

## " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء الجملة الحركية (كانكو - داى) للاعبى 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 ( ١٩ : 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 " . ( ٢ : ٢ ) .

ومسابقة القتال الوهمى (الكاتا kata) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه وأحد المسابقات الحاصدة للميداليات فى البطولات الدولية والإقليمية ( ٣ : 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 ( ٤ : ١٠٣ ، ١٠٤ ) .

(كانكو - داى - كاتا) هى إحدى الكاتات الإلجبارية المعترف بها من قبل الاتحاد الدولى للكاراتيه - مدرسة الشوتوكان . وهى المدرسة الأم للكاراتيه وتعتمد على الأداء القوى السريع ومؤسسها هو (فوناكوشى - جينشن) . ( ٩ : ٢٤ )

أيضاً كانكو - داى - كاتا تؤدى إلجبارى فى المسابقات الرسمية لجميع المراحل السنوية ( ١١ سنة ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، حتى ١٨ ، فوق ١٨ ، الرواد ) ( ٨ : ٧ ) .

وذكر عنها أيضاً بدر أبو الليل ومحمد طه سيد (١٩٩٥م) أنها من أصعب الجمل المركبة وتحتاج إلى تدريبات عنيفة ومستمرة أكثر من عقد من الزمن لإتقانها والمعنى بهذا الاسم هو النظر إلى السماء الكبرى وعدد الأساليب المهارية المكونة لها ٦٥ أسلوب مهارى هجومى ودفاعى والزمن المسجل دولياً لأدائها هو ٩٠ ث ( ١٠ : ٣ ) .

---

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

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

وقد قام صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٠م) بدراسة إستكشافية للتعرف على أكثر الجمل الحركية استخداماً فى بطولات الجمهورية التى نظمها الاتحاد المصرى للكاراتيه أعوام (٢٠٠٥م ، ٢٠٠٦م ، ٢٠٠٧م ) استخلص منها حصول الجملة الحركية (كانكو- داى - كاتا) على المرتبة الثانية من إجمالى ٢١ جملة حركية متعارف عليها دولياً تابعة لمدرسة الشوتوكان بنسبة بلغت ١٦.٥% ( ١٣ : ٣) .

ويرى عصام الدين عبدالخالق مصطفى (٢٠٠٣م) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب للأداء الحركى لإنجاز المهارات الحركية (١٥ : ١٨٩) .

ويضيف عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفنى للاعب حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية . (١٧ : ٢٥) .

ويشير أبوالمعلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧م) إلى أن التوافق الحركى هو الأداء الحركى السليم الذى يتسم بالسرعة والدقة والرشاقة مع الإقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء الحركية وهذا يُلاحظ بمجرد النظر بالعين المجردة لملاحظة الأداء الحركى للاعبى المستويات العليا وإنه كلما انخفضت دقة الأداء الحركى دل ذلك على انخفاض مستوى التوافق الحركى .

كما أشار أيضاً أن القدرات التوافقية تحتوي على الصفات البدنية التالية السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، الدقة (١ : ٢٠٥) .

ويضيف أوكازاكى واستيريسيفيك Okazaky & Astricevik (١٩٨٤م) أن الأداء الحركى للاعبى الكاراتيه يحتاج فى فترة الإعداد إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والتوافق بالدرجة الأولى عن القدرات المختلفة الأخرى . (٢٨ : ١١٤) .

وقد ذكر أحمد محمود إبراهيم و عاطف محمد أباطة (٢٠٠٥م) أن من أهم المتطلبات البدنية والنفس - حركية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو- داى - كاتا) الرشاقة ، التوافق ، القوة المميزة بالسرعة ، الدقة ، المرونة ، قدرات الإدراك الحس - حركى . (٥ : ١٨٦) .

ويذكر على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذى يمارسه ما لم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التى يتطلبها تنفيذ المهارات (١٦ : ٢١٦) .

وقد ذكر 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 لمختلف 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 (١٢ : ٤) .

وقد أشار محمد لطفى حسنين (٢٠٠٦م) أنه يجب إتباع قواعد العمل التدريبية التالية عند تنمية القدرات التوافقية : - البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر المتدرب . - أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة للغرض لتنمية وثقل القدرة التوافقية . - تنمى هذه القدرات بوسائل تدريبية عامة ثم خاصة لاحقاً وبصورة متدرجة (٢١ : ١٢٩) .

وقد ذكر عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) أن أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين تتوقف على الجوانب التالية : تحسين نوعية الأداء الحركى ، سرعة التعلم الحركى ، فعالية وجمال وإنسيابية الحركات (١٥ : ١٨٩) .

وبعد العرض السابق يتضح للباحث أن القدرات التوافقية من أهم العوامل التى تؤدى إلى الارتقاء بالمستوى المهارى والفنى للاعب وهى إحدى وسائل التحكم فى الاداءات الحركية المختلفة وتوافر هذه القدرات بقدر واضح يصل باللاعب إلى الأداء الأمثل لإنجاز العمل الحركى .

ومن خلال الحصر المكتبى للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة وكذلك حضور الباحث للعديد من البطولات الرسمية كمدرّب سابق للدرجة الأولى وتوليّه رئاسة الاتحاد المصرى للكاراتيه فرع أسبوط عن الدورة الحالية . بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء فى مجال رياضة الكاراتيه استخلص الباحث أن : إنخفاض الحالة المهارية الخاصة بلاعبى رياضة الكاراتيه بالاتحاد المصرى للكاراتيه فرع أسبوط تخصص قتال وهى (كاتا) بصفة عامة وفى الجملة الحركية (كانكو - داى - كاتا) بصفة خاصة المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بنين قد يرجع إلى انخفاض مستوى القدرات التوافقية للاعبين 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 تدريبى مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء الجملة الحركية (كانكو - داى - كاتا) للاعبى رياضة الكاراتيه .

## هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على أداء الجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) لناشئ رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئ رياضة الكاراتيه في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئ رياضة الكاراتيه في بعض المتغيرات الإدراكية الحس - حركية الخاصة قيد البحث لصالح القياسات البعدية .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئ رياضة الكاراتيه في المستوى المهاري للجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) لصالح القياسات البعدية .

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- الجملة الحركية " الكاتا - kata "

هي سلسلة من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب وفق نسق دولي مقنن لأوضاع الاتزان وللاّتجاهات والصراعات ومعدلات القوة المتباينة وذلك من خلال خط سير وزمن أداء ثابت . ( ١٣ : ٧ )

٢- كانكو - داي - كاتا : Kanku - Dai - kata

جملة حركية تتكون من ٦٥ أسلوب مهاري (هجومى ، دفاعى) والمعنى لهذا الاسم هو الشمس أو النظر إلى السماء ، والزمن المقرر دولياً لأدائها هو ٩٠ ثانية . ( ١٠ : ٣ )

٣- القدرات التوافقية : Co-ordination - abilities

قدرات بدنية توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات البدنية المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط للعديد من المهارات الحركية فى إطار حركى توافقى واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وإنسيابية مع بذل أقل جهد ممكن ( ٢٣ : ٦ ) .

## الدراسات السابقة :

- دراسة صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٠م) (١٣) بعنوان " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى فى 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) للاعبى الدرجة الأولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط . واستخدم الباحث المنهج التدريبى على عينة قوامها ١٨ لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج :

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

- دراسة عبدالحكيم رزق عبدالحكيم ، أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٧م) (١٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخططى لناشئى الملاكمة " وكانت تهدف إلى : وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخططى لدى الملاكمين الناشئين على عينة قوامها ٤٥ ملاكم ناشئى تم اختيارها بالطريقة العمدية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي . وكان من أهم النتائج :

- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات التوافقية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث .

- دراسة محمود عطيه بخيت ، ياسر حسن حامد (٢٠٠٦م) (٢٢) بعنوان : " برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من سن ٦ إلى ٩ سنوات " وكانت تهدف إلى : تصميم برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع ودراسة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية للأطفال من سن ٦ إلى ٩ سنوات على عينة قوامها ٤٠٠ طفل تم اختيارها بالطريقة العشوائية واستخدم الباحث المنهج التجريبي . وكان من أهم النتائج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث فى جميع المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة قيد البحث .

- دراسة أحمد محمود مهدى (٢٠٠٥م) (٦) 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 التدريبى 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 هبه عبدالعظيم حسن (٢٠٠٥م) (٢٣) بعنوان : " تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " وكانت تهدف إلى : بناء برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن والتعرف على تأثيره على القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط على عينة قوامها ٥٣ طالبة تم اختيارها بالطريقة العمدية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكان من أهم النتائج :

- البرنامج التعليمى المقترح كان له تاثير إيجابى وفعال على مستوى الأداء المهارى للجمله الحركية على عارضة التوازن .

- دراسة ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) (٢٦) بعنوان : " تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال علي مستوي الأداء المهارى للكاتا لناشى الكاراتيه من (١١ - ١٢) سنة " . وكانت تهدف إلي تطوير بعض القدرات الحركية للكاتا (باصاى - داى) لناشى 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 مستوي الأداء المهارى للكاتا (باصاى - داى).

### **إجراءات البحث :**

### **المنهج المستخدم :**

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

### **مجتمع البحث :**

لاعبى رياضة الكاراتيه بنين المقيدى فى الاتحاد المصرى للكاراتيه تخصص قتال وهمى (كاتا - kata) فرع أسيوط .

### **عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بمحافظة أسيوط . منتخب الاتحاد المصرى للكاراتيه فرع أسيوط بنين تحت ١٤ سنة بنين تخصص (كاتا - kata) وقد بلغت العينة ١٨ لاعب وقد قام

الباحث بتجانس أفراد العينة في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) ويوضح ذلك جدول (١) .

### جدول (١)

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

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
العمر الزمني	١٤٢.٢٨	٤.٤٦	١٤١.٥٠	٠.٠٩
العمر التدريبي	٤٠.٧٢	٣.١٢	٤٠.٥٠	٠.٥٠
الطول	١٢.٦٧	٠.٤٩	١٣.٠٠	٠.٧٧-
الوزن	٣.٠٦	٠.٤٢	٣.٠٠	٠.٤٧

يتضح من بيانات جدول (١) والخاص بالوصف الإحصائي 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  $\pm ٣$  وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة الدراسة لدى لاعبي العينة الكلية قيد البحث .

### وسائل جمع البيانات للبحث :

لتحديد الاختبارات التي استخدمها الباحث في هذه الدراسة كأدوات لجمع البيانات قام بتحليل المراجع العلمية (٣) ، (٥) ، (٢٠) والدراسات المرتبطة بمجال البحث ومنها (٦) ، (٧) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٧) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٥) ، (٢٦) وقد أسفر ذلك عن تحديد الاختبارات التالية:

### ١- الاختبارات البدنية :

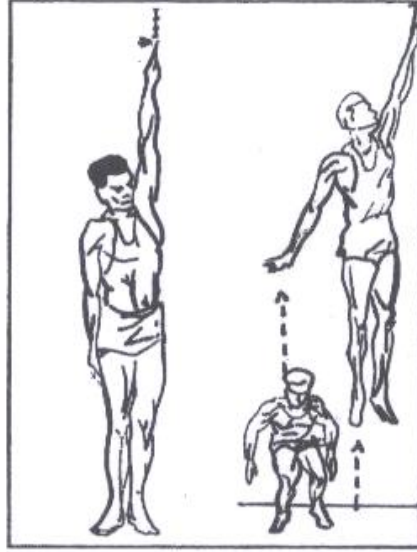
خلص الباحث للاختبارات التالية والتي يوضحها جدول (٢)

### جدول (٢)

بيان بالاختبارات التي تم اختيارها لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث

الاختبارات المختارة	الصفة البدنية التي يقيسها الاختبار
اختبار الوثب العمودي من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
اختبار الجرى المكوكي	الرشاقة
اختبار الإنتقال فوق العلامات	التوازن
اختبار الجرى في شكل 8	التوافق

### ١- إختبار الوثب العمودي من الثبات



- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- الأدوات المستخدمة : سبورة تثبت على حائط حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠ سم وتدرج بعد ذلك من ١٥١ إلى ٤٠٠سم - طباشير .
- مواصفات الأداء : يمسك المختبر الطباشير في يده المميزة ثم يقف وذراعه المميزة بجانب السبورة ، يرفع المختبر ذراعه المميزة عالياً على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف . يمرج المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بالطباشير .
- لحساب مؤشر الكفاءة (E.I) عن طريق هذا الإختبار يسجل طول ووزن المختبر وتستخدم المعادلة:
- $$\text{مؤشر الكفاءة} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام} \times \text{مسافة الوثب العمودي من الثبات}}{\text{الطول بالسنتيمتر}}$$
- توجيهات : - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض .
- للمختبر الحق في عمل مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب .
- التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المميزة بالسرعة للرجلين مقاسة بالسنتيمترات (٢٠ : ٢٠١) .





الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف - خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ أمتار .

وصف الأداء : - يقف المختبر خلف خط البداية (١).

- عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا القدمين (٢)

- العودة مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب. (٣)

- يكرر الأداء مرة أخرى . أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وعودة. (٤)

شروط الأداء :

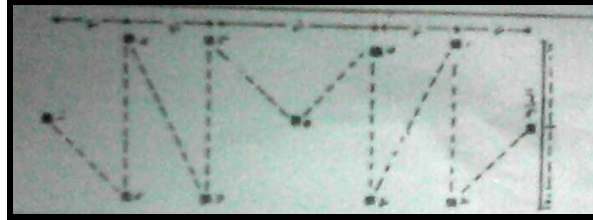
- يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين.

- مسجل لتسجيل الزمن . - يكرر الأداء مرتين فقط .

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذى يقطعه فى جرى المسافة المحددة (٤×١٠) من لحظة إشارة البدء

حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وإياباً (٢٠ : ١٩٧) .

٣- اختبار الانتقال فوق العلامات



الغرض من الاختبار : قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها

الأدوات: ساعة إيقاف ، شريط قياس ، أحد عشر علامة (  $\frac{3}{4}$  بوصة) .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم

(١) بمشط القدم اليسرى ويحاول الثبات على هذا الوضع أطول مدة ممكنة بحد أقصى ٥ ثوان ، ثم

يقوم بالوثب إلى العلامة رقم (٢) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكثر وقت ممكن بحد

أقصى ٥ ثوان وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط فى كل وثبة وأن

يكون الارتكاز على مشط القدم فى كل مرة .

**التسجيل :** يسجل للمختبر ١٠ درجات عن كل محاولة وثب خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة والخمس الأخرى تسجل عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبذلك تكون الدرجة الكلية للاختبار هي ١٠٠ درجة .

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات (٢٠ : ٤٥٤ ، ٤٥٥) .

#### ٤- اختبار الجرى فى شكل 8



**الغرض من الاختبار :** يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته للأمام بسرعة .

**الأدوات:** قائما وثب عال المسافة بينهما (١٠) قدم ، توضع عليهما عارضة بارتفاع مساو لارتفاع وسط المختبر ، ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء :** يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى على شكل حرف 8 كما هو موضح بالشكل أعلاه ، حيث يقوم بعمل أربع دورات (الدورة تنتهى فى نفس المكان الذى بدأ منه المختبر) .

**توجيهات :** - يجب اتباع خط السير المحدد . - يجب عدم لمس القوائم أو العارضة .

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذى يقطع فيه الأربع دورات (٢٠ : ٤١٦) .

#### جدول (٣)

الوصف الإحصائى لتجانس عينة البحث فى الإختبارات البدنية (ن=١٨)

المتغيرات	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
اختبار الوثب العمودى من الثبات	١٧.٢٨	٢.٣٥	١٧.٥٠	٠.١٢
اختبار الجرى المكوكى	٤٩.٩٤	٤.٦٨	٥٠.٠٠	٠.١١
اختبار الإنتقال فوق العلامات	٣٨.٨٩	٩.٩٣	٤٠.٠٠	٠.٠٩
اختبار الجرى فى شكل 8	٦١.٨٩	٤.٩٣	٦٣.٠٠	٠.٧٩-

يتضح من بيانات جدول (٣) والخاص بالوصف الإحصائى لتجانس عينة البحث فى الإختبارات البدنية للعينة الكلية فى 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 ٠.١٢ وهذه القيمة تتراوح ما بين  $\pm ٣$  وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث .

## ٢- اختبارات القدرات الحس - حركية الخاصة :

خلص الباحث للاختبارات التالية :

- ١- اختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن .
- ٢- اختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر) .
- ١- اختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن



الأدوات والأجهزة : ساعة إيقاف

**طريقة الأداء :** تستخدم فى هذا الاختبار ساعة إيقاف ويطلب من اللاعب النظر إلى الساعة ويقوم بتشغيلها ثم إيقافها عند الزمن ٩٠ ث وتكرر ذلك عدة مرات لكل زمن ويطلب من اللاعب بعد ذلك أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الايقاف وتحسب درجة التشتت وتعطى ٣ محاولات وتسجل أفضل المحاولات .

**شروط الاختبار :** - يجلس اللاعب ويمسك الساعة باليد اليمنى .

- تحديد وتوحيد أصابع اليد المشتركة فى تشغيل وإيقاف الساعة لجميع أفراد العينة ( أصبع السبابة للتشغيل وأصبع الإبهام للإيقاف ) .

- يتم إيجاد تشتت الزمن عن طريق إيجاد الوسط الحسابى لكل المحاولات ( ٧ : ١٧٠ ) .

## ٢- اختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر)

**الهدف من الاختبار :** قياس القدرة على تكيف أوضاع الجسم فى الفراغ .

**الأدوات المستخدمة :** عصابة للعين ، طريق طوله ٥.٥ متر وعرضه ٣٠سم .

**طريقة الأداء :** يأخذ اللاعب احساس اتجاه طريق المشى (الممر) المرسوم على الأرض وهو مبصر أولاً ، ثم تعصب عينيه ويطلب منه أن يمشى ١٠ خطوات فى الممر أى بين الخطين دون أن تلمس رجليه الخط أو خارجه ، يمنح عشر محاولات تحسب له أفضلها ( ٧ : ١٧٣ ) .

جدول (٤)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في قدرات الإدراك الحس - حركية الخاصة (ن=١٨)

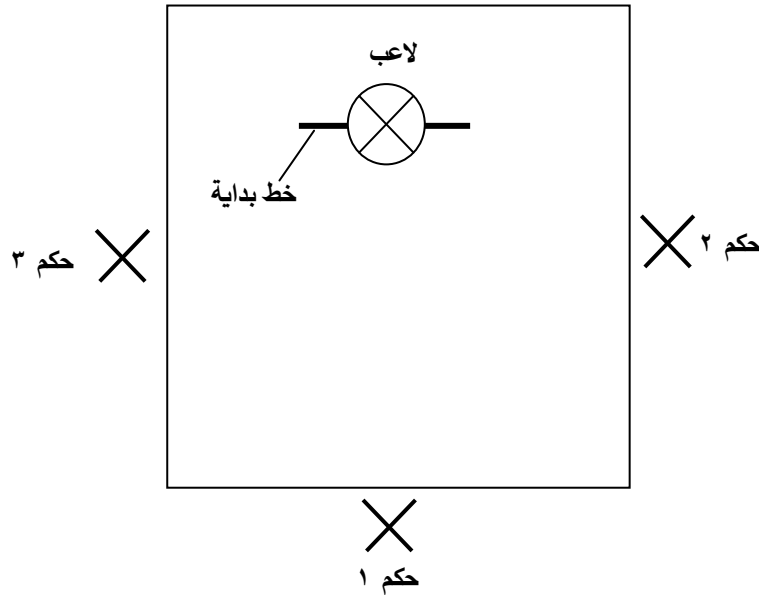
المتغيرات	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
اختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن	٧٠.٨٣	٧.٢٢	٧١.٠٠	٠.١١-
اختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر)	١٠٣.١١	٩.٣٦	١٠١.٠٠	٠.٥١

يتضح من بيانات جدول (٤) والخاص بالوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في قدرات الإدراك الحس - حركية الخاصة للعينة الكلية للبحث قبل إجراء التجربة للتأكد من تجانسها واتضح أن البيانات معتدلة وغير مشتتة حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين - ٠.١١ إلى ٠.٥١ وهذه القيمة تتراوح ما بين  $\pm ٣$  وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث .

٣- الاختبارات المهارية :

خلص الباحث للاختبار التالى :

- اختبار قياس المستوى المهارى لأداء الجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا) .







Heisoku-Dachi



Yoi



1



2



3-A



3



4



5-A



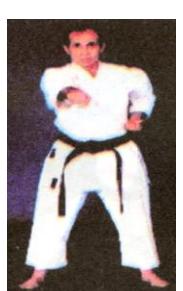
5



6-A



6



7



8



9



10



11-A



11



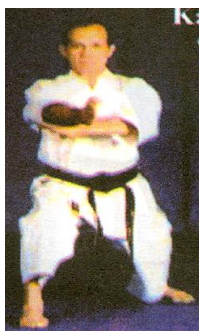
12



13



14



15



16



17



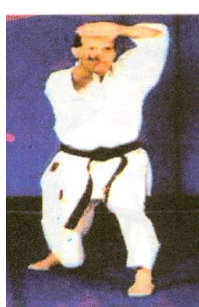
18



19



20



21



22



23



24





25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42-A



42



43



44



45



46



47



48



49



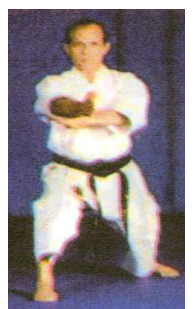
50-A



50



51



52





53-A



53-B



53-C



53



54



55



56



57



58



59



60



61



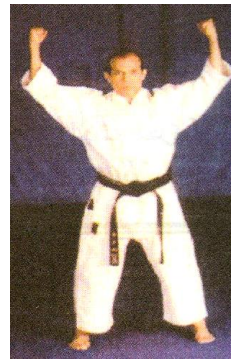
62



63



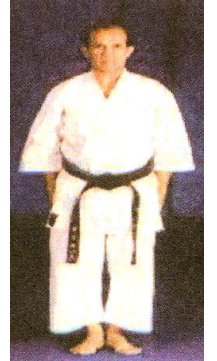
64



65



Yoi



Heisoku-Dachi

### إختبار قياس المستوى المهارى لأداء الجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا - Kanku - Dai - Kata)

- الغرض من الإختبار : قياس المستوى المهارى لأداء (كانكو - داي - كاتا) .
- زمن الإختبار : هو الزمن الذى يسجله اللاعب فى الأداء فى ضوء الزمن المقرر دولياً وهو ٩٠ ث.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة : مساحة خالية من العوائق - بساط كاراتيه - خط بداية عرض ٥ سم وطول ٥٠ سم - ساعة إيقاف - جهاز فيديو .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب فى وضع (يوى Yoi) على خط البداية وعند سماع إشارة البدء (هاجيمى Hajime) ينطق اللاعب اسم الكاتا ثم يقوم بالأداء العملى للجملة الحركية مع ملاحظة أن تؤدى الصيحات فى موقعها والعودة إلى نقطة البداية بعد الإنتهاء من الأداء .
- توجيهات : - لا يسمح بإختصار أو تبديل أو إضافة للأداء المتعارف عليه دولياً .
- عدد الحكام ٣ حكام اتحاد .

التقييم النهائى : يتم احتساب الدرجات بمعرفة المحكمين وفى ضوء مواد القانون الدولى للكراتيه .

## جدول (٥)

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

الإلتواء	المتوسط	الانحراف	الدلالات الإحصائية	
			المتغيرات	
١.٨٠-	١٦.٦ ٥	٠.٦٦	١٦.٤١	الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ١٥)
١.٢٣-	١٦.٧ ٠	٠.٧٨	١٦.٣٧	الجزء الثانى الأسلوب المهارى من (١٦ : ٣٣)
١.٩٦-	١٦.٨ ٠	٠.٦٤	١٦.٦٤	الجزء الثالث الأسلوب المهارى من (٣٤ : ٤٩)
١.٨٨	١٦.٨ ٥	٠.٣٧	١٦.٨٦	الجزء الرابع الأسلوب المهارى من (٥٠ : ٦٥)
٠.٩٢	١٧.٢ ٠	٠.٦٧	١٧.٣٣	الأساليب المهارية من (١ : ٦٥) الكاتا ككل

قيم مستوى الإداء المهارى للمقطوعات الحركية والجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) ككل

يتضح من بيانات جدول (٥) والخاص بالوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات المهارية للعينة الكلية للدراسة فى 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 - ١.٩٦ إلى ١.٨٨ وهذه القيمة تتراوح ما بين  $\pm ٣$  وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث .

**أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات المختارة والمستخدمة فى 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 تتوافر لديهم الخبرة في مجال التقويم والقياس والجداول التالية توضح نسب الموافقة على استخدام هذه الاختبارات .

### جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات البدنية

للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة (ن=٣٦)

المتغير	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		قيمة"ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	١٦.٦٧	٢.٥٢	١٣.٧٢	٢.٠٢	٣.٨٦
اختبار الجرى المكوكى	ث	٤٩.١٧	٤.١٩	٦١.٠٠	٩.٤٤	٤.٨٦-
اختبار الانتقال فوق العلامات	درجة تسجيل	٣٥.٥٦	٥.٩١	٢٣.٢٨	٣.٦٣	٧.٥١
اختبار الجرى فى شكل 8	ث	٥٩.٩٤	٤.٦٢	٧٩.٥٦	٧.٥٢	٩.٤٢-

قيمة ت الجدولية = ٢.٠٤

### جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات اختبارات القدرات الحس - حركية الخاصة

للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة (ن=٣٦)

المتغير	وحدة	المميزة	غير المميزة	قيمة"ت"
---------	------	---------	-------------	---------

المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
١٠.٢٢	٢.٧٥	٥٣.٨٣	٥.٦٤	٦٨.٩٤	ث	اختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن
٥.٥٠-	٣.٩٤	١١٢.٦١	٩.٨٧	٩٨.٨٣	ث	اختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر)

قيمة ت الجدولية = ٢.٠٤

### جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات المهارية

للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة (ن=٣٦)

قيمة "ت" المحسوبة	غير المميزة		المميزة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٢.٢٢	١.٤٦	١١.٦ ٧	٠.٧٣	١٦.٣٥	درجة	إختبار تقييم الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ١٥) من (كانكو - داي - كاتا)
١٢.٢٥	١.١١	١١.٩ ٤	٠.٦٧	١٥.٦٨	درجة	إختبار تقييم الجزء الثانى الأسلوب المهارى من (١٦ : ٣٣) من (كانكو - داي - كاتا)
١٠.٦٧	١.٤٩	١١.٧ ٢	٠.٥٤	١٥.٧٠	درجة	إختبار تقييم الجزء الثالث الأسلوب المهارى من (٣٤ : ٤٩) من (كانكو - داي - كاتا)
١٤.٠٧	٠.٩٢	١٢.١ ٨	٠.٤٥	١٥.٥٩	درجة	إختبار تقييم الجزء الرابع الأسلوب المهارى من (٥٠ : ٦٥) من (كانكو - داي - كاتا)
٩.٠٩	١.٣٦	١٢.٥ ٢	٠.٦٢	١٥.٧١	درجة	إختبار قياس المستوى المهارى الأساليب من (١ : ٦٥) لأداء الجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) ككل

قيم مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية والجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) ككل

قيمة ت الجدولية = ٢.٠٤

من الجداول السابقة (٦) ، (٧) ، (٨) والخاصة بالمعالجة الإحصائية للفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية العامة أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-٩.٤٢ إلى ٧.٥١) والمعالجة الإحصائية فى القدرات الحس - حركية الخاصة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-٥.٥٠ إلى ١٠.٢٢) والمعالجة الإحصائية للمستوى المهارى حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٠٩ إلى ١٤.٠٧) 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 (١٨) لاعب وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثانى ويتضح ذلك من الجداول التالية :

#### جدول رقم (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ( ن=١٨ )

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٢	٢.٠٥	١٥.٧٨	٢.٥٢	١٦.٦٧	سم	اختبار الوثب العمودى من الثبات
٠.٩٥	٣.٥٦	٥٠.٩٤	٤.١٩	٤٩.١٧	ث	اختبار الجرى المكوكى
٠.٨٢	٤.١٦	٣٥.٥٦	٥.٩١	٣٥.٥٦	درجة تسجيل	اختبار الانتقال فوق العلامات
٠.٨٩	٥.٠٨	٦١.٠٠	٤.٦٢	٥٩.٩٤	ث	اختبار الجرى فى شكل 8

جدول رقم (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لقدرات الإدراك الحس - حركية الخاصة (ن=١٨)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٩	٥.٥٩	٦٧.٤٤	٥.٦٤	٦٨.٩٤	ث	اختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن
٠.٩٠	٩.٨٤	٩٨.٢٨	٩.٨٧	٩٨.٨٣	ث	اختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر)

جدول رقم (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن=١٨)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٦٣	٠.٦٧	١٦.١٤	٠.٧٣	١٦.٣٥	درجة	إختبار تقييم الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ١٥) من (كانكو - داي - كاتا)
٠.٧٣	٠.٥٤	١٥.٥٧	٠.٦٧	١٥.٦٨	درجة	إختبار تقييم الجزء الثانى الأسلوب المهارى من (١٦ : ٣٣) من (كانكو - داي - كاتا)
٠.٨١	٠.٤٥	١٥.٥٤	٠.٥٤	١٥.٧٠	درجة	إختبار تقييم الجزء الثالث الأسلوب المهارى من (٣٤ : ٤٩) من (كانكو - داي - كاتا)
٠.٧٩	٠.٣٨	١٥.٥٦	٠.٤٥	١٥.٥٩	درجة	إختبار تقييم الجزء الرابع الأسلوب المهارى من (٥٠ : ٦٥) من (كانكو - داي - كاتا)
٠.٨٨	٠.٥٤	١٥.٥٢	٠.٦٢	١٥.٧١	درجة	إختبار قياس المستوى المهارى الأساليب من

قيم مستوى الاداء المهارى للمقطوعات الحركية والجملة الحركية وكانكو - داي - كاتا

						(١ : ٦٥) لأداء الجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) ككل
--	--	--	--	--	--	---

يتضح من الجداول السابقة (٩) ، (١٠) ، (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً لجميع الاختبارات المقترحة لقياس متغيرات البحث حيث تراوح معامل الارتباط المحسوب للاختبارات البدنية بين (٠.٨٢ إلى ٠.٩٥) وللاختبارات المستخدمة لقياس القدرات الحس - حركية الخاصة بالبحث بين (٠.٨٩ إلى ٠.٩٠) وللاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء للمقطوعات الحركية للجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) وكذا الاختبار المستخدم لقياس المستوى المهارى للجملة الحركية قيد البحث بين (٠.٦٣ إلى ٠.٨٨) وهذه القيم تؤكد أن هناك ارتباط 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 : شريط قياس - مسطرة ٥٠ سم - طباشير - استيكر - علامات - صفارة حكم - درجات حكام - شريط لحجب الرؤية (عصابة للعين) - سبورة تثبت على حائط حافظتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم وتدرج بعد ذلك من ١٥١ إلى ٤٠٠ سم - صناديق ارتفاعها ٤٠ سم - كرات طبية - طريق طوله ٥.٥ متر وعرضه ٣٠ سم - ملعب خالى من العوائق والعقبات ١٤ م × ١٤ م - بساط كاراتيه قانونى - أقماع .
- ب- الأجهزة : ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف stop watch - كاميرا تصوير فيديو - قائما وثب عال المسافة بينهما ١٠ قدم توضع عليهما عارضة .

### ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح

- أ- هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات التوافقية وقدرات الإدراك الحس - حركى وكذا المستوى المهارى للجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا) لناشئي رياضة الكاراتيه بنين تحت ١٤ 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 ومن هذه المراجع والدراسات ما يلى : (١) ، (٢) ، (٣) ، (٥) ، (٩) ، (١١) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٦) ، (٧) ، (٩) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٧) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٥) ، (٢٦) وقد توصل الباحث للأسس التالية:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعبة قيد البحث ناشئ الكاراتيه تحت (١٤) 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 (٧٥) دقيقة إلى (١٨٠) دقيقة .
- تراوحت الشدة المستخدمة لهذه الوحدات بين (٦٠ %) إلى (٩٦ %) فى الجزء الرئيسى من البرنامج التدريبي .
- تراوحت الشدة فى 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 (١٢)

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 (كانكو - داي - كاتا - Kanku - Dai - Kata)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة						الإعداد البدني الخاص		أجزاء الوحدة التدريبية الرئيسية	
القسم الثالث التدريب المبراني على الأداء الحركي المهاري		القسم الثاني تمارين المنافسة		القسم الأول تمارين المنافسة		الجموعيات	شدة الحمل المقترحة %	رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
الجموعيات	شدة الحمل المقترحة %	الجموعيات	شدة الحمل المقترحة %	الجموعيات	شدة الحمل المقترحة %				
١	%٨٠	٢	%٧٠	١	%٧٠	٣	%٦٠	١	الأول
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	الثاني
١	%٨٢	١	%٧٨	٢	%٧٧	٢	%٧٢	٧	
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	الثالث
٢	%٨٦	٢	%٧٤	٢	%٧٨	١	%٨٠	١١	
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	الرابع
٢	%٩٢	٢	%٨٦	١	%٨٢	٢	%٧٦	١٦	
٣	%٩٤	٣	%٨٢	٣	%٨٥	٢	%٧٨	١٧	
٢	%٩٠	٢	%٨٦	٢	%٨٥	١	%٨٠	١٨	
٣	%٩٦	٣	%٩٠	٣	%٨٤	٢	%٨٢	١٩	
١	%٩٠	١	%٩٢	١	%٨٤	٢	%٨٥	٢٠	الخامس
٢	%٩٦	١	%٩٤	٢	%٨٦	٢	%٨٥	٢١	
٣	%٩٦	٣	%٩٠	٢	%٨٩	١	%٨٠	٢٢	
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	السادس
٣	%٩٢	٢	%٩٤	١	%٩٠	١	%٨٢	٢٦	
٢	%٨٨	٣	%٩٢	٢	%٩٣	١	%٨٤	٢٧	
١	%٩٠	٣	%٩٠	١	%٩٥	٢	%٨٥	٢٨	
٢	%٨٤	٢	%٩٢	٢	%٩٢	١	%٨٣	٢٩	
٣	%٨٦	٣	%٩٠	١	%٩٠	١	%٨٠	٣٠	السابع
٢	%٨٠	٢	%٨٦	٢	%٨٦	١	%٧٨	٣١	
١	%٨٢	٢	%٨٤	١	%٩٢	٢	%٨٢	٣٢	
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 (١٣)

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 للجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا Kanku - Dai - Kata)

ملاحظات	شدة الحمل المقترحة %		رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
	التهيئة	التهدئة		
	%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 والتهدئة في البرنامج التدريبي المقترح تراوحت ما بين %٣٠ : %٥٠



#### هـ- أجزاء الوحدة التدريبية المستخدمة فى البرنامج :

- الإحماء (التهيئة) : تم تنفيذه فى زمن قدرة (٣٥٠) دقيقة من الزمن الكلى للبرنامج التدريبى المقترح وهو (٤٣٠٠) دقيقة من خلال (٣٥) وحدة تدريبية أى بنسبة ٨.١٤ % 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 (٢٦٥) دقيقة بنسبة ٦.١٦ % 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 لتنمية القدرات التوافقية ولتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الإتزان وتغيير الإتجاهات الأكثر استخداماً فى الجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا) قيد البحث ولكنها لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركى والإيقاع الزمنى والتمرينات هى :

١- الوثب بقدم واحدة داخل وخارج دائرة .

٢- الجرى مع لمس القدم العكسية .

٣- الوثب للجانب من فوق الأقماع ثم الجرى للأمام عند سماع إشارة البدء .

٤- وقوف . الوثب فوق كرات طبية والعودة بالزمن .

٥- وقوف . الجرى الزجراجى بين كرات طبية والعودة بالزمن .

٦- وقوف أمام صندوق ارتفاع ٤٠ سم الصعود والهبوط فى ٤ عدات .

- 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 (٧٠%) إلى (٩٥%) فى زمن قدره (٢٢٣٧) دقيقة بنسبة ٥٢.٠٢ % من الزمن الكلى للبرنامج ، وقد تم تنفيذ الأداء فى زمن ثابت قدره (٢٠ ث) لكل أسلوب من الأساليب الهجومية والدفاعية المتكررة فى الجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) وهذه الأساليب هى (أوى - زوكى) ، (جياكو - زوكى) ، (إيتش - أوكى) ، (شوتو - أوكى) ، (يوكو - جيرى) ، (ماى - جيرى) 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 (٧٠ %) إلى (٩٤%) وتم تنفيذ هذا القسم فى زمن قدره (٧٨٠) دقيقة بنسبة ١٨.١٤ % من الزمن الكلى للبرنامج وتم تقسيم الجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا) كأداء واجب حركى مقنن إلى الجزء الأول الأساليب من (١ - ١٥) ، ثم أداء الجزء الثانى الأساليب من (١٦ - ٣٣) ، ثم أداء الجزئين الأول والثانى الأساليب من (١ - ٣٣) ، ثم أداء الجزء الثالث كواجب حركى مقنن الأساليب من (٣٤ - ٤٩) ، ثم أداء الأجزاء الأول والثانى والثالث الأساليب من (١ - ٤٩) ، ثم أداء الواجب الحركى المقنن الجزء الرابع الأساليب من (٥٠ - ٦٥) ، ثم أداء الجملة الحركية الدولية (كانكو - داي - كاتا) ككل الأساليب من (١-٦٥).

- **القسم الثالث :** ثم قام اللاعبون بتنفيذ الأداء خلال القسم الثالث تمرينات المنافسة من الجزء الرئيسى وهو التدريب المبرائى على الأداء الحركى وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٨٠%) إلى (٩٦%) فى زمن قدره (٤٩٣) دقيقة بنسبة ١١.٤٧ % من الزمن الكلى للبرنامج على مدى (٣٥) وحدة تدريبية .

ونفذ 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 (كانكو - داي - كاتا) مرة واحدة مع استخدام شدة فوق المتوسطة والعالية .

- تم تنفيذ محتوى الجزء الختامى (التهديئة - الاستشفاء) فى زمن قدره (١٧٥) دقيقة بنسبة ٤.٠٧% 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**

أ- إجراء دراسة إستطلاعية :

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

ب- إجراء القياسات القبلية :

تم إجراء الدراسات القبلية على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٠١٢/٦/١٣م وحتى ٢٠١٢/٦/٢١م .

### ج- تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٢/٦/٢٣م وحتى ٢٠١٢/٨/٩م .

### ء- إجراء القياسات التتبعية :

تم إجراء القياس التتبعي البيني الأول يوم الجمعة الموافق ٢٠١٢/٦/٢٩م .

تم إجراء القياس التتبعي البيني الثاني يوم الجمعة الموافق ٢٠١٢/٧/٢٠م .

### هـ- تطبيق القياسات البعدية :

تم التطبيق على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٢/٨/١١م حتى ٢٠١٢/٨/١٩م . وقد روعي أن القياسات البعدية لعينة البحث في نفس التوقيتات وفي نفس الأماكن التي تمت بها القياسات القبلية وبنفس الحكام .

### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - التشتت - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار " ت " .

### عرض النتائج :

في ضوء هدف البحث وفروضه يتناول الباحث عرض النتائج التي توصل إليها على النحو التالي:

#### ١- تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية قيد البحث .

#### جدول رقم (١٤)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن للمتغيرات البدنية

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	
٢٥.٠٨	١٥.٤٧-	٤.٣٣	٢.٦٤	٢١.٦١	٢.٣٥	١٧.٢٨	اختبار الوثب العمودى من الثبات
٢٤.٨٦	١٧.٤٩	٩.٩٤	٣.٠٥	٤٠.٠٠	٤.٦٨	٤٩.٩٤	اختبار الجرى المكوكى
٨٣.٥٧	٢٧.٩٩-	٣٢.٥٠	١١.٠٩	٧١.٣٩	٩.٩٣	٣٨.٨٩	اختبار الانتقال فوق العلامات
٢٩.٥٣	١٣.٨٩	١٤.١١	٣.٧٥	٤٧.٧٨	٤.٩٣	٦١.٨٩	اختبار الجرى فى شكل 8

من الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين (القبلى - البعدى) لصالح القياس البعدى فى 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 (٢٥.٠٨%) لاختبار الوثب العمودى من الثبات ، (٢٤.٨٦%) لاختبار الجرى المكوكى ، (٨٣.٥٧%) لاختبار الانتقال فوق العلامات ، (٢٩.٥٣%) لاختبار الجرى فى شكل 8 .

٢- تأثير البرنامج المقترح على القدرات الحس - حركية الخاصة على عينة البحث .

جدول رقم (١٥)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن للقدرات الحس - حركية الخاصة للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ( ن = ١٨ )

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		فدرات الإدراك الحس - حركية الخاصة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١٩.٦٩	١١.١٢-	١٣.٩٤	٧.٥١	٨٤.٧٨	٧.٢٢	٧٠.٨٣	اختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن
٧.٨٤	٤.٨٧	٧.٥٠	٥.٦٥	٩٥.٦١	٩.٣٦	١٠٣.١ ١	اختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر)

من الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي فى القدرات الحس - حركية الخاصة 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 (١٩.٦٩ % ) لاختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن ، (٧.٨٤%) لاختبار إدراك الإتجاه (المشى فى الممر) .

٣- تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات المهنية قيد البحث .

جدول رقم (١٦)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن للمتغيرات المهنية لعينة البحث للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ( ن = ١٨ )

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية		المتغيرات
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الدرجة	الجزء	
١٩.٩٥	١٠.٢٠-	٣.٢٧	١.٠٥	١٩.٦٨	٠.٦٦	١٦.٤١	درجة	الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ١٥)	مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) ككل
٢١.٧٥	١٢.٢٤-	٣.٥٦	٠.٧٠	١٩.٩٣	٠.٧٨	١٦.٣٧	درجة	الجزء الثانى الأسلوب المهارى من (١٦ : ٣٣)	
١٩.٨٧	١٦.٤٣-	٣.٣١	٠.٥٦	١٩.٩٤	٠.٦٤	١٦.٦٤	درجة	الجزء الثالث الأسلوب المهارى من (٣٤ : ٤٩)	
١٨.٤٥	٣٥.٠٠-	٣.١١	٠.٤٢	١٩.٩٧	٠.٣٧	١٦.٨٦	درجة	الجزء الرابع الأسلوب المهارى من (٥٠ : ٦٥)	
١٥.٥٢	١٨.٤٢-	٢.٦٩	٠.٣٤	٢٠.٠٢	٠.٦٧	١٧.٣٣	درجة	الأساليب المهنية من (٦٥ : ١) الكاتا ككل	

من الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي فى 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 :

١- لتحقيق الفرض الأول يتناول الباحث الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث للمتغيرات البدنية قيد البحث يتبين من نتائج جدول (١٤) 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 (٢٥.٠٨%) لاختبار الوثب العمودى من الثبات ، ونسبة تحسن بلغت (٢٤.٨٦%) لاختبار الجرى المكوكى و نسبة تحسن بلغت (٢٨.٥٧%) لاختبار الانتقال فوق العلامات ونسبة تحسن بلغت (٢٩.٥٣%) لاختبار الجرى فى شكل 8 ويُرجع الباحث هذا التغير إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية 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 (١١ : ٦٤) .

وهذا ما يتفق أيضاً مع ما ذكره أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة اتقان الأداء المهارى فكلما ارتفعت درجة الأداء المهارى ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمنى والديناميكي للأداء الحركى وأن القدرات التوافقية تحتوى على الصفات البدنية التالية : الرشاقة ، التوازن ، السرعة (١ : ١٣٣ ، ٢٠٥) .

وقد ذكر محمد صبحى 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 (٢٠ : ٤٠٩) .

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

٢- لتحقيق الفرض الثانى يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للقدرات الحس - حركية المستخدمة فى هذا البحث عند مستوى دلالة ٠.٠١ وقد تراوحت نسبة التحسن بهذه المتغيرات ما بين (٧.٨٤%) لاختبار إدراك الاتجاه (المشى فى الممر) ، ونسبة تحسن بلغت (١٩.٦٩%) لاختبار إدراك الإحساس بتقدير الزمن ، ويرجع الباحث هذا التحسن فى النتائج إلى البرنامج المقترح وهذا ما يتفق مع ما ذكره أشرف مصطفى أحمد (١٩٩٩م) أن البرنامج المخطط والمبنى على أساس علمية سليمة يعمل على تنمية الإدراك الحس - حركى للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حالياً (٧ : ١٥٣) .

وأيضاً يتفق ذلك مع ذكره أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) أنه من الضروري الاهتمام بالتقنين الفردي للقدرات الحس - حركية بشكل متوازى مع القدرات البدنية الخاصة للأساليب المهارية وذلك لإسهامها فى زيادة فعالية الأداء المهارى (٥ : ٢٥٥) .

وأيضاً تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٩م) أنه عند تنمية الكاتا يجب مراعاة أن يتم التدريب على تغيير إتجاه التحرك أى بنفس السرعة والقوة والتوقيت مع الحفاظ على مسار مركز الثقل وعدم التعرض للتذبذب خلال الأداء الحركى للأساليب المنفذة للجملة الحركية (٤ : ١٠٥) .

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه محمد السعيد عبداللطيف (بدون) فى أنه يجب على المدرب تنمية القدرات التوافقية العامة والخاصة للاعب وخاصة إدراك الإحساس بالزمن والدورات والإتزان أثناء تأدية الكاتا (١٨ : ١٨ - ٢١) .

وأيضاً دراسة وجيه أحمد شمندى ، هشام أحمد مهيب (١٩٩٤م) حيث توصلوا إلى أن الإدراك الزمنى لا يتأتى بالدراسة وإنما بالخبرة وأنه يختلف من لاعب إلى آخر باختلاف محتوى النشاط الرياضى الممارس وبإختلاف التخصص الدقيق ومتطلباته (٢٥ : ٢٦٥) .

أيضاً أكد ناكاياما Nakayama (١٩٧٩م) أن القدرات الحس - حركية من أهم العناصر التى يجب أن يتمتع بها لاعب الكاتا لتعامله مع شخص وهمى أثناء الكاتا فى حدود الملعب المحدد المسافة وزمن أداء الكاتا وكذا لإختلاف السرعة فى التحركات والضربات ومقدار قوة الأداء (٢٧ : ٢٠٥) .

من العرض السابق يكون الفرض الثانى للبحث قد تحقق وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية المتغيرات والقدرات الحس - حركية الخاصة قيد البحث .

٣- لتحقيق الفرض الثالث يتبين من نتائج جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للقدرات التوافقية ومتوسطات القياسات البعدية لمستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا) وقد تراوحت نسبة التحسن لهذه المتغيرات (٢١.٧٥%) .

وهذا ما يتفق مع دراسة أشرف مصطفى أحمد (١٩٩٩م) حيث جاءت نتائجها تؤكد أن مستوى الأداء المهارى يتأثر بتحسّن قدرات الإدراك الحس - حركى (٧ : ١٥٩) .

أيضاً جاءت دراسة ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) تؤكد أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا ثم جاء أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) ليؤكد 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 (٥ : ٢٥٥) .

ثم جاءت دراسة " تيريسا زيوركو Teresa Zwierko " (٢٠٠٥م) ودراسة " ستانيسلوا وهنريك Stanislaw & Henrk " (٢٠٠٥م) ، ودراسة " أجنسكا جادك Agnienszka Jadach " (٢٠٠٥م) لتؤكد على أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباط وثيق بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية بمعنى أن يكون الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عالى من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى .

وأكد السيد عبدالمقصود عامر (١٩٨٦م) أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دور هام عند إكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يودى إلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى اللاعب ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية فى تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركى ( ٩ : ٢٦١ ) .  
وأكد عصام الدين عبدالخالق مصطفى (٢٠٠٣م) على ان أهمية القدرات التوافقية تتأتى من خلال إنعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية : تحسين نوعية الأداء الحركى - سرعة التعلم الحركى - فعالية وجمال وإنسيابية الحركات ( ١٥ : ١٨٩ ) .

### **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 :

صلاحية البرنامج التدريبى المقترح للتطبيق على لاعبي الإتحاد المصرى للكاراتيه فرع أسبوت بنين تحت ١٤ سنة تخصص قتال وهمى (كاتا) لتنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا Kanku - Dai - Kata) حيث أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهارى .

### **التوصيات**

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

١- استخدام البرنامج التدريبى المقترح خلال هذه الدراسة من قبل المدربين لتحسين الأداء المهارى فى الجملة الحركية (كانكو - داي - كاتا Kanku - Dai - Kata) لناشئ الكاراتيه تخصص قتال وهمى (كاتا) للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بنين .

٢- الاسترشاد بنتائج الدراسة فى وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد المصرى للكاراتيه .

٣- إجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برامج لتنمية القدرات التوافقية لكل جملة حركية على حدى .

- ٤- إجراء دراسات مشابهة على عينة مختلفة من حيث السن - الجنس - المستوى المهارى .  
٥- إجراء دراسات مشابهة على الرياضات الأخرى .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبوالعلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) " ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٤- أحمد محمود إبراهيم : " المحددات التمهيديّة لبرامج مكونات الهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه " ، ط ١ ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ٥- أحمد محمود إبراهيم وعاطف محمد أباطة : " الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٦- أحمد محمود مهدى : " تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه (٨ - ١٠ سنوات) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٧- أشرف مصطفى أحمد : " برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركى وأثره على مستوى الأداء فى رياضة الملاكمة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩ م .
- ٨- الاتحاد المصرى للكاراتيه : " القواعد الفنية المنظمة لمسابقات الكاتا الفردى ، الجماعى " ، ٢٠١٣ م .
- ٩- السيد عبدالمقصود عامر : " نظريات الحركة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ١٠- بدر أبوالمليل ، محمد طه سيد : " معايير أسس التقييم الزمنى لمكونات بعض الجمل الحركية (الكاتا) " ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١١- حنفى محمود مختار : " أسس ونظريات التدريب الرياضى " ، ط ١ ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .



- ١٢- سعيد حسن سعيد : " برنامج تدريبي فى ضوء بعض محددات الأداء المهارى وتأثيره على فعالية الركلة الدائرية للاعبى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م .
- ١٣- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى فى رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠ م .
- ١٤- عبدالحكيم رزق عبدالحكيم ، أشرف مصطفى أحمد : " تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخططى لناشئى الملاكمة " ، بحث علمى منشور ، المؤتمر العلمى السنوى الثالث لكلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٧ م .
- ١٥- عصام الدين عبدالخالق مصطفى : " التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) " ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٦- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبوزيد : " المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٧- عمرو محمد مصطفى : " دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى جمهورية مصر العربية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ١٨- محمد السعيد عبداللطيف : " شوتو - كان - كاتا المتقدمة " ، بدون .
- ١٩- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢٠- محمد صبحى حسنين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ، ط ٤ ، ج ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢١- محمد لطفى حسنين : " الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى . رؤية تطبيقية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٢٢- محمود عطيه بخيت ، ياسر حسن حامد : " برنامج لياقة بدنية بإستخدام جمباز الموانع واثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ - ٩ سنوات " ، بحث علمى منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون

التربية الرياضية ، العدد ٢٣ ، ج ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة  
أسيوط ، ٢٠٠٦ م .

٢٣- هبه عبدالعظيم حسن : " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهازى عارضة التوازن على القدرات  
التوافقية ومستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ،  
٢٠٠٥ م .

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

٢٥- وجيه أحمد شمندى ، هشام أحمد مهيب : "دراسة بعض المتغيرات البيولوجية للاعبى  
المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه " ، المجلة العلمية للتربية البدنية  
والرياضية ، العدد ٢١ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،  
جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .

٢٦- 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 :

27- Nakayama, M. : " Dynamic karate, 14<sup>th</sup> ed., Kodansha International",  
dtD Tokyo, 1979.

28- Terayki Okazaky & Milorad V. Stricevic : " The text book of modern  
karate", Kondansha international co., Tokyo 1984.

#### ثالثاً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

29- Agnienszka Jadach : " Connection between particular motor  
Abilities and Game Efficiency of young Female  
Hand Ball player ". Team games in Physical  
Education and sport, Poland. 2005. [http://tkocek.net/  
konferencja\\_0\\_spis\\_Wprowadzeine.pdf](http://tkocek.net/konferencja_0_spis_Wprowadzeine.pdf).

30- Stanislaw.Zak, Henrk Duda: " Level Coordinating Ability but  
Efficiency of Game of young football players".  
Team games in Physical Education and sport, Poland ,  
2005. [http://tkocek.net/  
konferencja\\_05\\_0\\_spis\\_Wprowadzeine.pdf](http://tkocek.net/konferencja_05_0_spis_Wprowadzeine.pdf).

31- Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz: " Motor  
coordination level of young playmakers in basket  
ball. team games in physical Education and sort",

**Poland, 2005 <http://tkocek.net> / konferencja  
05\_0\_spis Wprowadzenie**