الارتباط المحسوبة لاختبارات التوازن الحركي والثابت بين ٠.٨٩ إلى ٠.٩٥ وللاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء للمقطوعات الحركية للجملة الحركية (إنبي) وكذا الاختبار المستخدم لقياس المستوى المهارى للجملة الحركية قيد البحث بين ٠.٨٨٧ إلى ٠.٩٤٦ وهذه القيم تؤكد أن هناك إرتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبين فى القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات الإحصائى ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم خلال البحث .

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة .

أ- الأدوات : جهاز مصنوع من الخشب له ثمانية أضلاع ارتفاع الجهاز ٢٠سم ، سمك ٣ سم ، كل ضلع طوله ٦٠سم - جهاز مصنوع من الخشب عبارة عن لوحة مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها ٢٠ سم ، طول ٦٠سم ، سمك ٣ سم ، الحافة العليا للعارضة مستديرة - استيكر - علامات - صفارة حكم - درجات حكام - ملعب خالى من العوائق والعقبات ١٤ م × ١٤ م - بساط كاراتيه قانونى .

ب- الأجهزة : ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف stop watch - كاميرا تصوير فيديو .

ثالثاً : البرنامج التدريبى المقترح

أ- هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى تنمية التوازن الحركى والثابت باستخدام التدريبات النوعية للارتقاء بالمستوى المهارى للجملة الحركية الدولية (إنبي - كاتا) لناشئى رياضة الكاراتيه بنين تحت ١٢ سنة تخصص قتال وهمى (كاتا) بمحافظة أسيوط .

ب- الأسس التى تم وضع البرنامج عليها : لتحقيق الهدف من البرنامج المقترح قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث للوقوف على الأسس التى يمكن أن تكون الإطار العام لبناء البرنامج وكذلك آليات العمل أثناء تنفيذه وهذه المراجع هى: (١) ، ٢ ، ٣ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤) وكذلك الدراسات هى : (٤ ، ٥ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١) وقد توصل الباحث للأسس التالية:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينه قيد البحث ناشئ الكاراتيه تحت (١٢) سنة .
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل التدريبي .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في متغيرات البحث البدنية والمهارية .
- تم وضع البرنامج في ضوء الامكانيات المتوفرة والمتاحة .
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل وعدد مرات التكرار وكذلك المجموعات داخل الوحدات وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات .
- إستخدام تدريبات ذات أحجام عالية بما يتناسب مع هدف البحث وطبيعة المرحلة العمرية والتدريبية .
- ثبات الحمل لمدة تسمح لإحداث التكيف مع الأحمال التدريبية المرتفعة .
- مرونة البرنامج حتي يمكن تعديله إذا لزم الأمر .
- ج- تنفيذ البرنامج :** تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وفق آليات العمل التالية :
- تم تنفيذ البرنامج بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة (٧) أسابيع تدريبية متواصلة وبمجموع وحدات تدريبية بلغ (٣٥) وحدة تدريبية يومية .
- تراوح زمن الوحدة التدريبية بين (٦٥) دقيقة إلى (١٢٠) دقيقة .
- تراوحت الشدة المستخدمة لهذه الوحدات بين (٦٠ %) إلى (٩٤ %) في الجزء الرئيسي من البرنامج التدريبي .
- تراوحت الشدة في التهيئة والتهدة ما بين (٣٠ %) إلى (٥٠ %) .
- د- طرق التدريب المستخدمة :** استخدم الباحث طرق التدريب الفترى منخفض الشدة ، مرتفع الشدة وذلك لمناسبتها لطبيعة وخصائص عينة البحث .

جدول رقم (٩)
 خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار ٣٥ وحدة تدريبية
 يومية منفذة من قبل لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة قتال وهمي (إنبي - Enpi)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة							أجزاء الوحدة التدريبية الرئيسية		
الجزء الرئيسي				الإعداد البدني الخاص			رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي	
القسم الثالث التدريب المبارئي على الأداء الحركي المهاري		القسم الثاني تمارين المنافسة		القسم الأول تمارين المنافسة		شدة الحمل المقترحة %			
المجموعات	شدة الحمل المقترحة %	المجموعات	شدة الحمل المقترحة %	المجموعات	شدة الحمل المقترحة %		الوقت بالدقائق	رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
١	%٧٥	٢	%٦٥	١	%٦٥	٣	%٦٠		
٢	%٨٢	١	%٧٢	١	%٧٢	٢	%٦٢	٢	
١	%٧٦	٣	%٧٥	٢	%٧٥	٢	%٦٤	٣	
١	%٨٠	٢	%٧٢	١	%٧٨	١	%٦٥	٤	
٢	%٨٤	١	%٧٦	١	%٧٨	٢	%٦٥	٥	
٢	%٨٤	٢	%٧٦	٢	%٧٥	٢	%٧٠	٦	
١	%٨٢	١	%٧٨	٢	%٧٧	٢	%٧٢	٧	الثاني
٢	%٧٨	١	%٧٨	١	%٨٠	١	%٧٤	٨	
١	%٨٤	٢	%٨٠	٢	%٨٠	٣	%٧٥	٩	
١	%٨٦	١	%٧٨	٢	%٧٦	١	%٧٦	١٠	
٢	%٨٦	٢	%٧٤	٢	%٧٨	١	%٨٠	١١	الثالث
١	%٨٨	٣	%٧٧	١	%٨١	٣	%٧٥	١٢	
٢	%٨٥	٢	%٨٠	٢	%٨٤	٢	%٧٤	١٣	
١	%٨٨	٢	%٨٤	١	%٨٤	٣	%٧٢	١٤	
٢	%٩٠	١	%٨٦	٢	%٨٠	١	%٧٥	١٥	
٢	%٩٢	٢	%٨٦	١	%٨٢	٢	%٧٦	١٦	الرابع
٣	%٩٤	٣	%٨٢	٣	%٨٥	٢	%٧٨	١٧	
٢	%٩٠	٢	%٨٦	٢	%٨٥	١	%٨٠	١٨	
٣	%٩٥	٣	%٩٠	٣	%٨٤	٢	%٨٢	١٩	
١	%٩٠	١	%٩٢	١	%٨٤	٢	%٨٥	٢٠	
٢	%٩٦	١	%٩٢	٢	%٨٦	٢	%٨٥	٢١	
٣	%٩٦	٣	%٩٠	٢	%٨٩	١	%٨٠	٢٢	الخامس
٢	%٩٤	٢	%٨٦	٣	%٨٩	٢	%٨٥	٢٣	
٣	%٩٦	٣	%٩٠	٢	%٩٢	١	%٨٠	٢٤	
٢	%٩٤	١	%٩٢	٢	%٩٢	٢	%٧٦	٢٥	
٣	%٩٢	٢	%٩٢	١	%٩٠	١	%٨٢	٢٦	
٢	%٨٨	٣	%٩٢	٢	%٩٣	١	%٨٤	٢٧	السادس
١	%٩٠	٣	%٩٠	١	%٩٤	٢	%٨٥	٢٨	
٢	%٨٤	٢	%٩٢	٢	%٩٢	١	%٨٣	٢٩	
٣	%٨٦	٣	%٩٠	١	%٩٠	١	%٨٠	٣٠	
٢	%٨٠	٢	%٨٦	٢	%٨٦	١	%٧٨	٣١	
١	%٨٢	٢	%٨٤	١	%٩٢	٢	%٨٢	٣٢	السابع
٢	%٨٤	٢	%٨٦	٢	%٩٠	١	%٧٦	٣٣	
٣	%٨٢	٢	%٨٤	١	%٨٦	٢	%٧٥	٣٤	
١	%٨٠	١	%٨٥	١	%٨٤	١	%٧٥	٣٥	

جدول رقم (١٠)
 خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار ٣٥ وحدة تدريبية
 يومية (التهيئة ، التهيئة) المنفذة على لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي
 للعبة الحركية الدولية (إنبي - Enpi)

ملاحظات	شدة الحمل المقترحة %		رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
	التهيئة	التهيئة		
	%٣٠	%٣٠	١	الأول
	%٣٠	%٣٠	٢	
	%٣٥	%٣٥	٣	
	%٤٠	%٤٠	٤	
	%٣٥	%٣٥	٥	
	%٣٥	%٣٥	٦	الثاني
	%٤٠	%٤٠	٧	
	%٤٠	%٤٠	٨	
	%٣٥	%٣٥	٩	
	%٣٠	%٣٠	١٠	
	%٣٠	%٣٠	١١	الثالث
	%٣٥	%٣٥	١٢	
	%٣٥	%٣٥	١٣	
	%٤٠	%٤٠	١٤	
	%٤٠	%٤٠	١٥	
	%٣٥	%٣٥	١٦	الرابع
	%٤٠	%٤٠	١٧	
	%٤٥	%٤٥	١٨	
	%٤٠	%٤٠	١٩	
	%٥٠	%٥٠	٢٠	
	%٥٠	%٥٠	٢١	الخامس
	%٤٥	%٤٥	٢٢	
	%٤٥	%٤٥	٢٣	
	%٣٥	%٣٥	٢٤	
	%٤٠	%٤٠	٢٥	
	%٤٠	%٤٠	٢٦	السادس
	%٥٠	%٥٠	٢٧	
	%٥٠	%٥٠	٢٨	
	%٤٥	%٤٥	٢٩	
	%٤٥	%٤٥	٣٠	
	%٤٠	%٤٠	٣١	السابع
	%٤٥	%٤٥	٣٢	
	%٥٠	%٥٠	٣٣	
	%٥٠	%٥٠	٣٤	
	%٤٥	%٤٥	٣٥	

شدة الحمل المقترحة للتهيئة والتهيئة في البرنامج التدريبي المقترح تراوحت ما بين ٣٠% : ٥٠%

هـ- أجزاء الوحدة التدريبية المستخدمة فى البرنامج :

- **الإحماء (التهيئة) :** تم تنفيذه فى زمن قدرة (٣٠٠) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج التدريبى المقترح وهو (٤٠٥٠) دقيقة من خلال (٣٥) وحدة تدريبية أى بنسبة ٧.٤٠ % وتضمنت التهيئة مجموعات من التمرينات التى تسهم فى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة بالإضافة لتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجرى فى إتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحجل ، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعى فى التهيئة التدرج حيث تراوحت الشدة المستخدمة من (٣٠%) إلى (٥٠%) من أقصى مقدرة للأداء .

- **الإعداد البدنى الخاص :** واستغرق تنفيذ محتواه (٢١٥) دقيقة بنسبة ٥.٣١ % وتضمن ست تدريبات تتراوح شدة الحمل التدريبى لها ما بين (٦٠%) إلى (٨٥%) من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين مع ثبات زمن الأداء لكل تمرين وهو (٢٠ ث) وروعى خلال التنفيذ للأداء استخدام السرعة فوق المتوسطة والعالية وهذه التدريبات وُجّهت لتتمى القدرات التوافقية ولتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الإلتزان وتغيير الإتجاهات الأكثر استخداماً فى الجملة الحركية الدولية (إنبى) قيد البحث ولكنها لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركى والإيقاع الزمنى .

- **الجزء الرئيسى :** تم تقسيمه إلى ثلاثة أقسام رئيسية (القسم الأول : تمرينات منافسة ، القسم الثانى : تمرينات منافسة ، القسم الثالث : التدريب المبارئى على الأداء الحركى) .

- **القسم الأول :** تمرينات المنافسة من الثبات ثم من الحركة وذلك للارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٥%) إلى (٩٤%) فى زمن قدره (٢٠٣٥) دقيقة بنسبة ٥٠.٢٥ % من الزمن الكلى للبرنامج ، وقد تم تنفيذ الأداء فى زمن ثابت قدره (٢٠ث) لكل أسلوب من الأساليب الهجومية والدفاعية المتكررة فى الجملة الحركية (إنبى) وهذه الأساليب هى : (جيدان - برابى) ، (جياكو - زوكى) ، (أجى - زوكى) ، (شوتو - أوكى) ، (تاتا - شوتو - أوكى) ، (جودان - شوتو - أوكى) وتم الأداء المتتالى بالجانب الأيمن من الثبات ثم بالجانب الأيسر من الثبات ثم الأداء بالجانب الأيمن من الحركة وبالجانب الأيسر من الحركة ثم الأداء المتتالى للأساليب الهجومية والدفاعية بالجانب الأيمن ثم بالجانب الأيسر على وسائد المدرب من الحركة .

- **القسم الثانى :** قام اللاعبون بتنفيذ الأداء خلال القسم الثانى من تمرينات المنافسة وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٥%) إلى (٩٢%) وتم تنفيذ هذا القسم فى زمن قدره (٧٠٦٠) دقيقة بنسبة ١٨.٧٧ % من الزمن الكلى للبرنامج وتم تقسيم الجملة الحركية الدولية (إنبى) كأداء واجب حركى

مقنن إلى الجزء الأول الأساليب من (١ - ١٦) ، ثم أداء الجزء الثانى الأساليب من (١٧ - ٣٤) ، ثم أداء الجزئين الأول والثانى الأساليب من (١ - ٣٤) ، ثم أداء الجزء الثالث كواجب حركى مقنن الأساليب من (٣٥ - ٤٢) ، ثم أداء الأجزاء الأول والثانى والثالث الأساليب من (١ - ٤٢) ، ثم أداء الواجب الحركى المقنن ، ثم أداء الجملة الحركية الدولية (إنبى) ككل الأساليب من (١ - ٤٢).

- **القسم الثالث :** ثم قام اللاعبون بتنفيذ الأداء خلال القسم الثالث تمرينات المنافسة من الجزء الرئيسى وهو التدريب المبارئى على الأداء الحركى وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٧٥%) إلى (٩٥%) فى زمن قدره (٥٥٠) دقيقة بنسبة ١٣.٥٨ % من الزمن الكلى للبرنامج على مدى (٣٥) وحدة تدريبية .

وتُنفذ هذا الجزء فى صورة مجموعات تدريبية تتكون كل مجموعة من ٣ تصفيات :

التصفية الأولى : يؤدى خلالها اللاعب الجملة الحركية (الكاتا) مرتين متتاليتين بالشدة المقننة وفقا للزمن الفعلى لأداء اللاعب مع مراعاة عدم وجود فواصل زمنية بين التكرار .

أما التصفية الثانية : فيؤدى اللاعب خلالها الكاتا ٣ مرات متتالية .

بينما التصفية الثالثة : فيؤدى اللاعب خلالها الجملة الحركية (إنبى) مرة واحدة مع استخدام شدة فوق المتوسطة والعالية .

- تم تنفيذ محتوى الجزء الختامى (التهدئة - الاستشفاء) فى زمن قدره (١٩٠) دقيقة بنسبة ٤.٦٩% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة خلال (٣٥) وحدة تدريبية وقد روعى أن يتضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم فى الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية واحتوت تمرينات المرجحات بأنواعها والدورانات للذراعين والجذع والرجلين وتمرينات التنفس والاسترخاء للأجهزة العاملة وبلغت الشدة التدريبية ما بين (٣٠%) إلى (٥٠%) مع استخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة .

خطوات تنفيذ البرنامج :

- إجراء دراسة إستطلاعية :

تم إجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة من اللاعبين من خارج عينة البحث بهدف التعرف على بعض الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق الاختبارات والبرنامج المقترح .

جدول رقم (١١)

إجراءات تنفيذ البرنامج

القياسات		الفترة	
		من	إلى
القياسات القبلية		٢٠١٣/٥/٢٩ م	٢٠١٣/٦/٦ م
الدراسة الأساسية		٢٠١٣/٦/٨ م	٢٠١٣/٧/٢٥ م
القياسات التتبعية		قياس تتبعي بينى أول	قياس تتبعي بينى أول
		٢٠١٣/٦/١٥ م	٢٠١٣/٧/١٠ م
القياسات البعدية		٢٠١٣/٧/٢٧ م	٢٠١٣/٨/٣ م

وقد روعي أن القياسات البعدية لعينة البحث فى نفس التوقيتات وفى نفس الأماكن التي تمت

بها القياسات القبلية وبنفس الحكام .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - التشتت - معامل الإلتواء - معامل

الإرتباط - اختبار " ت " .

عرض النتائج :

فى ضوء هدف البحث وفروضه يتناول الباحث عرض النتائج التي توصل إليها على النحو التالى:

١- تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية (التوازن الحركي والثابت) قيد البحث .

جدول رقم (١٢)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن للتوازن الحركي والثابت

للقياسين القبلي والبعدى لعينة البحث (ن = ١٨)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات البدنية
			المتوسط	الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	
٢٤.٨٦	١٧.٤٩	٩.٩٤	٤٠.٠	٣.٠٥	٤٩.٩٤	٤.٦٨	اختبار الشكل الثماني
٢٩.٥٣	١٣.٨٩	١٤.١١	٤٧.٧	٣.٧٥	٦١.٨٩	٤.٩٣	اختبار الاتزان فوق لوحة الجهاز

				٨		
--	--	--	--	---	--	--

من الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة لهذه الاختبارات أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠١ كما يدل الفرق بين المتوسطات لهذه الاختبارات على أن هناك نسبة تحسن لصالح القياسات البعدية تراوحت بين ٢٤.٨٦ % لاختبار الشكل الثماني ، ٢٩.٥٣ % لاختبار الاتزان فوق لوحة الجهاز .

٢- تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات المهنية قيد البحث .

جدول رقم (١٣)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن المتغيرات المهنية لعينة البحث

للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (ن = ١٨)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الدالات الإحصائية المتغيرات	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٧.٤٠٠	٦.٣٤٥	٠.٤١١	٠.١٣٣	٥.٥٥٦	٥.١٤١	٥.٩٦٧	درجة	الجزء الأول الأسلوب المهاري من (١٦ : ١)
١٦.٧٨ ٣	١.٩٠٥	٢.٦٦٧	٢.٢٠٥	١٥.٨٨ ٩	٣.٥٧٥	١٨.٥٥ ٦	درجة	الجزء الثاني الأسلوب المهاري من (٣٤ : ١٧)
١٠.٥٦ ٩	٩.٢٢٩	٠.٥٧٨	٠.١٥٨	٥.٤٦٧	٠.١٠١	٦.٠٤٤	درجة	الجزء الثالث الأسلوب المهاري من (٤٢ : ٣٥)
١٠.٧٢ ٩	٩.٠٥٦	٠.٥٨٩	٠.١٤٥	٥.٤٨٩	٠.١٣٠	٦.٠٧٨	درجة	الأساليب المهنية من (٤٢ : ١) الكاتا كل

مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية (انبي)

من الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهنية قيد البحث حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة لهذه

الاختبارات أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠١ كما يدل الفرق بين المتوسطات على أن هناك نسبة تحسن لصالح القياسات البعدية .

مناقشة النتائج :

فى ضوء ما تم عرضه من نتائج لتطبيق البرنامج المقترح والقياسات المستخدمة لمتغيرات البحث يناقش الباحث هذه النتائج وفق فروض البحث على النحو التالى :

لتحقيق الفرض الأول (أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لناشئى رياضة الكاراتيه فى التوازن الحركى والثابت لصالح القياسات البعدية) يتناول الباحث الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث للمتغيرات البدنية قيد البحث يتبين من نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية عند مستوى دلالة ٠.٠١ وقد تراوحت نسبة التحسن لهذه المتغيرات ما بين ٢٤.٨٦% إلى ٢٩.٥٣% ويُرجع الباحث هذا التغير إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح لتنمية الاتزان الحركى والثابت لما احتواه من تدريبات تم بنائها على أساس علمى ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره حنفى محمود مختار (١٩٨٨م) أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعب ممتازة كان هناك تكامل فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضى وكلما ارتفع مستوى أداء اللاعب مهارياً .

وقد ذكر أيضاً أنه أثبتت الأبحاث أن المدربين الذين يدخلون فى برامجهم التدريبية تمارين لتنمية عنصر التوازن يتقدم لاعبوهم فى دقة أداء المهارات الأساسية أكثر من اللاعبين الذين لا ينمي لديهم عنصر التوازن (٩ : ٦٤ ، ٢٣٣) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه محمد علاوى (١٩٩٢م) فى أن تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وهى تهدف فى الأساس إلى المساعدة للإرتقاء بالمستوى المهارى للرياضى وأن تنمية هذه القدرات البدنية الضرورية لا تتم بصورة مجردة بل بإرتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد . (١٧ : ٨٠) .

وقد ذكر محمد صبغى حسانين (١٩٩٥م) أن التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركى ودقة الأداء الحركى وسرعته ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء التوافقى لفترات طويلة نسبياً (١٨ : ٤٠٩) .

أيضاً جاءت دراسة ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) تؤكد أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا . (٢١ : ٢٥٥) .

وقد أدى البرنامج التدريبي المقترح بعد تطبيقه إلى تقدم فى مستوى التوازن الحركى والثابت مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهارى للجملة الحركية الدولية (إنبى) كما أشارت النتائج الإحصائية للبحث .

من العرض السابق يكون الفرض الأول للبحث قد تحقق وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية المتغيرات البدنية .

ولتحقيق الفرض الثانى (أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئى رياضة الكاراتيه فى المستوى المهارى للجملة الحركية "إنبى" لصالح القياسات البعدية) تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما أكده أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٩م) فى أنه الفكر الحديث لتدريب الكاتا يتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص للجملة الحركية مع إحتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردى وفقاً لإمكانات اللاعب ومستوى مكونات الحالة التدريبية وأنه لتنمية الكاتا يجب مراعاة أن يتم التدريب على تغيير إتجاه التحرك والإنتقال من إتجاه لآخر بنفس خصائص الأداء للجملة الحركية أى بنفس السرعة والقوة والتوقيت مع الحفاظ على مسار مركز الثقل وعدم التعرض للتذبذب خلال الأداء الحركى للأساليب المنفذة للجملة الحركية (٣ : ١٠٥)

ويشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) أنه يجب عند تطوير مستوى الإنجاز لأداء مكونات الجملة الحركية أن يعمل المدرب على تجزئة مكونات الجملة الحركية (الكاتا) إلى مجموعة من الأساليب المهارية وفقاً لخط سير تحركات القدمين بالكاتا ثم الدمج بين الأجزاء والأداء بشكل متصل بدون فواصل زمنية للراحة البينية (٢ : ١٠٥) .

وقد قسم الباحث الجملة الحركية الدولية (إنبى) إلى ثلاثة أقسام كالتالى :

القسم الأول : الأساليب المهارية من (١ - ١٦) ، القسم الثانى : الأساليب المهارية من (١٧ - ٣٤) ، القسم الثالث : الاساليب المهارية من (٣٥ - ٤٢) . ثم توجه الأحمال خلال تلك الاساليب المهارية وربط بعضها ببعض للإرتفاع بمستوى الإنجاز الكلى للجملة الحركية الدولية (إنبى) ككل ، كما اقترح أن يكون التقنين فردى لخصائص الحمل التدريبي لتطوير تحركات القدمين وكيفية اتخاذ أوضاع الإتران المقننة دولياً داخل مستوى الجملة الحركية (الكاتا) مع عدم الصعوبة والتدرج بهذا الحمل ثم الأداء لمكونات الهيكل البنائى للكاتا من اساليب دفاعية ، هجومية ، أوضاع إتران ، تحركات قدمين بشكل متكرر .

وأيضاً ما ذكره هوكس Hooks (١٩٦٢م) أن التدريب على صورة النشاط نفسه يعتبر أفضل الطرق لتقدم الأداء (٢٣ : ١١) .

أيضاً يوضح كل من جنسن ، فيشر Jensen & Fisher (١٩٧٩م) أن تكرار الأداء يحسن كل من المهارة وفعالية الأداء . (٢٤ : ١٧١) .

وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركى الثابت للجملة الحركية الدولية (إنبي) .

الاستخلاصات :

فى حدود عينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة فى هذه الدراسة وبعد عرض ومناقشة ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن استخلاص ما يلى :

- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على التوازن الحركى والثابت لناشئى رياضة الكاراتيه .
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (إنبي) لناشئى رياضة الكاراتيه تحت ١٢ سنة بنين تخصص قتال وهمى (كاتا) .

التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء هدف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلى :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه الدراسة من قبل المدربين لتحسين الأداء المهارى فى الجملة الحركية (إنبي - Enpi) لناشئى الكاراتيه تخصص قتال وهمى (كاتا) للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة بنين .
- ٢- الاسترشاد بنتائج الدراسة فى وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد المصرى للكاراتيه .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة على عينة مختلفة من حيث السن - الجنس - المستوى المهارى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على الرياضات الأخرى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمود إبراهيم : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : " موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " المحددات التمهيديّة لبرامج مكونات الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه " ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ٤- أحمد محمود مهدى : " تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨ - ١٠ سنوات) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- أيمن مسلم سليمان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز الدهليزي وفاعلية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعبى المصارعة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٩ م .
- ٦- الاتحاد المصرى للكاراتيه : " القواعد الفنية المنظمة لمسابقات الكاتا الفردى ، الجماعى " ، ٢٠١٣ م .
- ٧- الاتحاد المصرى للكاراتيه : " خطة نشاط الاتحاد المصرى للكاراتيه " ، ٢٠١١ / ٢٠١٢ م .
- ٨- بدر أبوالليل ، محمد طه سيد : " معايير أسس التقييم الزمنى لمكونات بعض الجمل الحركية (الكاتا) " ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٩- حنفى محمود مختار : " أسس ونظريات التدريب الرياضى " ، ط ١ ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ١٠- سمير مصطفى العجمى : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لناشئي رياضة الكاراتيه " ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .

١١- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠ م .

١٢- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) للاعبي رياضة الكاراتيه " ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد السادس والثلاثون ، الجزء الثاني ، مارس ٢٠١٣ م ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

١٣- عادل إبراهيم تقى الدين : " تأثير برنامج التدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م .

١٤- علاء الدين حامد مصطفى : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض الجمل الحركية (الكاتا) لناشئي الكاراتيه تحت ١٤ سنة " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠١٠ م .

١٥- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبوزيد : " المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .

١٦- محمد حسن علاوى : " علم نفس المدرّب والتدريب الرياضى " ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

١٧- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

١٨- محمد صبحى حسانين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ، ط ٤ ، ج ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

١٩- هالة كامل قاسم : " تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .

٢٠- وجيه أحمد شمندى : " الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

٢١- ياسر أحمد عيسى : " تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

22- Dan Wather,: " Muscle Balance Essertials of Straight Training and Conditioning", Association Human Kinetics, 1995.

23- Hooks, G. : "Application of weight training to Athletics, Englewood cliffs", N.J., prentice hall, Inc., 1962.

24- Jensen, C. R. & Fisher, A.G. : "Scientific Basibs of athletics, Conditioning", 2nd ., ed., Philadelphia, lea & febiger, 1979.