

برنامج تدريبي مقترح وأثره علي تنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية
المعاكسة (أورا ماواشي جيرى - Ura Mawashi Geri) لناشئي رياضة الكاراتيه

* د / صالح عبدالقادر عتريس

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب في المجال الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر ولا بد وأن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة (٢٣: ١٣).

وقد ذكر علاوي (١٩٩٧م) أنه يتحدد وصول اللاعب الرياضي إلي أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من بينها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول للمستويات الرياضية العالية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرب علي إدارة عملية التدريب الرياضي أي علي تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقييم عملية التدريب الرياضي وعلي قدراته في إعداد اللاعب للمنافسة الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك علي قدراته في رعاية وتوجيه وإرشاد الفريق الرياضي أو اللاعبين الرياضيين قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية (٢٠: ١٩).

وقد ذكر كلاً من ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م) أنه يجب علي المدرب أن يعمل علي تحقيق الإعداد المتكامل للرياضي من الناحية الفنية والبدنية كما يجب أن يعمل المدرب علي إيجاد أفضل الطرق والأساليب التي تساعده علي زيادة حماس الرياضي وتساعده للتدريب وتحمل مشاقه وفي نفس الوقت يحافظ علي دافع الرياضي نحو التدريب والبطولة وينمي (١٠: ٧١٧).

وقد ذكر أيضاً وجيه شمندي (٢٠٠٢م) أنه يجب علي المدرب أن يقوم بالتخطيط للتدريب في رياضة الكاراتيه بأساليب علمية للوصول باللاعب إلي أعلى المستويات مع ضرورة المتابعة والتقييم وتوفير الأدوات وأماكن التدريب وصلاحياتها والتي تعتبر أحد الدعام الأساسية لنجاح عملية تخطيط التدريب (٢٥: ١٨٥).

وأشار عصام حلمي (٢٠١٥م) إلي أن علم التدريب الرياضي تطور نتيجة للأبحاث العلمية الهائلة التعدد في مجال هذا العلم وفي مجالات العلوم المرتبطة به وتضيف تلك الأبحاث كل يوم إلي ذلك العلم حقائق ومعلومات جديدة يرفع تطبيقها من كفاءة عملية التدريب الرياضي وقد يزداد هذا التطور إلي الدرجة التي أستحال معها أن يلم الإنسان بكل معلومات ذلك العلم وسيظل في تزايد مستمر إلي أن يرث الله الأرض ومن عليها (١٤: ٤).

ويذكر علي البيك ، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارات (١٧: ٢١٦).

* مدرس تدريب رياضات الدفاع عن النفس " كاراتيه " . قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة .
كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد- جامعة أسيوط .

ويرى عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م) 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 الحركي العام المطلوب لأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية (١٦: ١٨٩) .

وقد ذكر محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن القدرات التوافقية هي عبارة عن ذلك العمل المتناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري (٢٢ : ١٢١) .

ويضيف عمرو مصطفى (١٩٩٨م) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية (١٩ : ٢٥) .

والقدرات التوافقية هي المفتاح الأساسي لنجاح تعلم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوى الأداء فعندما يتوفر للناشي القدر الكافي من هذه القدرات فإنها تساعده على رفع مستوي أدائه أي أنها تتناسب طردياً مع مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي فكلما زاد مستوي القدرات التوافقية كلما زاد مستوي المهارات البدنية والمهارية والخططية ويكون له بالغ الأثر في المباريات (٣ : ٩) .

وبعد العرض السابق يتضح للباحث أن القدرات التوافقية هي من أهم العوامل التي تؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى المهاري والفني للاعب .

ورياضة الكاراتيه تعد من الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وهي من أرفع الفنون ووسيلة لبناء الشخصية المتكاملة للإنسان . ويمارسها ويشترك في مسابقاتها " القتال الوهمي (الكاتا) ، القتال الفعلي (الكوميتيه) " كلاً من البنين والبنات في الأعمار السنية المختلفة .

وقد ذكر وجيه شمندي (٢٠٠٢ م) أن رياضة الكاراتيه من الأنشطة الفردية التي تتصف بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب من اللاعب مقدرة عالية في الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع من خلال التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل مع درجة فائقة من التحكم فيها (٢٥ : ١٨٥) .

وقد ذكر أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات التي يلعب التحمل الخاص بها دور أساسي وذلك بعد التطورات التي أستحدثت علي نظام المباريات وأساليب الأداء في الفترة الأخيرة حيث لاعب الكاراتيه خلال تنظيم المباريات بالبطولات يتنافس خلال أدوار متتابعة طوال اليوم وهذا يتطلب منه الإستخدام الأمثل للقوة مع التوقيت المناسب الموجه بدقة نحو هدف محدد من أجل التغلب علي مقاومة المنافس مع الإستمرار في الأداء لفترة طويلة وثبات فعالية الأداء دون هبوط (٤ : ٤٩١) .

والركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيري) تعتبر من أهم الركلات الهجومية والتي تساهم في تحقيق الفوز السريع للاعب الكاراتيه حيث اداؤها بطريقة صحيحة وسريعة في منطقة الجودان (الوجه) يقابله تسجيل ٣ نقاط (إيبون) في رصيد اللاعب المؤدي لها .

وقد قام الباحث بتحليل مباريات بطولة الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط والتي أقيمت للناشئين تحت ١٤

سنة بنين وكانت كالتالي:

جدول (١)

بيان تحليلي لأهم الركلات المؤداة في مباريات فرع الاتحاد المصري للكاراتيه

بأسيوط تحت ١٤ سنة بنين تخصص كوميتيه لموسم مباريات ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م .

م	الركلات المؤداة	عدد مرات التكرار	المحاولات الصحيحة	المحاولات الخاطئة	الترتيب من حيث تكرار الأداء
١	أورا ماواشي جيرى (الركلة النصف دائرية المعاكسة)	٢٩	٤	٢٥	الأول
٢	ماي جيرى (الركلة الأمامية)	٣	-	٣	الثالث
٣	ماواشي جيرى (الركلة الدائرية)	٦	٢	٤	الثاني
٤	يوكو جيرى (الركلة الجانبية)	١	-	١	الخامس
٥	أشيرو جيرى (الركلة الخلفية)	٢	-	٢	الرابع

يتضح من بيانات جدول (١) السابق أن : عدد المحاولات الصحيحة والخاطئة للركلات التي أداها اللاعبون في البطولة حيث احتلت الركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) المرتبة الأولى من حيث عدد مرات التكرار حيث أداها اللاعبون (٢٩) مرة وكانت المحاولات الصحيحة (٤) والمحاولات الخاطئة (٢٥) مرة .

ويرى الباحث من خلال خبرته في رياضة الكاراتيه كمدرب وحكم سابق ورئيس حالي لفرع الاتحاد المصري للكاراتيه بأسيوط ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجراها مع بعض الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه أنه لو تم التدريب علي هذه الركلة بدقة وعناية لأصبح لها دور هام وبارز في إنهاء المباريات لصالح المتنافس المؤدي لهذه الركلة حيث يضاف لرصيده ثلاث نقاط في كل مرة تؤدي ويضيف الباحث أنه وفي ضوء القانون الدولي للكاراتيه أن هناك ركلات تؤدي في منطقة الشودان (الصدر) يستحق اللاعب عليها نقطتان ولكمات يستحق عليها اللاعب نقطة واحدة .

ومن خلال الحصر المكتبي للمراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة وفي حدود ما أطلع عليه الباحث تبين أنه لا توجد لدينا حتي الآن دراسة علمية لهذه المشكلة مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف عليها وإخضاعها للبحث العلمي ومعرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) لناشئي رياضة الكاراتيه .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة أثره علي تنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) لناشئي الكاراتيه .

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئي رياضة الكاراتيه في بعض القدرات التوافقية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - الرشاقة) لصالح القياسات البعدية .
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لناشئي رياضة الكاراتيه في المستوى المهارى للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيري) لصالح القياسات البعدية .
- المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- القدرات التوافقية : Co-ordination - abilities

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي ليستطيع الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية والقدرات التوافقية ترتبط دائما بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي . (١٦ : ١٨٨، ١٨٩) .

٢- الكاراتيه : Karate

فن الهجوم والدفاع باستخدام الأطراف (اليدين والرجلين) كأداة محددة وتعتمد علي المقومات البدنية والتكنيكية والتكتيكية لكل لاعب وتخضع لقوانين الإتحاد الدولي (٧ : ١٠) .

٣- إيبون : Ippon

يعادل ٣ نقاط ويمنح للآتي ركلات الجودان ، أي تكنيك سليم يسجل علي المنافس الملقى أو الساقط علي الأرض (٥ : ٨) .

٤- وزاراي : Wazari

تعادل نقطتين وتمنح للآتي ركلات تشودان (٥ : ٨) .

٥- يوكو : Yoko

تعادل نقطة واحدة وتمنح للآتي أي ضربة تسوكي باليد (تشودان أو جودان) وأي ضربة أوتشي

(تشودان أو جودان) (٥ : ٨) .

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة خالد عوض عبد السميع (٢٠١٤م) (٩) بعنوان : " تأثير تمارين القدرات التوافقية علي تأهيل عضلات الفخذ الأمامية المصابة بالتمزق الجزئي للاعبين كرة القدم " وكانت تهدف إلي دراسة تأثير إستخدام تمارين القدرات التوافقية علي تأهيل عضلات الفخذ الأمامية المصابة بالتمزق الجزئي للاعبين كرة القدم وذلك

من خلال التعرف علي تخفيف درجة الألم المصاحبة للأداء الحركي ، تحسين القوة العضلية لعضلات الفخذ الأمامية ، تحسن المدي الحركي لمفصل الركبة للساق المصابة . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي مجموعة واحدة مستعيناً بالتصميم التجريبي بالقياس القبلي والبعدي علي عينة قوامها (٨) لاعبين كرة قدم تم إختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : إستخدام تمارين القدرات التوافقية كان له تأثير إيجابي في تأهيل المصابين من أفراد المجموعة وذلك من حيث تخفيف حدة الألم الناتج عن الإصابة - زيادة المدي الحركي لمفصل الركبة في جميع الإتجاهات .

٢- دراسة سعد الشربيني الشربيني (٢٠١٤م) (١١) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره علي تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة متبعاً القياس القبلي والبعدي علي عينة قوامها ١٨ مبتدئي تحت ١١ سنة تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي أدي إلي تحسين القدرات التوافقية للمهارات قيد البحث لدي المجموعة التجريبية بنسب عالية وأن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تنتمي للقدرات الحركية في المقام الأول والمبتدئي يمكن أداؤها إذا توافرت لديه القدرات التوافقية اللازمة لذلك .

٣- دراسة أحمد محمد عباس (٢٠١٣م) (٣) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره علي مستوي الأداء المهاري للناشئين " ، وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السلة وتأثيره علي مستوي الأداء المهاري للناشئين وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي علي عينة قوامها ١٥ لاعب وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي علي القدرات التوافقية قيد البحث أيضاً أثر تأثير إيجابي علي المستوي المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث .

٤- دراسة صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٣م) (١٢) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) للاعبين رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٨ لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح صالح للتطبيق علي لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص قتال وهمي (كاتا) لتنمية القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (كانكو داي) حيث أثر إيجابياً علي تنمية القدرات التوافقية والمستوي المهاري .

٥- دراسة أحمد طه عبد العال (٢٠١١م) (٢) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره علي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد بمحافظة أسيوط وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي علي عينة

قوامها (١٨) لاعب من ناشئي كرة اليد وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي القدرات التوافقية قيد البحث وكذا علي مستوي أداء المهارات الهجومية قيد البحث .

٦- دراسة علي نور الدين علي (٢٠١١م) (١٨) بعنوان : " برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره علي مستوي بعض القدرات التوافقية ومستوي بعض الركلات والعلاقة بين القدرات التوافقية ومستوي بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي علي عينة عددهم (١٥) لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي علي القدرات التوافقية قيد البحث وعلي مستوي الركلات المركبة . وأن التدريبات التوافقية التي أحتوي عليها البرنامج لها تأثير فعال علي تحسين مستوي القدرات التوافقية ورفع مستوي الركلات المركبة .

٧- دراسة عبدالحكيم رزق عبدالحكيم ، أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٧م) (١٣) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخططى لناشئي الملاكمة " وكانت تهدف إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخططى لدى الملاكمين الناشئين وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٥ ملاكم ناشئ تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث .

٨- دراسة هبه عبدالعظيم حسن (٢٠٠٥م) (٢٤) بعنوان : " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " وكانت تهدف إلى : بناء برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن والتعرف على تأثيره على القدرات التوافقية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ٥٣ طالبة تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج :

- البرنامج التعليمي المقترح كان له تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهارى للجمله الحركية على عارضة التوازن .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتة لهذا البحث .

مجتمع البحث :

ناشئي رياضة الكاراتيه المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه تخصص قتال فعلي (كوميتيه) فرع أسيوط وعددهم (٩٣) ناشئي والمشاركين في بطولات الفرع .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بفرع أسيوط . منتخب الاتحاد المصري للكراتيه فرع أسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص كوميتيه وقد بلغت العينة (٢٥) لاعب وقد قام الباحث بتجانس أفراد العينة في المتغيرات التالية (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) ويوضح ذلك جدول (٢) التالي:

جدول (٢)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية (ن = ٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدالة
١	السن	سنة	١٢ر٦٠	٠ر٥٠	-٠ر٤٣	-٦٨ر١	غير دال
٢	الطول	سنتيمتر	١٤٥ر١٢	٥ر٢٥	-٠ر٢٧	-٠ر٢٤	غير دال
٣	الوزن	كجم	٤٢ر٥٦	٣ر٥٥	٠ر٥٢	-٠ر٣٠	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٣ر٢٠	٠ر٥٠	٠ر٤٣	٠ر٤٩	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠ ر ٩٢ ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ١ ر ٨٠

يتضح من بيانات جدول (٢) السابق والخاص بالوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية للعينة الكلية للبحث قبل إجراء التجربة للتأكد من تجانسها وأظهرت المعالجة أن : قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (- ٠ ر ٤٣ : ٤٣ ر ٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (- ٦٨ ر ١ : ٤٩ ر ٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح مما يشير إلي إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

وسائل جمع البيانات للبحث :

لتحديد الاختبارات التي استخدمها الباحث في هذه البحث كأدوات لجمع البيانات قام بتحليل المراجع العلمية (٤) ، (١٩) ، والدراسات المرتبطة بمجال البحث ومنها (١٠) ، (٣) ، (١١) ، (٢) ، (٥) ، (٢٢) ، (١٢) وقد أسفر ذلك عن تحديد الاختبارات التالية:

الاختبارات التقييمية البدنية - المهارة التالية :

خلص الباحث بعد العرض علي السادة الخبراء للاختبارات التالية والتي يوضحها جدول (٣) التالي :

جدول (٣)

بيان بالإختبارات التي تم إختيارها لقياس المتغيرات البدنية - المهارة قيد البحث

م	الإختبارات المختارة	الصفة البدنية التي يقيسها الإختبار
١	الإختبار البدني - المهاري الخاص بالركلة قيد البحث	القوة المميزة بالسرعة
٢	الإختبار البدني - المهاري الخاص بالركلة قيد البحث	تحمل السرعة
٣	الإختبار البدني - المهاري الخاص بالركلة قيد البحث	الرشاقة

يتضح من جدول (٣) السابق أن : الإختبارات التي خلص إليها الباحث لقياس الصفات البدنية قيد البحث وهي (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، الرشاقة) وهذه الإختبارات تقيس الصفات البدنية والمستوي المهاري للركلة قيد البحث .

إختبارات (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة) للركلة النصف دائرية المعاكسة

(أورا ماواشي جيرى - Ura Mawashi Geri)

الغرض من الإختبارات :

- ١- قياس القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) .
- ٢- قياس تحمل السرعة للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) .

زمن الإختبارات :

- ١- ١٠ ثواني .
- ٢- ٢٠ ثانية .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

وسادة لكم - ساعة لإيقاف - جهاز فيديو - علامات إرشادية لاصقة - إستمارة تسجيل وجدول تقييم للأداء المهاري .
طريقة الأداء :

- من وضع الإلتزان الأمامي (زينكوتسو داتشي) يأخذ اللاعب الوضع الدفاعي ويصحح شكل جسم اللاعب قبل الأداء - النظر تجاه وسادة اللكم وعند سماع إشارة البدء (هاجيمي) يقوم اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية المعاكسة أورا ماواشي جيرى بالرجل الضاربة ثم أداء حركة رجوعية وهكذا يكون الأداء حتى إنتهاء زمن الإختبار أو عند سماع (ياميه) .
- لا يحسب الأداء للأسلوب المهاري صحيحاً خلال الحالات التالية :
- إنتهاء الزمن المحدد لأداء الإختبار والأسلوب المهاري قيد التقييم ما زال في المسافة الواقعة بين نقطة الإنطلاق والهدف أو العكس .
- عدم إصطدام الأسلوب المهاري بالهدف خلال تنفيذ الإختبار .
- إنقطاع أو تذبذب المسار الحركي لأداء الأسلوب المهاري أو الإختصار خلال تنفيذ الإختبار .
- عدم الإلتزام بالمواصفات الفنية الحركية للأداء .

التقييم النهائي :

يتم إحتساب عدد مرات الأداء الصحيحة للأسلوب المهاري خلال الزمن المحدد والمقنن للإختبار .

إختبار (الرشاقة) للركلة النصف دائرية المعاكسة

(أورا ماواشي جيرى - Ura Mawashi Geri)

الغرض من الإختبارات :

- ١- قياس الرشاقة للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) .

زمن الإختبارات :

هو الزمن الذي يستغرقه اللاعب في تنفيذ الإختبار مقدراً بالثواني .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

٤ وسادة لكم - ساعة لإيقاف - جهاز فيديو - علامات إرشادية لاصقة - إستمارة تسجيل وجدول تقييم للأداء المهاري .
طريقة الأداء :

- من وضع الإلتزان الأمامي (زينكوتسو داتشي) يأخذ اللاعب الوضع الدفاعي ويصحح شكل جسم اللاعب قبل الأداء - النظر تجاه وسادة اللكم وعند سماع إشارة البدء (هاجيمي) يقوم اللاعب بأداء الركلة النصف دائرية المعاكسة أورا ماواشي جيرى بالرجل الضاربة ثم أداء حركة رجوعية للرجوع للوضع الإبتدائي ثم الداء بإستمرار في الإتجاهات الأربعة المحددة مبتدأ بالهدف رقم (١) ثم الهدف رقم (٢) وذلك بالإرتكاز علي القدم الخلفية مع تحريك القدم الأمامية بزاوية ٩٠ جهة الهدف رقم (٢) (الذي علي يمين اللاعب ثم الهدف رقم (٣) فالهدف رقم (٤) وتؤدي الإختبارات في الإتجاهات

الأولي في إتجاه دوران عقارب الساعة مستخدماً جهة واحدة من الجسم ولكن اليمين مع ملاحظة عدم وجود فترات راحة خلال الأداء .

توجيهات : كما في الإختبارات السابقة .

التقييم النهائي :

يتم إجراء (٨) تكرارات في أقل زمن ممكن .

الاختبار المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة

(أورا ماواشي جيرى Ura Mawashia Geri)

الغرض من الاختبار :

قياس المستوى المهارى لأداء (الركلة النصف دائرية المعاكسة - أورا ماواشي جيرى) .

زمن الاختبار: (٣) دقائق وهو الزمن الرسم لمباراة القتال الفعلي (كوميتيه) رجال .

الأدوات والأجهزة المستخدمة : مساحة خالية من العوائق - بساط كاراتيه - ساعة إيقاف - جهاز فيديو - رايات حكام زرقاء وحمراء .

طريقة الأداء : يقف اللاعب فى وضع (يوى Yoi) على خط البداية وعند سماع إشارة البدء (هاجيمى Hajime) يبدأ

فى أداء الركلة النصف دائرية المعاكسة مع منافس إيجابي وفي جو يحاكي جو المنافسة الحقيقية ويحسب للاعب عدد المرات الصحيحة لأداء الركلة قيد البحث ويستمر فى الأداء حتى إنتهاء الزمن أو عند سماع ياميه .

توجيهات :

- عدد الحكام ٣ حكام اتحاد .

التقييم النهائي : يتم احتساب الدرجات بمعرفة المحكمين وفى ضوء مواد القانون الدولى للكراتيه لكل ركلة صحيحة (٣ نقاط) أى ما يعادل إيبون .

جدول (٤)

الوصف الإحصائى للإختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث (ن = ٢٥)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقلطح	الدلالة
١	إختبار القوة المميزة بالسرعة	٠,٥٦	٠,٥١	-٠,٢٦	-١١,١	غير دال
٢	إختبار تحمل السرعة	٠,٦٤	٠,٥٧	٠,١٣	-٦,٨	غير دال
٣	إختبار الرشاقة	٨٠,٦٨	٤,٧٣	٣٣,٠	٨٠,١	غير دال
٤	المستوي المهاري	٠,٦٨	٠,٨٥	١٤,٠	٠,٧٣	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠,٩٢ ضعف الخطأ المعياري للتقلطح ١,٨٠

يتضح من بيانات جدول (٤) السابق والخاص بالوصف الإحصائى للإختبارات البدنية والمهارية للعينة الكلية

فى قيم الإختبارات قبل إجراء التجربة أن : قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين

(-٢٦,٠ : ٣٣,٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين

(-١١,١ : ٨٠,١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة فى

الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

أولاً : المعاملات العلمية للإختبارات 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 التمايز للاختبارات :

قام الباحث بعرض الاختبارات المستخدمة على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس ممن تتوافر لديهم الخبرة في مجال التقويم والقياس وتم إجراء الاختبارات المستخدمة على عينة قوامها (١٤ لاعب) يتمتعون بنفس خصائص عينة الدراسة الأساسية وتم تقسيمهم بشكل متجانس حيث كانت مجموعة مميزة قوامها (٧ لاعبين) وأخري غير مميزة مستوي أداء مهاري أقل (٧ لاعبين) والجدول التالي يوضح نسب الموافقة على استخدام هذه الاختبارات .

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الإختبارات البدنية - المهارية

للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة (ن = ١٤)

قيمة "ت" المحسوبة	غير المميزة		المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤٩٥ ر	٠٣٨ ر	٠٨٦ ر	٠٣٨ ر	١٨٦ ر		إختبار القوة المميزة بالسرعة
٢٦١ ر	٠٤٩ ر	٠٧١ ر	٠٥٣ ر	١٤٣ ر		إختبار تحمل السرعة
٤٤٥ ر	٣١٥ ر	٦٧٥٧ ر	٤٥٣ ر	٧٦٨٦ ر		إختبار الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١٨٢ ر

يتضح من بيانات جدول (٥) السابق والخاص بالمعالجة الإحصائية للفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية - المهارية أنه : تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة (٢٦١ ر : ٤٩٥ ر) مما يؤكد أن الإختبارات تستطيع التميز بين المستويات المختلفة وهذا يشير إلي أن الإختبارات تتميز بصدق عال وأنها تقيس ما وضعت من أجله .

ب- ثبات الاختبارات :

لإيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام أسلوب تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها وذلك بفارق زمني (٥ أيام) على عينة من خارج عينة البحث وبلغ قوامها (١٤) لاعب وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني ويتضح ذلك من جدول (٦) التالي :

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية - المهارية (ن = ١٤)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠٫٩٠	٠٫٤٩	٠٫٧١	٠٫٣٨	٠٫٨٦		إختبار القوة المميزة بالسرعة
٠٫٨٢	٠٫٦٩	٠٫٨٦	٠٫٥٨	١٫٠٠		إختبار تحمل السرعة
٠٫٨٦	٣٫١٥	٦٧٫٢٩	٣٫١٥	٦٧٫٥٧		إختبار الرشاقة

يتضح من جدول (٦) السابق أنه: يوجد ارتباط دال إحصائياً لجميع الاختبارات المقترحة لقياس متغيرات البحث حيث تراوح معامل الارتباط المحسوب للاختبارات البدنية - المهارية ما بين (٠٫٨٢ : ٠٫٩٠) وهذه القيم تؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبين في القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات الإحصائي ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم خلال البحث .

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات الأسلوب المهاري)

للركلة النصف دائرية المعاكسة أورا ماواشي جيرى (لعينة البحث (ن = ٢٥)

م	الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	قيمة "ر" المحسوبة
١	المستوي المهاري	درجات	م	ع	م	٠٫٨٤
			٠٫٧١	٠٫٤٩	٠٫٥٧	
						٠

قيمة ت عند مستوي ٠٫٠٥ = ٢٫١٨

يتضح من نتائج جدول (٧) السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في المستوي المهاري قيد البحث حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (٠٫٨٤) .

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

صفارة حكم - أعلام تحكيم زرقاء وحمراء - ملعب خالي من العوائق والعقبات ١٤ × ١٤ م - بساط كاراتيه قانونى - أقماع - وسائل المدرب - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف stop watch - كاميرا تصوير .

أ- هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيري) لناشئي رياضة الكاراتيه تحت ١٤ سنة بنين تخصص قتال فعلي (كوميته) بفرع الإتحاد المصري للكاراتيه بأسبوع .

ب- الأسس التي تم وضع البرنامج عليها : لتحقيق الهدف من البرنامج المقترح قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث للوقوف على الأسس التي يمكن أن تكون الإطار العام لبناء البرنامج وكذلك آليات العمل أثناء تنفيذه ومن هذه المراجع (١) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) ، (١٠) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٥) ، (٢٧) ، (٢٨) ، (٢٩) والدراسات (٢) ، (٣) ، (٩) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢٤) ، (٢٦) . وقد توصل الباحث للأسس التالية:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث وهم لاعبي الكاراتيه مستوي تحت (١٤) سنة بنين .
- 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 للهل وعدد مرات التكرار وكذلك المجموعات داخل الوحدات وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات .

- استخدام 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 (٨٠) دقيقة إلى (١٥٠) دقيقة .

- تراوحت الشدة المستخدمة لهذه الوحدات بين (٦٠%) إلى (٩٦%) في الجزء الرئيسي من البرنامج

التدريبي .

- تراوحت الشدة في التهيئة والتهدة ما بين (٣٠%) إلى (٥٠%) .

جدول رقم (٨)

الزمن التنفيذي للوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح الفترة من ٧/٢ - ١٩/٨/٢٠١٦م

رقم الوحدة التدريبية	الإحماء	إعداد بدني خاص	القسم الأول جزء رئيسي	القسم الثاني جزء رئيسي	القسم الثالث جزء رئيسي	التهدة	المجموع بالدقيقة
١	١٠	١٠	٣٥	١٠	١٠	٥	٨٠ ق
٢	١٠	١٠	٣٥	١٠	١٠	٥	٨٠ ق
٣	١٠	٥	٤٠	١٠	١٠	٥	٨٠ ق
٤	١٠	١٠	٤٠	١٠	١٠	٥	٨٥ ق
٥	١٠	١٢	٤٥	١٠	١٥	٥	٩٧ ق
٦	١٠	١٠	٤٠	١٠	١٥	٥	٩٠ ق
٧	١٠	١٥	٤٠	١٥	١٠	٥	٩٥ ق
٨	١٠	١٥	٤٥	١٥	١٠	٥	١٠٠ ق
٩	١٠	١٥	٤٥	٢٥	١٠	٥	١١٠ ق
١٠	١٠	١٣	٥٠	٢٥	١٥	٥	١١٨ ق
١١	١٠	١٢	٥٠	٣٠	١٥	٥	١٢٢ ق
١٢	١٠	١٠	٥٥	٣٠	١٥	٥	١٢٥ ق
١٣	١٠	١٣	٥٠	٣٠	٢٠	٥	١٢٨ ق
١٤	١٠	١٥	٥٠	٤٠	٢٠	٥	١٤٠ ق
١٥	١٠	١٢	٤٥	٣٥	١٠	٥	١١٧ ق
١٦	١٠	١٠	٥٠	٣٠	١٥	٥	١٢٠ ق
١٧	١٠	١٠	٥٠	٣٥	٢٠	٥	١٣٠ ق
١٨	١٠	١٢	٤٠	٣٠	١٥	٥	١١٢ ق
١٩	١٠	١٥	٥٠	٤٠	٢٠	٥	١٤٠ ق
٢٠	١٠	١٣	٤٠	٣٥	١٥	٥	١١٨ ق

٢١	١٠	١٥	٤٥	٤٠	٢٠	٥	١٣٥ ق
٢٢	١٠	١٠	٥٠	٣٥	٢٠	٥	١٣٠ ق
٢٣	١٠	١٥	٦٠	٣٠	١٥	٥	١٣٥ ق
٢٤	١٠	١٠	٤٥	٣٥	١٥	٥	١٢٠ ق
٢٥	١٠	١٥	٤٠	٣٥	٢٠	٥	١٢٥ ق
٢٦	١٠	١٥	٧٠	٣٠	٢٠	٥	١٥٠ ق
٢٧	١٠	١٥	٦٠	٣٠	١٥	٥	١٣٥ ق
٢٨	١٠	١٥	٥٥	٣٠	٢٠	٥	١٣٥ ق
٢٩	١٠	١٥	٥٠	٣٥	١٥	٥	١٣٠ ق
٣٠	١٠	١٣	٤٥	٤٠	١٥	٥	١٢٨ ق
٣١	١٠	١٥	٦٠	٤٠	٢٠	٥	١٥٠ ق
٣٢	١٠	١٢	٥٥	٣٥	٢٠	٥	١٣٧ ق
٣٣	١٠	١٢	٦٠	٤٠	١٥	٥	١٤٢ ق
٣٤	١٠	١٥	٦٥	٣٥	٢٠	٥	١٥٠ ق
٣٥	١٠	١٠	٦٠	٣٠	١٥	٥	١٣٠ ق
المجموع بالدقائق ق	٣٥٠	٤٣٩ ق	١٧١٥ ق	٩٩٥ ق	٥٤٥ ق	١٧٥ ق	٤٢١٩ ق
النسبة % المئوية	٨٣%	١٠٤%	٤٠٧%	٢٣٦%	١٢٩%	٤١%	١٠٠%

يتضح من بيانات جدول (٨) السابق أن : متوسط زمن الوحدة التدريبية الواحدة تراوح ما بين ٨٠ إلى ١٥٠ ق ، عدد أسابيع البرنامج التدريبي (٧ أسابيع) ، عدد الوحدات التدريبية (٣٥ وحدة تدريبية) ، الزمن الكلي لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح بلغ (٤٢١٩ ق) .

د- طرق التدريب المستخدمة : استخدم الباحث طرق التدريب الفترى منخفض الشدة ، مرتفع الشدة وذلك لمناسبتها لطبيعة وخصائص عينة البحث .

هـ- أجزاء الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج :

- الإحماء (التهيئة): تم تنفيذه في زمن قدرة (٣٥٠ ق) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٤٢١٩ ق) خلال (٣٥) وحدة تدريبية أى بنسبة (٨٣%) وتضمنت التهيئة مجموعات من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة بالإضافة لتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجرى في إتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحبل ، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعى في التهيئة التدرج حيث تراوحت الشدة المستخدمة من (٣٠%) إلى (٥٠%) من أقصى مقدرة للأداء .
- الإعداد البدني الخاص : واستغرق تنفيذ محتواه (٤٣٩ ق) بنسبة (١٠٤%) وتضمن خمس تدريبات تتراوح شدة الحمل التدريبي 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 وُجهت لتتحدى القدرات التوافقية ولتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الإلتزان وتغيير الإتجاهات الأكثر استخداماً للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) قيد البحث و تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركى والإيقاع الزمنى والتمرينات هي :
- ١- تبادل الوثب بقدم واحدة داخل وخارج دائرة .
 - ٢- الوثب داخل سلم مرسوم علي الأرض مع لمس القدمين من الخلف .
 - ٣- الوثب للجانب من فوق الأقدام ثم الجرى للأمام عند سماع إشارة البدء .
 - ٤- وقوف . الوثب فوق كرات طبية والعودة بالزمن .
 - ٥- وقوف . الجرى الزججى بين كرات طبية والعودة بالزمن .
- الجزء الرئيسى : تم تقسيمه إلى ثلاثة أقسام رئيسية (القسم الأول : تمرينات منافسة ، القسم الثانى : تمرينات منافسة ، القسم الثالث : التدريب المبرائى 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 (١٧١٥ ق) بنسبة ٤٠٫٧% من الزمن الكلي للبرنامج ، وقد تم تنفيذ الأداء فى زمن ثابت قدره (٢٠ ث) للأسلوب المهاري الركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي 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 على وسائد المدرب من الحركة .
- القسم الثانى : قام اللاعبون بتنفيذ الأداء خلال القسم الثانى من تمرينات المنافسة وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٧٠%) إلى (٩٠%) وتم تنفيذ هذا القسم فى زمن قدره (٩٩٥ ق) بنسبة ٢٣٫٦% من الزمن الكلي للبرنامج علي شكل منافسات حقيقية زمن المباراة الواحدة ثلاث دقائق قتال فعلي مع التركيز علي أداء الركلة النصف دائرية المعاكسة بالرجل اليمنى واليسرى والتحكيم بمعرفة حكام الفرع المعتمدين علي ملعب قانوني وفي جو يحاكي المباريات الرسمية .
- 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 (٥٤٥ ق) بنسبة ١٢٫٩% من الزمن الكلي للبرنامج على مدى (٣٥) وحدة تدريبية .
- ونفذ هذا الجزء فى صورة مجموعات تدريبية تتكون كل مجموعة من ٣ تصفيات :

التصفية الأولى: يؤدي خلالها اللاعب مباراة كاملة مرتين متتاليتين بالشدة المقننة وفقاً للزمن الفعلي لأداء اللاعب مع مراعاة عدم وجود فواصل زمنية بين التكرار .

أما التصفية الثانية: فيؤدي اللاعب خلالها المباراة (٣) مرات متتالية .

بينما التصفية الثالثة: فيؤدي اللاعب خلالها الركلة النصف دائرية المعاكسة في مباراة كاملة مرة واحدة مع استخدام شدة فوق المتوسطة والعالية .

الجزء الختامي: تم تنفيذ محتوى الجزء الختامي (التهديئة - الاستشفاء) في زمن قدره (١٧٥ ق) بنسبة ٤١ % من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة خلال (٣٥) وحدة تدريبية وقد روعي أن يتضمن هذا الجزء على تمارينات تسهم في الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وأحتوت علي تمارينات المرجحات بأنواعها والدورات للذراعين والجذع والرجلين وتمارين 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 التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق الاختبارات والبرنامج المقترح وذلك خلال الفترة من ١٠ / ٦ / ٢٠١٦ م وحتى ٢٠ / ٦ / ٢٠١٦ م .

ب - إجراء القياسات القبليّة :

تم إجراء الدراسات القبليّة على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠١٦ م وحتى

٣٠ / ٦ / ٢٠١٦ م .

ج - تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خلال الفترة من ٢ / ٧ / ٢٠١٦ م وحتى ١٩ / ٨ / ٢٠١٦ م .

د - إجراء القياسات التبعيّة :

تم إجراء القياس التبعي البيني الأول يوم السبت الموافق ١٦ / ٧ / ٢٠١٦ م .

تم إجراء القياس التبعي البيني الثاني يوم السبت الموافق ٣٠ / ٧ / ٢٠١٦ م .

تم إجراء القياس التبعي البيني الثالث يوم السبت الموافق ١٣ / ٨ / ٢٠١٦ م .

هـ - تطبيق القياسات البعدية :

تم التطبيق على عينة البحث خلال الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠١٦ م حتى ٢ / ٩ / ٢٠١٦ م . وقد روعي أن القياسات البعدية لعينة البحث في نفس التوقيتات وفي نفس الأماكن التي تمت بها القياسات القبليّة وبنفس الحكام .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - التشتت - معامل الإلتواء - 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 - المهارية قيد البحث .

جدول رقم (٩)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن للمتغيرات البدنية - المهارية

للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (ن = ٢٥)

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٨٤١	٢٠٠	١١٢	٠٤٨	١٦٨	٠٥١	٠٥٦	إختبار القوة المميزة بالسرعة
٦٥٣	١٥٠	٠٩٦	٠٥٠	١٦٠	٠٥٧	٠٦٤	إختبار تحمل السرعة
١٤١٨	١٤٠٢	٩٩٢	٢٠٥	٧٧٦	٤٧٣	٦٨ ٨٠	إختبار الرشاقة

قيمة ت عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٧٢

يتضح من نتائج جدول (٩) السابق أن : هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي و البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية - المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٦٥٣ : ١٤١٨) وينسب تحسن تراوحت ما بين (٢٠٠% : ١٤١٨%) .

٢- تأثير البرنامج المقترح على الأسلوب المهاري (الركلة النصف دائرية أورا ماواشي جيرى) :

جدول رقم (١٠)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي وقيمة " ت " ونسبة التحسن للأسلوب المهاري

(للركلة النصف دائرية المعاكسة أورا ماواشي جيرى) لعينة البحث (ن = ٢٥)

م	المتغير / الدلالات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة " ت " المحسوبة	نسبة التحسن %
١	الأسلوب المهاري) الركلة النصف دائرية أورا ماواشي جيرى (المتوسط	٠٦٨	المتوسط	٢٦٠	١٩٢	١٠٥٦	٢٨٢ ٣٥
		الانحراف	٠٨٥	الانحراف	٠٧١			

قيمة ت عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٧٢

يتضح من نتائج جدول (١٠) السابق أن :هناك فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغير المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) قيد البحث حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة (١٠٥٦) ونسبة تحسن بلغت

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 - المهارية قيد البحث يتبين من نتائج جدول (٨) 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 (٢١٤ ر ٢٠٠ %) .

٢- نسبة تحسن بلغت (٨٤١ ر ٨ %) لاختبار القوة المميزة بالسرعة ونسبة تحسن بلغت

(١٤١٨ ر ١٤ %) لاختبار الرشاقة ، نسبة تحسن بلغت (٦٥٣ ر ٦ %) لاختبار تحمل السرعة ويرجع الباحث من خلال خبراته الشخصية فى المجال كمدرّب سابق هذا التغير إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح لتنمية القدرات التوافقية على اللاعبين عينة البحث لما أحتواه البرنامج التدريبى المقترح من تدريبات تم بنائها على أساس علمى ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره حنفى 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 (٨ : ٦٤) .

وهذا ما يتفق أيضاً مع ما ذكره أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان 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 صبحى حسانين (١٩٩٥م) أن تنمية التوافق العضلي العصبي تعد أحد أهداف التربية البدنية والرياضة وأن التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركى ودقة الأداء الحركى وسرعته ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا أستمّر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبياً (٢١ : ٣١٥ ، ٣١٦) .

وقد ذكر أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) نقلاً عن أوياما Oyama أن رياضة الكاراتيه تتميز بحركات وأساليب أداء غير متكررة تتطلب من اللاعب الأداء السريع وفترات طويلة خلال المنافسة مما يشير لإحتياج ممارسي تلك الرياضة إلى مستوي مرتفع من التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) بهدف الإستمرار فى التنافس بكفاءة وتحقيق أعلي مستويات الإنجاز فى النشاط التخصصي الدقيق سواء أكان قتال فعلي (كوميتيه) أو قتال وهمي (كاتا) (٤ : ٤٩٢) .

من العرض السابق يكون الفرض الأول للبحث قد تحقق وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية القدرات التوافقية قيد البحث .

٢- ولتحقيق الفرض الثانى يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المستوي المهارى للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جيرى) قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠١ وقد تراوحت نسبة التحسن بهذه المتغيرات ما بين (٣٥٢٨ ر ٣٥ %) ويرجع الباحث هذا التحسن فى النتائج إلى البرنامج التدريبى المقترح .

وهذا ما يتفق مع دراسة ياسر عيسى (٢٠٠٠م) حيث تؤكد أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهارى. (٢٦ : ٧١) .

ثم جاءت دراسة " تيريسا زيوركو Teresa Zwierko " (٢٠٠٥م) ودراسة " ستانيسلوا وهنريك Stanislaw & Henrk " (٢٠٠٥م) ، ودراسة " أجنسكا جاداك Agnienszka Jadach " (٢٠٠٥م) لتؤكد على أن القدرات التوافقية ترتبط إرتباط وثيق بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية بمعنى أن يكون الفرد الرياضى الذى لديه مستوى على من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى. (٢٧ : ١) ، (٢٨ : ١) ، (٢٩ : ١) .

وقد أكد السيد عبدالمقصود (١٩٨٦م) أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دور هام عند إكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يؤدى 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 (٦ : ٢٦١) .

وقد أكد عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٣م) على ان أهمية القدرات التوافقية تتأتى من خلال إنعكاس تميزها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية : تحسين نوعية الأداء الحركى - سرعة التعلم الحركى - فعالية وجمال وإنسيابية الحركات (١٥ : ١٨٩) .

أيضاً تتفق نتائج هذا البحث مع ما جاء به كلاً من علي البيك ، عماد عباس حيث ذكراً أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وأن تكرار أداء المهارة فى المواقف المشابهة لمواقف المباراة يلعب دور رئيسي فى تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات (١٧ : ٢١٦) .

وتتفق نتائج هذا البحث أيضاً مع ما جاء به أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) وهو أن تطوير وتنمية الحالة البدنية المهارية للاعب يعتبر مدخل هام للارتقاء بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية حيث أن اللاعب لا يمكن إرتقاء أدائه للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه فى حالة قصور مستوي قدراته البدنية الخاصة بتلك المهارات (٤ : ٥١١) .

من العرض السابق يكون الفرض الثاني للبحث قد تحقق وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية المستوي المهارى للركلة النصف دائرية المعاكسة (أورا ماواشي جبيري) قيد البحث وقد وصلت نسبة التحسن لهذا المتغير (٣٥٢٨ %) .

الاستخلاصات :

فى حدود عينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة فى هذا البحث وبعد عرض ومناقشة ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن إستخلاص ما يلى :

- صلاحية البرنامج التدريبى المقترح للتطبيق على لاعبي الإتحاد المصرى للكاراتيه فرع أسبوط تحت ١٤ سنة بنين تخصص قتال فعلى (كوميتيه) لتنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للركلة النصف دائرية (أورا ماواشي جبيري) حيث أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهارى .

- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية القدرات التوافقية قيد البحث .
- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية مستوي الأداء المهاري للركلة النصف دائرية (أورا ماواشي جيرى) قيد البحث .

التوصيات :

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

- ١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال هذا البحث من قبل المدربين لتحسين الأداء المهارى (للركلة النصف دائرية المعاكسة - أورا ماواشي جيرى) للاعبى الكاراتيه تخصص قتال فعلى (كوميتيه) للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة بنين.
- ٢- الاسترشاد بنتائج الدراسة فى وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية القدرات التوافقية والأساليب المهارية الهجومية الأخرى فى رياضة الكاراتيه ولكل أسلوب مهاري حسب أهميته فى المباريات .
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برامج تدريبية مقترحة لتنمية القدرات التوافقية للجمل الحركية (الـ كاتا) المعتمدة من الاتحاد الدولي ولكل جملة حركية بمفردها .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على عينة مختلفة من حيث السن - الجنس - المستوى المهارى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على رياضات الدفاع عن النفس الأخرى مثل (الكونغ فو - الجودو) .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أبوالعلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) " ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢- أحمد طه عبد العال : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١١ م .
- ٣- أحمد محمد عباس : " برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة السلة وتأثيره علي مستوي الأداء المهاري للناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ م .
٤. أحمد محمود إبراهيم : " موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- الإتحاد الدولي للكاراتيه : " قانون الكاتا والكوميتيه " ، ٢٠١٥ م .
- ٦- السيد عبدالمقصود عامر : " نظريات الحركة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .

مجلة كلية التربية الرياضية _____ - ١٦٧ - _____ العدد السابع - أكتوبر ٢٠١٧ م

- ٧- أمل فاروق سالم : " ميادى تعليم رياضة الكاراتيه " ، مركز المدينة للإعلام والنشر ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٨- حنفى محمود مختار : " أسس ونظريات التدريب الرياضى " ، ط ١ ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٩- خالد عوض عبد السميع : " تأثير تمارين القدرات التوافقية علي تأهيل عضلات الفخذ الأمامية المصابة بالتمزق الجزئي للاعبى كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .
- ١٠- ريسان خريط ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضى " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
- ١١- سعد الشربيني الشربيني : " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة " ، بحث علمي منشور ، العدد ٣٩ ، ج ١ ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .
- ١٢- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) للاعبى رياضة الكاراتيه " ، بحث علمي منشور ، العدد ٣٦ ، ج ٢ ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ م .
- ١٣- عبدالحكيم رزق عبدالحكيم ، أشرف مصطفى أحمد : " تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهارى والخطى لناشئى الملاكمة " ، بحث علمي منشور ، المؤتمر العلمى السنوى الثالث لكلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٧ م .
- ١٤- عصام أحمد حلمي : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، ط ١ ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٥ م .
- ١٥- عصام الدين عبدالخالق مصطفى : " التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) " ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٦- عصام الدين عبدالخالق مصطفى : " التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) " ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ١٧- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرّب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٨- علي نور الدين علي : " برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١١ م .
- ١٩- 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 .
- ٢٠- محمد حسن علاوى : " علم نفس المدرّب والتدريب الرياضى " ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢١- محمد صبحى حسانين : " القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضة " ، ط ٦ ، ج ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

- مجلة كلية التربية الرياضية _____ - ١٦٨ - _____ العدد السابع - أكتوبر ٢٠١٧ م
- ٢٢- محمد لطفي حسنين : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي . رؤية تطبيقية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٢٣- نبيلة أحمد عبد الرحمن ، سعيدية عبد الجواد شيحة ، مها محمود شفيق ، ياسمين حسن النجار " ، المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١١ م .
- ٢٤- 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 .
- ٢٥- وجيه أحمد شمندى : " إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٦- ياسر أحمد عيسى : " تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالانتقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ثانياً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

- 27- Agnienszka Jadach : "Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Ball player ". Team games in Physical Education and sport, Poland. 2005. http://tkocek.net/konferencja_0_spis_Wprowad_zeine.pdf.
- 28-Stanislaw.Zak, Henrk Duda: "Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players". Team Physical Education and sport,Poland , 2005. http://tkocek.net/konferencja_05_0_spis_Wprowad_zeine.pdf.
- 29- 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_prowad_zeine