

تأثير تدريبات تحمل الأداء فى ضوء تعديلات القانون الدولي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه

أ.د/ احمد سعيد زهران برسوم

استاذ تدريب التايكوندو ورياضات الدفاع عن النفس

ورئيس قسم تدريب الرياضات الفردية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

م.د/ حسام عاطف حسنى

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردي

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ احمد محمد احمد سيد

موجه اول تربية رياضية بوزارة التربية والتعليم

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.388270.3034

المقدمة

تهدف طرق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات من الإنجاز العالي في الأنشطة الرياضية، فتتوحد هذه الطرق التدريبية واختلاف فعاليتها قد حفز الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلى اختيار التدريبات الأكثر تأثيراً والتي تسهم في تطوير الإنجاز. (٣٢ : ١٤)

واللياقة البدنية لها دور هام في تحديد مستوى الرياضي إذا ما تساوى الرياضيين في المستوى المهاري، حيث أصبح اتجاه أغلب الدراسات الحديثة في المجال الرياضي السعي وراء الإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس، لذا فاللياقة البدنية تعد العنصر الحاسم في تحقيق الفوز في الأنشطة الرياضية وخاصة الرياضات التي تتصف بسرعة وقوة الأداء طيلة المنافسة، ومن هنا يظهر المدرب الجيد عن غيره في اختيار التدريبات الملائمة لتطوير أهم القدرات البدنية التي يتطلبها نشاطه الممارس. (١٦ : ١)

ويرى أشرف محمود ٢٠١٦م أن غاية التدريب الرياضي هو الوصول إلى المستوى العالي للرياضي، وتحقيق أعلى درجات الإنجاز، وهو الأمر الذي يتأتى من خلال رفع القدرات البدنية، والوظيفية والنفسية للرياضي، ومن خلالها ينعكس ذلك على الأداء المهارى، والخطى بالإضافة إلى القوام، والشكل العام. (٢٠ : ٤)

وتشير سارة محمد كمال (٢٠١٤م) إلى أن التحمل العام هو القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة بمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدورى والتنفسى بصورة طبيعية. (٢٣ : ٦).

كما ترى أن لكل نوع من أنواع النشاط نوعا خاصا من الجلد فكل لعبة لها متطلباتها الخاصة التي تميزها عن غيرها من الألعاب كما أن لكل لعبة طبيعة خاصة وهو في ذلك يتطلب جلد يحقق هذا التنوع في الحركة. (٦: ١٧٤)

مفهوم التحمل

تستعمل كلمة التحمل أو المقاومة في مجالات متنوعة من نشاط الإنسان وتعني توضيح المميزات الخاصة بالأداء المستمر لعمل ما. وإن أحد الواجبات الرئيسية للتدريب هو المحافظة على قابلية ثبات المستوى الرياضي تحت ظروف السباق، وأن التحمل يعد صفة عامة لأجهزة الإنسان العضوية التي تظهر واضحة في العمل والرياضة والنشاط الكفاحي. (٧: ٣٠١ - ٣٠٢)

والتعب هو عبارة عن هبوط وقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل ومواقع التعب تكمن في الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي ومنطقه الاتصال بين العصب والليف العضلي للعضلة وقد أثبتت تجارب كثيرة أن هناك علاقة مباشرة بين استهلاك مصادر الطاقة مثل البي سي والجليكوجين وحدث التعب ويعد نقص الأكسجين المعوق الرئيسي في الأداء فضلا عن تراكم حامض اللبنيك. (٨: ١٧)

وأن العامل الرئيسي الذي يقيد تنفيذ التدريب بشكل جيد وبنفس الوقت يؤثر فيه هو التعب، فالرياضي الذي يمتلك تحمل جيد هو الذي لا يتعب بسهولة، ويستطيع الاستمرار في التدريب تحت حالة التعب، ولأجل أن يقوم الرياضي بالتدريب تحت مثل هذه الحالات يجب عليه أن يكيف الأجهزة الوظيفية على خصوصية التدريب المنفذ. (١٠: ٥٨٩ - ٥٩٠)

التحمل الخاص

إن لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل في ضوء مكونات الحمل التدريبي وفي ضوء الصفة البدنية الخاصة، لذا فإن صفة التحمل ترتبط مع بعض الصفات الأخرى كالسرعة، والقوة وبنسب مختلفة لنوع النشاط الرياضي المتخصص لكي تصبح قدرة تتميز باستمرار الاداء الحركي بالسرعة أو القوة أو كلاهما ولفترة زمنية معينة وباستخدام العمل العضلي القصوى وتحت القصوى.

فقد عرفه عصام عبد الخالق بأنه مقدرة الرياضي لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة. (٩: ١٥٢)

تحمل الأداء هو "تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة" (١٨)

ويشير إيهاب صابر إسماعيل وخالد محمد الصادق ٢٠٢١ أن اللاعب الذي يحصل على نتائج أكبر في الاختبارات التي تقيس تحمل الأداء يكون قادراً على الاستمرار في الأداء لفترة طويلة مع قلة

الأخطاء الفنية والأخطاء القانونية للعبة كما أن الاستمرار في التدريب يزيد قدرة الرياضي على الأداء وتحمل التعب بالرغم من ظروف نقص الأكسجين. (٥: ٢٤)

إن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثواني المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يشير لضرورة أن يتمتع اللاعب بمستويات عالية من الكفاءة الوظيفية والتي تدل على تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة مما يعكس قدرته على الاستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز. (١٩)

القتال الفعلي (الكوميتيه - kumite)

ويعرفه أحمد إبراهيم (٢٠٠٨م) بأنه منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام)، والوزن والمرحلة السنوية، ومن نفس النوع، ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط، وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح بها داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه (٢: ٢٨).

مشكلة البحث:

لقد أصبح من الواضح أن تطور مستوى المنافسة في لعبة الكوميتيه وكذلك التعديلات المستمرة في القانون أوجب على المختصين، والمدرّبين البحث عن وسائل وأساليب تدريبية لمعالجة المشاكل التي تواجه العملية التدريبية.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب وكمدرب وحكم سابق ومعايشته لواقع اللعبة والتغيرات الفنية التي طرأت على قانون رياضة الكاراتيه التي تسعى إلى تطوير الأداء الفنية وتقليل زمن اللعب السلبي لإظهار الشكل الجمالي في الأداء، ومع التعديل الأخير في القانون وهو عدم توقف المباراة عند الالتحامات وعدم رجوع اللاعبين لنقطة البداية كما كان يحدث سابقا واحتساب السلبية عند عدم اللعب فأصبح على اللاعب أن يكمل المباراة بدون توقف أو إضاعة وقت، وكذلك ضم الإنذارات في صندوق واحد بعد أن كانت إنذارات تعطيل اللعب (الهروب والخروج والمسك والشدة والالتحام) في صندوق مستقل، وكذلك تقليل عدد الإنذارات إلى خمس إنذارات فقط وكان بعض اللاعبين يعتمدون على الحصول على الإنذارات في نهاية المباراة لإضاعة الوقت، كما لاحظ الباحث انخفاض وضعف بمستوى الأداء للمهارات الفنية والخطئية مع اقتراب زمن المباراة من النهاية وبالتالي عدم القدرة على تطبيق المهارات الفنية أو خطط اللعب بالشكل المطلوب مما يؤدي إلى عدم إحراز النقاط المطلوبة لإحراز الفوز، كما قد يلعب اللاعب للوصول للأدوار النهائية عدد من خمسة إلى ستة مباريات خلال اليوم الواحد مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء المهارى والخططى لدى اللاعب.

ويعزى الباحث هذا الانخفاض والضعف إلى عدة أسباب يقف في مقدمتها ضعف التحمل بشكل عام وتحمل الأداء بشكل خاص.

من هنا تأتي مشكلة البحث التي رغب الباحث في معالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها، لذا رأى الباحث القيام بدراسة تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية الأداء البدني والمهاري لناشئ الكوميتيه، وذلك تحت ظروف التعب الناتج عن الاستمرار في الأداء.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: يعتبر هذا البحث من الدراسات التي تربط بين الأداء الفني في رياضة الكاراتيه بتدريبات تحمل الأداء.

الأهمية التطبيقية

١ - الاستفادة القصوى من الوقت والمجهود وذلك لتحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئ الكوميتيه.

٢ - تحسين مستوى تحمل الأداء لناشئ الكوميتيه.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكوميتيه وذلك من خلال:

١ - تصميم برنامج تدريبات لتحمل الأداء.

٢ - التعرف على تأثير البرنامج على القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكوميتيه.

فروض البحث

١ - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية قيد البحث.

٢ - يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات المهارية قيد البحث.

٣ - يوجد نسب تحسن لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة في البحث

تحمل الأداء:

"هو تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة" (٢٠)

الكوميتيه Komati :-

هو منازل بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة، ونفس الوزن، ويكون من جولة واحدة يحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية أو الدفاعية على المناطق المصرح بها بالهجوم للحصول على أكبر عدد

من النقاط في حدود زمن المباراة. (١١ : ٣٠)

الدراسات النظرية السابقة والمشابهة.

أولاً: الدراسات العربية

دراسة سارة محمد كمال ٢٠١٤م رسالة ماجستير بعنوان "فاعلية تطوير عنصر تحمل القدرة والرشاقة على الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه رياضة الكاراتيه". وكانت أهم الأهداف التعرف على تأثير البرنامج المستخدم على الأساليب الهجومية والدفاعية للاعبين الكوميتيه وقد استخدمت المنهج التجريبي وكانت العينة ٢٠ لاعبة من المراحل السنية ١٤ - ١٦ لنادي اتحاد الشرطة وكانت أهم النتائج تحديد زمن تطوير تحمل القدرة العضلية على العينة. (٦)

دراسة بهاء الدين محمود عبد المنعم ٢٠٢٠م رسالة ماجستير بعنوان "تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين" وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة ٣٠ لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي صالح القياس البعدي لعينه البحث. (٣)

دراسة أحمد سيد مختار ٢٠٢٠م رسالة ماجستير وعنوانها تأثير استخدام تدريبات تحمل القدرة على تحسين مستوى الأداء التنافسي للاعبين الكوميتيه وكانت أهم الأهداف التعرف على تأثير البرنامج باستخدام تدريبات تحمل القدرة على مستوى الأداء التنافسي للاعبين الكوميتيه، وقد استخدم المنهج التجريبي، وكانت العينة (٢٠) لاعب وكانت أهم النتائج وجود نسب تغير بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي. (١)

دراسة عبد الرزاق ابو ضيف عبد الرزاق ٢٠٢٢م رسالة ماجستير بعنوان "تدريبات تحمل القدرة وتأثيرها على معدل التجديف والسرعة الحرجة والمستوى الرقمي للاعبين التجديف العمومي" وكان الهدف من البحث وتوفير قاعده بيانات للمتوسطات الحسابية قيمه ارشاديه لتحمل القدرة وتصميم برنامج تدريبي لتحمل القدرة للاعبين التجديف وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة قوامها ٨ لاعبين وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينه البحث. (٨)

الدراسات الأجنبية

دراسة إدوارد تومسن Thomson Edward ٢٠١٢م عنوان البحث: فاعلية الأداء على بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب وكان هدف البحث التعرف تأثير فاعلية الأداء على بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٥

ملاكمين وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث. (١٣)

دراسة كولار وفوسيك Cular d.Krstulovic.S & Vucic d (2013) بعنوان متغيرات اللياقة البدنية وتأثيرها في رياضة التايكوندو ، وقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي وكانت العينة مكونة من (٢٤٢) خبير في التايكوندو تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وكانت أهم الأهداف تحديد ترتيب وأهمية متغيرات اللياقة البدنية وتأثيرها على النجاح في رياضة التايكوندو من وجهة نظر الخبراء ، وكانت أهم النتائج أن أهم متغيرات اللياقة البدنية تأثيراً وأولوية هي السرعة والتحمل الخاص. (١٢)

دراسة وجيكولاسوريا جا وآخرون ٢٠٢٢ Wijekulasuriya GA et al وعنوانها تأثير الاستامينوفين على تحمل الأداء في ركوب الدراجات لدى رياضي الترايثلون المدربين في الظروف الحارة والرطوبة فتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير ACT على المتغيرات الفسيولوجية والإدراكية أثناء ركوب الدراجات في الحالة الثابتة والتجربة الزمنية للرياضيين المدربين في الظروف الحارة والرطوبة وكانت العينة مكونة من ١١ لاعب وكانت أهم النتائج هناك اختلاف في الأداء في تجربه ACT مقارنة مع الأداء الوهمي. (١٤)

المنهج المستخدم.

استخدمت الدراسات المرجعية العربية، والأجنبية المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

العينة.

اختلفت معظم الدراسات في حجم العينة، كما اختلفت من حيث المراحل العمرية.

أهداف وأغراض الدراسات المرجعية.

معرفة تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التحمل على الأداء البدني، والأداء المهاري للاعبين الرياضات المختلفة.

المعالجات الإحصائية.

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسات المرجعية باختلاف الهدف من كل دراسة، إلا أنها اتفقت على استخدام بعض المعالجات الإحصائية الخاصة بالإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، معاملات الارتباط، والإحصاء الاستدلالي (دلالة الفروق).

رابعاً: الاستفادة من الدراسات المرجعية.

يتضح مما سبق أن الدراسات، والبحوث المرجعية أفادت الباحث فيما يلي:

- تفهم الباحث حدود مشكلة البحث.

- ساعدت الباحث في صياغة الأهداف، وفروض البحث واختيار أسلوب التحليل الإحصائي الأمثل.

- الكيفية العلمية، والأسلوب الأمثل لاختيار العينة قيد البحث.

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة، ومضمون هذا البحث.

- ساعدت الباحث في التعرف على متغيرات البحث، وتعددتها.

- ساعدت الباحث في اختيار، وسائل جمع البيانات اللازمة لبحثه، والتوصل إلى الاختبارات البدنية، والأدوات المساعدة.

- أظهرت للباحث مدى الحاجة إلى إجراء المزيد من تلك الدراسات.

- ساعدت الباحث في التعرف على طريقة عرض النتائج، ومناقشتها.

منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي، والبعدي لمجموع واحدة تجريبية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث.

يمثل للاعبى الكاراتيه لمرحلة الناشئين، والمسجلين بمركز شباب الإماميين والتونسي للموسم الرياضي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م.

عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين بمركز شباب الإماميين والتونسي بمحافظة القاهرة.

إجمالي العينة الكلية (٢٠) لاعب (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية) مقسمة كالتالي:

١- العينة الاستطلاعية، وعددهم (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية.

٢- العينة الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة، والبعديّة عليهم. وجميعهم مسجلين بسجل الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م.

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	١٠	%٥٠
٢	العينة الأساسية	١٠	%٥٠
	المجموع	٢٠	%١٠٠

أسباب اختيار عينة البحث:

- تتوافر العينة لدى الباحث حيث يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.
- رغبة عينة البحث في المشاركة في البحث وعلاج مشكلات البحث لديهم في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- عينة الناشئين يظهر بوضوح عليها تأثير تدريبات تحمل الأداء على تحسين القدرات البدنية والفنية على خلاف اللاعبين الكبار المتمرسين في التدريب.
- يتوافر العدد المناسب من اللاعبين لإجراء البحث.
- توافر الإمكانيات المناسبة لإجراء البحث.
- ارتفاع المستوى الفني لعينة البحث.
- سهولة السيطرة والتحكم في اختيار عينة تجريبية واحدة لتشابه الخصائص والبعد عن اتجاهات الباحث.

مجالات البحث.

المجال البشري:

أجري الباحث على عينة قوامها (١٠) لاعبين من الناشئين بمركز شباب الإماميين والتونسي بمحافظة القاهرة، والمقيدين في سجلات الاتحاد المصري للكراتيه

جدول (٢) تكافؤية البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) واعتدالية توزيع العينة

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥.٦	٠.٤٨	١٦	- ١.٨٦	
٢	الطول	سم	١٧٤	٢.٢١	١٧٥	- ١.٣٥	
٣	الوزن	كجم	٦٤.٤	١.٧٧	٦٤.٥	- ٠.١٦	
٤	العمر التدريبي	سنة	٨.٤	٠.٥١	٨.٥	- ٠.٥٨	

يوضح الجدول أن المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في جميع المتغيرات (النمو - العمر التدريبي) حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (- ١.٣٥، ٠.١٦) أي انحصر ما بين ± 3 الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات

المجال المكاني:

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث والبرنامج التدريبي بصالة مركز شباب الإماميين والتونسي.

المجال الزمني:

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ في الفترة من الإثنين ٢٠٢٤/٧/٣١م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢١م.

- زمن الوحدات التدريبية المطبقة في البرنامج يتراوح ما بين (٩٠ دقيقة - ١٠٠ دقيقة).
- زمن البرنامج (١٢ أسبوع).
- عدد الوحدات التدريبية إسبوعياً ثلاث وحدات تدريبية.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية للبرنامج ٣٦ وحدة تدريبية ككل.

جدول (٣) التخطيط الزمني للبرنامج

التخطيط الزمني للبرنامج	زمن البرنامج	عدد الوحدات التدريبية إسبوعياً	زمن الوحدات التدريبية	إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج
	١٢ أسبوع	٣ تدريبات	٩٠ - ١٠٠ دقيقة	٣٦ وحدة

خطوات إجراء البحث

- استطلاع رأي الخبراء والتي سوف يتم عليها بناء البرنامج.
- التأكد من المصادر العلمية والتي سوف يتم عليها بناء البرنامج.

وسائل وأدوات جمع البيانات

قام الباحث بتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، وكذلك الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة وأيضاً استمارات استطلاع رأي الخبراء لبعض متغيرات البحث وخطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع أهداف البحث والتي تتضح من خلال العرض التالي:

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث كلا من الوسائل التالية لجمع البيانات:

- قياس الطول، الوزن، السن بالأدوات والأجهزة المناسبة. - استمارة القدرات البدنية والمهارية.
- ساعة إيقاف Stop watch.
- وسائل لكم (مت).
- مقاعد سويدية.
- أطقم.
- استمارة تسجيل البيانات.
- بساط كاراتيه.
- كرات طبية.
- أقماع.
- الملاحظة الموضوعية.
- حاسب آلي بملحقته.

المعاملات العلمية للبحث (المعالجات الإحصائية)

استخدم الباحث الأساليب الآتية لمعالجة البيانات:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتواء.
- الوسيط.
- نسبة التحسن.
- اختبار ويلكوكسون.

الاستبيان:

قام الباحث بعمل استبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الكاراتيه، وعددهم (١٠) خبراء حول تحديد القدرات البدنية، والمهارية، وتحديد أنسب الاختبارات الممثلة للقدرات البدنية المهارية الخاصة للاعبين الكاراتيه، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسب لطبيعة هذا البحث، وأيضا تحديد أنسب التدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي، والمناسبة لطبيعة هذا البحث.

القياسات والاختبارات المستخدمة:

- قياس الطول بجهاز الرستاميتز لأقرب اسم.
- قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلو جرام.

قياس بعض القدرات البدنية الخاصة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية، والدراسات المرجعية، وتم استخلاص بعض الاختبارات البدنية، والمهارية الخاصة، وعرضهم في استمارة استطلاع رأي الخبراء المتخصصين وعددهم (١٠) من الحاصلين على درجة الدكتوراة في مجال التربية الرياضية أو المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والاعداد البدني أو مدربين رياضة الكاراتيه خاصة، وقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات وتم تصميمهم بناء على:

- استخدامها في العديد من الدراسات وذكرها في الكثير من المراجع العلمية.
- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.
- سهولة أداء الاختبارات، وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ.
- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

نتيجة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية، وكذلك الاختبارات البدنية والبدنية المهارية كما يلي:

جدول (٤) نتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الكاراتيه ن=١٠

م	عناصر اللياقة البدنية	رأي الخبراء	
		موافق	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية	٩	%٩٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	٦	%٦٠
٣	تحمل الأداء	١٠	%١٠٠

٤	تحمل عضلي	١٠	١٠٠٪
٥	الرشاقة	١٠	١٠٠٪
٦	المرونة	١٠	١٠٠٪
٧	الدقة	٦	٦٠٪

وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) من اتفاق رأى الخبراء لكل قدرة بدنية خاصة والاختبار الممثل لها.

جدول (٥) نتيجة استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الاختبارات المستخدمة فى البحث ن=١٠

م	المتغير البدني	الاختبار	رأى الخبير	
			موافق	النسبة المئوية
١	القوة الانفجارية	١- الوثب العمودي من الثبات	٥	٥٠٪
		٢- الوثب العريض من الثبات	٩	٩٠٪
		٣- الوثبات المتتالية فى المكان ١٠ ث	٥	٥٠٪
		٤- اختبار ثلاث حجلات لأبعد مسافة ولكل رجل على حده.	٥	٥٠٪
		٥- رمى كرة طبية لأقصى مسافة باليدين من الجلوس من أمام الصدر	٨	٨٠٪
		٦- اختبار الوثب الطويل للأمام لمدة ١٠ ث	٢	٢٠٪
٢	الرشاقة	١- الجري المكوكي (٤×١٠م)	٩	٩٠٪
		٢- الجرى الزجراجى	٧	٧٠٪
		٣- الجرى متعدد الجهات	٤	٤٠٪
		٤- الجرى المتعرج	٣	٣٠٪
٣	تحمل العضلي	١- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٧	٨٠٪
		٢- اختبار القرفصاء	٨	٨٠٪
		٣- رفع الجذع من الانبطاح	٨	٦٠٪
		٤- الجلوس من الرقود	٥	٦٠٪
٤	مرونة	١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٨	٨٠٪
		٢- جلوس فتحة البرجل الجانبي	٦	٨٠٪
		٣- ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٣	٣٠٪
		٤- دوران الجذع على الجانبين	٤	٤٠٪

وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) من اتفاق رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة فى

البحث

الاستمارات

- استمارة بيانات اللاعبين.

- استمارة الاختبارات البدنية.

- استمارة الاختبارات المهارية.

- استمارات استطلاع رأي الخبراء.

الاختبارات البدنية والمهارية

قام الباحث بالرجوع إلى المراجع العلمية، والدراسات المرجعية، وتم استخلاص بعض الاختبارات البدنية، وعرضها في استمارة استطلاع رأي على السادة الخبراء المتخصصين، وكذلك تم استخلاص بعض الاختبارات المهارية، وعرضها في استمارة استطلاع رأي على السادة الخبراء المتخصصين، وقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات البدنية، والمهارية، وتم تصميمهم من خلال الأسباب الآتية:

- استخدامهما في العديد من الدراسات، وذكرها في الكثير من المراجع العلمية.

- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.

- سهولة أداء الاختبارات، وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ.

- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

كما يتضح نتيجة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية البدنية كما يلي:

جدول (٦) نتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية المهارية الخاصة بلاعي الكاراتيه ن = ١٠

م	العناصر المهارية	رأي الخبراء	
		التكرار	النسبة المئوية
١	الركلة الدائرية العكسية بالرجل الأمامية ٦٠ ث كيزامى أورامواشى جبرى	١٠	١٠٠٪
٢	الركلة الدائرية بالرجل الأمامية ٦٠ ث كيزامى مواشى جبرى	٩	٩٠٪
٣	الركلة الأمامية بالرجل الخلفية ٦٠ ث ماى جبرى	٦	٦٠٪
٤	الركلة الجانبية بالرجل الأمامية ٦٠ ث يوكو جبرى	٧	٧٠٪
٥	اللكمة المستقيمة الأمامية العكسية ٥٠ ث جياكو زوكى	٩	٩٠٪
٦	اللكمة المستقيمة الأمامية ٥٠ ث كيزامى زوكى	١٠	١٠٠٪
٧	اللكمة بظاهر اليد ٥٠ ث أوراكن اوتشى	٦	٦٠٪

وقد ارتضى الباحث بنسبة (٨٠٪) من اتفاق رأي الخبراء فى تحديد الاختبارات المهارية

المستخدمة فى البحث.

معامل الصدق وصدق الاختبارات.

جميع الاختبارات تم تطبيقها في رسائل سابقة وكان معامل الصدق فيها عاليا.

معامل الثبات وثبات الاختبارات:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثانى) على المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	بيان المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول المعيارى		التطبيق الثانى المعيارى		قيمة (ر)
			الانحراف	المتوسط الحسابى	الانحراف	المتوسط الحسابى	

٠.٩٩٦	١٩٠.٢١	١٨٢.٢٢	١٩٢.٠٥	١٨٠.٤٤	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة الانفجارية	١
٠.٩٩٩	٤٣٣.٨٦	٤١٣.٣٣	٤٣٥.٣٧	٤١١.٨٨	سم	رمى كرة طيبة لأقصى مسافة باليدين من الجلوس من أمام الصدر		
٠.٩٩٩	٤.٠٩	١٣.٠٢	٤.٢٩	١٣.٠٣	ث	الجرى المكوكى (١٠×٤م)	الرشاقة	٢
٠.٩٨٨	٢٤.٢١	٢٣.٢٢	٢٤.٣٤	٢٣.١١	العدد	انبطاح مائل	التحمل	٣
٠.٩٩٣	٤٢.٦٩	.٤٣	٤٢.٧٠	٤٢.٧٧	العدد	القرفصاء	العضلى	
٠.٩٩٣	٩.٢٨	٧.٢٢	٩.٣٦	٧.٢٢	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مرونة	٤
٠.٩٩٣	١٧.١٧	١٥.١١	١٦.٩٠	١٥.١١	سم	فتحة البرجل الجانبي		

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين للمتغيرات البدنية قد تراوحت (٠.٩٨٨):

(٠.٩٩٩) مما يدل على أن هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) على المتغيرات المهارية قيد البحث

م	البيان المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
				المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
١	كيزامى زوكى ٥٠	يمين	العدد	٧٦.٥٥	٨١.٦٥	٧٧.٣٣	٨٠.٩٤	٠.٩٩١
		شمال	العدد	٧٩.٣٣	٨٤.٤٢	٨٠	٨٣.٧٨	٠.٩٩٣
٢	جياكو زوكى ٥٠	يمين	العدد	٧٦.٣٣	٨٠.٨٨	٧٦.٤٤	٨٠.٧٤	٠.٩٩٤
		شمال	العدد	٧٨.٦٦	٨٢.٨٣	٧٩.١١	٨٢.٤٣	٠.٩٨٧
٣	كيزامى مواشى جبرى ٦٠	يمين	العدد	٤١.٢٢	٤٣.٦٥	٤١.٦٦	٤٣.٢٣	٠.٩٨٨
		شمال	العدد	٤٢.٣٣	٤٤.٨٦	٤٢.٦٦	٤٤.٥٤	٠.٩٩٣
٤	كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠	يمين	العدد	٣٢.٤٤	٣٤.٣٠	٣٢.٥٥	٣٤.١٩	٠.٩٨٨
		شمال	العدد	٣٣.٧٧	٣٦.١٤	٣٤.٢٢	٣٥.٧٦	٠.٩٩٢
٥	كيزامى زوكى كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠	يمين	العدد	٣٠.١١	٣١.٩٢	٣٠.٤٤	٣١.٦٢	٠.٩٣٥
		شمال	العدد	٣٠.٢٢	٣٢.٣٦	٣٠.٨٨	٣١.٧٤	٠.٩٧١
٦	جياكو زوكى كيزامى مواشى جبرى ٦٠	يمين	العدد	٣٢	٣٤.٢٤	٣٢.٦٦	٣٣.٦٥	٠.٩٨٥
		شمال	العدد	٣١.٥٥	٣٣.٦٠	٣٢	٣٣.١٧	٠.٩٨٥

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين للمتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٠.٩٣٥):

(٠.٩٩٤) مما يدل على أن هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات.

أسس البرنامج التدريبي

بعد الإطلاع على المراجع العلمية فى رياضة الكاراتيه، وعلم التدريب الرياضي والدراسات

المرجعية، واستطلاع رأى الخبراء تم تحديد ابعاد البرنامج كالآتى:

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية إسبوعياً ٣ وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ - ١٠٠ دقيقة.
- العدد الكلي للوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ٣٦ وحدة.
- فترة الموسم : الإعداد الخاص.
- الفئة : ناشئين

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٦/٧م والسبت الموافق ٢٠٢٤/٦/٨.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترحة في الفترة الزمنية من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/١م يوم إلى السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢١م، لمدة ١٢ أسبوع بواقع ثلاث تدريبات في الأسبوع للموسم الرياضي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م أسبوع بواقع ثلاث تدريبات في الأسبوع للموسم الرياضي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م على المجموعة التجريبية في فترة الإعداد لمدة ١٢ أسبوع توضع تدريبات تحمل الأداء في جزء الإعداد الخاص ويتراوح متوسط زمنها من (١٦ - ٢٤) دقيقة.

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٤م.

القياس البعدي

وقد تم إجراء القياس البعدي بعد إنهاء البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٥م.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي، والبعدي في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث بطريقة ويلكوكسون

المتغير	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة Z	P احتمال الخطأ	الدلالة
الوثب العريض من الثبات	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٨٠٣	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
رمى كرة طبية باليدين من الجلوس	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٨٠٥	٠.٠٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
الجرى المكوكي	قبلي	٥.٥٠	-	٥٥.٠٠	١٠	٢.٨٠٥	٠.٠٠٠٥	دال

			٠	٠.٠٠	+	٠.٠٠	بعدي	(١٠×٤)
دال	٠.٠٠٧	٢.٧١٩	٠	٤٥.٠٠	-	٥.٠٠	قبلي	ثنى الجذع للأمام
			١٠	٠.٠٠	+	٠.٠٠	بعدي	من الوقوف
دال	٠.٠٠٤	٢.٩١٣	٠	٥٥.٠٠	-	٥.٥٠	قبلي	فتحة البرجل
			١٠	٠.٠٠	+	٠.٠٠	بعدي	الجانبى
دال	٠.٠٠٥	٢.٨١٤	٠	٠.٠٠	-	٠.٠٠	قبلي	الانبطاح المائل
			١٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	
دال	٠.٠٠٥	٢.٨٢٣	٠	٥٥.٠٠	-	٥.٥٠	قبلي	القرفصاء
			١٠	٠.٠٠	+	٠.٠٠	بعدي	

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لأفراد مجموعة البحث فى القياسات البدنية الخاصة، ولصالح القياس البعدي

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي، والبعدي فى القياسات المهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون

المتغير	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة Z	P احتمال الخطأ	الدلالة
كيزامى زوكى ٥٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٨٤٠	٠.٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
كيزامى زوكى ٥٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٨٢٩	٠.٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
جياكو زوكى ٥٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	١٠	٢.٨٢٠	٠.٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	٠			
جياكو زوكى ٥٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٨٣٦	٠.٠٠٥	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
كيزامى مواشى جبرى ٦٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٩٢٧	٠.٠٠٣	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
كيزامى مواشى جبرى ٦٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٩١٩	٠.٠٠٤	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٣.١٦٢	٠.٠٠٢	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	٠	٢.٨٥٠	٠.٠٠٤	دال
	بعدي	٥.٥٠	+	٥٥.٠٠	١٠			
كيزامى زوكى	قبلي	٠.٠٠	-	٠.٠٠	١٠	٢.٨٤٢	٠.٠٠٤	دال

			٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	كيزامى أورى مواشى جبرى ٦٠ ث يمين
دال	٠.٠٠٠٤	٢.٩١٩	٠	٠.٠٠	-	٠.٠٠	قبلي	كيزامى زوكى
			١٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	كيزامى أورى
			١٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	مواشى جبرى ٦٠ ث شمال
دال	٠.٠٠٠٤	٢.٨٥٠	٠	٠.٠٠	-	٠.٠٠	قبلي	جياكو زوكى
			١٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	كيزامى مواشى جبرى ٦٠ ث يمين
دال	٠.٠٠٠٤	٢.٩١٩	٠	٠.٠٠	-	٠.٠٠	قبلي	جياكو زوكى
			١٠	٥٥.٠٠	+	٥.٥٠	بعدي	كيزامى مواشى جبرى ٦٠ ث شمال

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لأفراد مجموعة البحث فى القدرات المهارية القياس البعدي.

جدول (٩) نسب التحسن بين القياسين البعدي، والقبلي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة ن=١٠

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	مجموعة البحث		
				قبلي	بعدي	نسبة التحسن
١	القوة الانفجارية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٥.١	٢٢٢.٤	١٤%
		رمى كرة طبية لأقصى مسافة باليدين من الجلوس من أمام الصدر	سم	٤٥٥.٥	٥٠٤.٣	١١%
٢	الرشاقة	الجرى المكوكي (١٠×٤م)	ث	١١.٧٥	١١.٤٤	٣%
٣	التحمل العضلي	انبطاح مائل	العدد	٣٥.١	٤٠.٥	١٦%
		القرقصاء	العدد	٤٠.٧	٥٠.٨٠	٢٥%
٤	مرونة	جلوس فتحة البرجل الجانبي	سم	٢٥.٨	٦٥.٩	١٥%
		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٠.٥	٢٣.٤	٩%

يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بين القياس القبلي، والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة

جدول (١٠) نسب التحسن بين القياسين البعدي، والقبلي لأفراد عينة البحث في القدرات المهارية ن=١٠

م	البيان المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة البحث		
			قبلي	بعدي	نسبة التحسن
١	كيزامى مواشي جبرى ٦٠ ث	يمين	٤٠.٣	٤٣.٤	٪٨
		شمال	٤٠.٥	٤٣.٧	٪٨
٢	كيزامى أورامواشي جبرى ٦٠ ث	يمين	٣٦	٣٨	٪٩
		شمال	٣٦	٣٨.٢	٪٩
٣	كيزامى زوكى ٥٠ ث	يمين	٧٧.٨	٨٤.٥	٪٩
		شمال	٧٩.٢	٨٥.٧	٪٨
٤	جياكو زوكى ٥٠ ث	يمين	٧٩	٨٥.٧	٪٩
		شمال	٧٨.٢	٨٥.٢	٪٩
٥	جياكو زوكى كيزامى مواشي	يمين	٣٠.٥	٣٣.٤	٪٩
		شمال	٣٠.٥	٣٣.٢	٪٩
٦	كيزامى زوكى اورى مواشي يمين	يمين	٢٧.٧	٣٠.٥	٪١٠
		شمال	٢٧.٦	٣٠.٣	٪١٠

يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بين القياس القبلي، والبعدي لأفراد عينة البحث فى القدرات المهارية

ثانيا مناقشة النتائج:

يتضح من خلال فروض البحث، والنتائج التى توصل إليها الباحث بعد معالجة البيانات إحصائيا ما يلي:

مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الأول الذي ينص على:

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي فى القدرات البدنية قيد البحث".

يتضح من جدول رقم (٧)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية فى اختبار ولكوسون بين متوسط القياسات القبلي، والقياسات البعدي لأفراد عينة البحث فى القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية - الرشاقة - التحمل العضلى - المرونة)، لصالح القياسات البعدي. ويرجع هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل الأداء، والذي تم تطبيقه على أفراد العينة، حيث قامت تدريبات تحمل الأداء على إثارة الألياف العضلية الضرورية أو إثارة العدد الضرورى من الألياف مما أدى إلى زيادة التحمل وتحسن الأداء.

ذلك لأن العضلة عند تعرضها لمؤثر فإنها قد تتأثر بجزء منها، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على الشدة المميزة لهذا المؤثر، وكذلك فإن التمرينات التي استخدمت كانت ذات تأثير كبير، وموجه، وتصاعدي إلى العضلات العاملة، والتي أدت إلى تحسن الأداء وزيادة التحمل لعضلات الرجلين والذراعين.

كما يرجع هذا التقدم إلى استخدام تدريبات تحمل الأداء زيادة التحمل وتحسن الأداء حيث أن تدريبات تحمل الأداء تستخدم في تنمية القدرة على الأداء لفترات أطول مع عدم تأثر مستوى الأداء عند اللاعبين لعضلات الرجلين والذراعين.

يتضح من جداول (٩)، وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لأفراد عينة البحث في القياسات البدنية الخاصة، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣٪: ٢٥٪) لاختبار القدرات البدنية الخاصة.

كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن كانت لمتغير التحمل العضلي (اختبار القرفصاء) حيث وصلت إلى (٢٥٪)، وأقل نسبة تحسن كانت للرشاقة (الجرى المكوكي) حيث كانت (٣٪).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من دراسة سارة محمد كمال ٢٠١٤م، (٦)، دراسة بهاء الدين محمود عبد المنعم ٢٠٢٠م (٣)، دراسة أحمد سيد مختار ٢٠٢٠م، (١)، ودراسة إدوار (١٣)، في أن تأثير تدريبات التحمل كان إيجابياً في رفع المستوى البدني والمهاري وتحسن الأداء.

ويرجع هذا التقدم في نسب التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح، والمتبع باستخدام تدريبات تحمل الأداء، والمتبع مع أفراد عينة البحث الذي كان له الأثر الواضح في تطوير الأداء والتحمل لعضلات الذراعين، والرجلين، وكذلك إلى التمارين التي تم اختيارها ضمن المنهج التدريبي، إذ أن التمارين التي استخدمت كانت ذات تأثير فعال في تطوير الصفات البدنية والفنية لأفراد العينة.

مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثاني الذي ينص على:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات المهارية قيد البحث "

يتضح من جدول (٧)، وجدول رقم (١٠)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية في اختبار ولكوكسون بين متوسطي القياسات القبلي، والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات المهارية، لصالح القياسات البعدي.

ويرجع هذا التقدم إلى ما تم التوصل إليه إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تحمل الأداء، والمتبع مع أفراد عينة البحث حيث أن تدريبات تحمل الأداء كانت موجهة إلى كلا من مجموعة العضلات العاملة أثناء الأداء.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من دراسة سارة محمد كمال ٢٠١٤م، (٦)، ودراسة بهاء الدين

محمود عبد المنعم ٢٠٢٠م (٣)، دراسة أحمد سيد مختار ٢٠٢٠م، (١)، ودراسة كولر (١٢)، في أن تأثير تدريبات التحمل كان إيجابياً في رفع المستوى البدني والمهاري وتحسن الأداء مناقشة النتائج المرتبطة بالفرض الثالث الذي ينص على:

"يوجد نسب تحسن لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث".

يتضح من جداول (٩)، جداول (١٠)، وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة، والقدرات المهارية حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣ % : ٢٥ %) لاختبار القدرات البدنية الخاصة، وبين (٨ % : ١٠ %) للقدرات المهارية.

كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن كانت لمتغير التحمل العضلي (اختبار القرفصاء) حيث وصلت إلى (٢٥ %)، وأقل نسبة تحسن كانت لمتغير الرشاقة (الجري المكوكي) حيث كانت (٣ %).

ويتضح أن أعلى نسبة تحسن كانت لمهارة (كزامي زوكي اوري مواشي)، وكانت نسبة التحسن (١٠ %)، وأن أقل نسبة تحسن كانت لمهارة (كيزامي مواشي جيري) وكانت نسبة التحسن (٨ %).

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من دراسة سارة محمد كمال ٢٠١٤م، (٦)، ودراسة بهاء الدين محمود عبد المنعم ٢٠٢٠م (٣)، ودراسة أحمد سيد مختار ٢٠٢٠م، (١)، ودراسة عبد الرزاق ابو ضيف عبد الرزاق ابراهيم (٢٠٢٢ م) (٨)، في أن تأثير تدريبات التحمل كان إيجابياً في رفع المستوى البدني والمهاري وتحسن الأداء.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القدرات البدنية الخاصة، والقدرات الفنية المهارية، والذي يظهر في نسب التحسن بين القياس القبلي، والقياس البعدي إلى خضوع اللاعبين للبرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات تحمل الأداء، والذي أخذ مساحة كبيرة من البرنامج التدريبي مما أدى لتطور القدرات البدنية الخاصة، والقدرات المهارية لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

١- توصل الباحث إلى برنامج تدريبي مقترح لتدريبات تحمل الأداء لتحسين بعض القدرات البدنية، والمهارية لناشئ الكوميتيه.

حيث أظهر برنامج تدريبات تحمل الأداء وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة، والقدرات المهارية، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣ % : ٢٥ %) لاختبار القدرات البدنية الخاصة، وبين (٨ % : ١٠ %) للقدرات المهارية.

ومما سبق يتحقق الهدف الفرعي الأول للبحث وهو "تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات تحمل الأداء لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة، والمهارية لناشئ الكوميتيه".

٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً، وواضحاً في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث، والذي يظهر من خلال نسب التحسن بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية من ناشئ الكوميتيه.

حيث أظهر برنامج تدريبات تحمل الأداء وجود نسب تحسن بين القياس البعدي، والقياس القبلي لصالح القياس البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣ % : ٢٥ %) لاختبار القدرات البدنية الخاصة.

٣- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً، واضحاً في تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث، والذي يظهر من خلال نسب التحسن بين القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية من ناشئ الكوميتيه، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٨ % : ١٠ %) للقدرات المهارية.

وبذلك يتحقق الهدف الفرعي الثاني وهو التعرف على تأثير البرنامج على الأداء البدني والمهاري لناشئ الكوميتيه.

وبذلك يتحقق الهدف الرئيسي للبحث والذي ينص على " دراسة تأثير تدريبات تحمل الأداء على فاعلية الأداء البدني والمهاري لناشئ الكوميتيه.

ثانياً: التوصيات

استناداً إلى ما أشارت إليه نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

١ - استخدام برنامج تدريبات تحمل الأداء المقترح في تحسين القدرات البدنية، والمهارية الخاصة قيد البحث لدى ناشئ الكوميتيه وفقاً لتعديلات القانون الدولي.

٢- استعانة الاتحاد المصري للكراتيه بالبرنامج التدريبي المقترح في معسكرات إعداد منتخبات الناشئين وإقامة دورات تثقيفية للمدربين للاهتمام بهذا الأسلوب من الإعداد البدني.

٣- استخدام الأجهزة الفنية للأندية لبرنامج تدريبات تحمل الأداء المقترح في إعداد ناشئ الكوميتيه.

٤- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة باستخدام تدريبات تحمل الأداء بين الأعمار المختلفة (شباب - رجال - سيدات) لاعبي القتال الفعلي "كوميتيه".

٥- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة باستخدام تدريبات تحمل الأداء بين لاعبي القتال الوهمي "الكاتا".

٦- تعميم استخدام تدريبات تحمل الأداء على الفئات العمرية المناسبة، ولكلا الجنسين.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١ - أحمد سيد مختار (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات تحمل القدرة على تحسين مستوى الأداء التنافسي للاعبين الكوميتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢ - أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م): رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣ - بهاء الدين محمود عبد المنعم (٢٠٢٠ م): تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنين، جامعه حلوان.
- ٤ - أشرف محمود (٢٠١٦م): الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- ٥ - إيهاب صابر إسماعيل، خالد محمد الصادق (٢٠٢١م): تأثير التدريب الفترى بنقص الأكسجين على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبين الاسكواش، المجلة العلمية للتربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٦ - سارة محمد كمال (٢٠١٤م): فاعلية تطوير عنصر تحمل القدرة والرشاقة على الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٧ - عامر فاخر شغاتي (٢٠١١م): علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- ٨ - عبد الرازق ابو ضيف عبد الرازق ابراهيم (٢٠٢٢ م): تدريبات تحمل القدرة وتأثيرها على معدل الجدفة والسرعة الحرجة والمستوى الرقمي للاعبين التجديف العمومي، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعه حلوان.
- ٩ - عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠ - محمد رضا إبراهيم (٢٠٠٨م): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلي ط ٢، بغداد.
- ١١ - وجيه أحمد شمendi (٢٠٠٢م). إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

12 - Cular d.Krstulovic.S Katie r.Peimorac d &Vucic d.(2013):Predictors of fitness status on success inTaekwondo.Collegium. Antropogicum.Dec 2013. Vol 37 Issue.

13 - Edward Thomson (2012): The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers, national university of physical education

effect of Acetaminophen on endurance :14- Gian A Wijekulasuriya et al 2022 cycling performance in training rifles in hot and humid conditions in sports physical perform

ثالثا: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

15 http://WWW.volleyball.about.com/cs/advancedinfo/ht/Jump_Serve.htmScott R. Hammon, 2004.

16 - <https://jsbsh.journals.ekb.eg> › article_58632

17 - <https://journals.ekb.eg> › article_255160

18 - <https://www.iasj.net> › iasj › pdf

19 - <https://ijssa.journals.ekb.eg>

20 - <https://www.iasj.net> › iasj

ملخص البحث

تأثير تدريبات تحمل الأداء في ضوء تعديلات القانون الدولي على بعض القدرات البدنية والمهارية
لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه

أ.د/ احمد سعيد زهران برسوم

م.د/ حسام عاطف حسنى

الباحث/ احمد محمد احمد سيد

قام الباحث بعمل هذه الدراسة وذلك للتعرف على تأثير بعض التغيرات في بعض مواد القانون الخاصة بإضاعة الوقت وعدد الإنذارات وبعض التغيرات الأخرى في نظام البطولات وتصفيات المنتخب الخاص برياضة الكاراتيه.

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكوميتيه

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض البحث كما استخدم الباحث ادوات والوسائل والبرامج الإحصائية التي تساعد على تحقيق اهداف البحث.
وقد تم التطبيق على المرحلة العمرية (ناشئين) من (١٤ - ١٦) سنة والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية.

وقد تم تطبيق الدراسة الاساسية للبحث خلال فترة الاعداد الخاص وهي الفترة التي تساعد على تحقيق اهداف البحث.

وكانت اهم النتائج

- ١ - حدوث تطور إيجابي في القدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.
- ٢ - وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي
- ٣ - وجود نسب تحسن لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

وكانت اهم التوصيات

استخدام برنامج تدريبات تحمل الأداء المقترح في تحسين القدرات البدنية، والمهارية الخاصة قيد البحث لدى ناشئ الكوميتيه وفقاً لتعديلات القانون الدولي.
الكلمات الرئيسية: تحمل الأداء، كوميتيه، بدنى ومهارى

Abstract

The effect of performance endurance training in light of the amendments to international law on some physical and skill capabilities of young kumite players in karate

Prof. Ahmed Saeed Zahran

Dr. Hossam Atef Hosni

Researcher. Ahmed Mohamed Ahmed Sayed

The researcher conducted this study to identify the impact of some changes in the law regarding time-wasting and the number of warnings, as well as other changes in the system of tournaments and national team qualifiers for karate.

The study aims to identify the impact of performance endurance training on some of the physical and skill abilities of junior kumite players.

The researcher used the experimental method to suit the objectives and hypotheses of the study. He also used statistical tools, methods, and programs to help achieve the study's objectives.

The study was applied to the age group (juniors) from 14 to 16 years, which was deliberately selected.

The main study was conducted during the special preparation period, which is the period that helps achieve the study's objectives.

The most important results were:

- 1- A positive development in the physical and skill abilities of the experimental group.
- 2 - There were statistically significant differences between the pre- and post-test measurements of the experimental sample in terms of physical and skill abilities, in favor of the post-test.
- 3 - There were improvement rates in favor of the post-test in the physical and skill abilities under study.

The most important recommendations were:

Use the proposed performance endurance training program to improve the physical and skill abilities under study among young kumite players, in accordance with the amendments to international law.

Keywords: Performance endurance, kumite, physical and skill