

**تأثير التحركات الارتدادية خلال الاتجاهات الفراغية علي الأداء الفني للاعبي
الكاراتية**

اعداد

د/ عمر محمد ابييب

Handwritten text, possibly a title or header, located in the upper middle section of the page.

Small handwritten mark or character.

Small handwritten mark or character.

Small handwritten mark or character.

Large block of dense, illegible handwritten text at the bottom of the page, possibly a list or detailed notes.

" تأثير التحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعب الكاراتيه "

* د/ عمر محمد لبيب

مقدمة ومشكلة البحث :

الهدف المتحرك أصعب منالاً من الهدف الثابت عند التصويب عليهما بأي وسيلة أو أسلوب ممكن . لذا فإن اللاعب الذي يجيد فن التحرك خلال النزال يكون أفضل من غيره حيث أن التحرك المدروس له دور بارز في إمكانية وصول اللاعب واختراقه لمجال منافسه وتصعب محاولة قيام منافسه بمثل هذا الاختراق لمجاله ، فعلى اللاعب أن يتقن فن التحرك خلال النزال ويتجنب قدر الإمكان الثبات على الوضع أو الأسلوب أو الاتجاه الذي يتحرك فيه بل يغير في تلك العناصر في التوقيت المناسب .

والتحرك هو انتقال الجسم كله من مكان لآخر في زمن معين نتيجة قوة معينة سواء بغيرض أو بدون غرض ، وتعتبر نقطة مركز نقل الجسم هي المؤشر الأساسي لتحديد اتجاه تحرك الجسم من خلال التحليل الحركي الذاتي أو الموضوعي (١٠ : ٣٢) ، وفي الكوميتيه (النزال الفعلي) يوجد أكثر من (١٢) أنثى عشر اتجاهاً فراغياً ما بين أساسي وفرعي يمكن أن يتحرك خلالها اللاعب أثناء الهجوم أو الدفاع ضد المنافس تتم بأساليب مختلفة من أهمها أسلوب التحركات الإرتدادية الذي يتحرك فيه اللاعب لاتجاه معين ثم يغيره أو يرتد منه لاتجاه آخر مع استخدام الأساليب الهجومية والدفاعية المناسبة وهذا الأسلوب له أكثر من (١٠٠) مائة شكل كلها تتيح للاعب فرص متنوعة لكسب النقاط من منافسه بأقل جهد أو خطر يذكر . ملحق (١)

الخلاصة أن اللاعب البارع في النزال يتحرك كالكرة المرتدة من القائم من حيث شكل واتجاه الارتداد الذي يتناسب مع ظروف الاصطدام ، وذلك يكون غالباً مجهولاً وغير متوقع مما يزيد من درجة الصعوبة في إمكانية تعامل المنافس مع اللاعب الدائم التحرك في اتجاهات متعددة وغير معروفة للمنافس ، وقد يؤدي ذلك إلى فشل المنافس في تفعيل أساليبه وإصابته بالشنت فيصبح الموقف النزالي أكثر ملائمة لكسب النقاط والفوز بالمباراة لصالح اللاعب .

لذا ومن خلال ملاحظات الباحث الميدانية وقراءاته العلمية المتخصصة وجد قصوراً كبيراً في دراسة واستخدام التحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية في أغلب البرامج التدريبية أو المنافسات الرسمية ومن هنا برزت مشكلة البحث مما دفعه لإجراء تلك الدراسة أملاً للتوصل لأهدافها المنشودة .

* مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث من خلال التحليل الحركي إلى :

١- تحديد نوع وكَم التحركات الارتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية للاعب الكوميتيه خلال المباريات .

٢- تصميم برنامج تدريبي للتحركات الارتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية للاعب الكوميتيه ومعرفة تأثيره على مستوى وفعالية أدائهم الفني .

تساؤلات البحث :

نظراً لطبيعة البحث الاستكشافية صاغ الباحث فروضه على هيئة تساؤلات كما يلي :

١- ما نوع وكَم التحركات الارتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية للاعب الكوميتيه خلال المباريات ؟

٢- ما البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الارتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية للاعب الكوميتيه ؟ ، وما تأثيره على مستوى وفعالية أدائهم الفني ؟

مصطلحات البحث :

التحركات الارتدادية :

انتقال إحدى أو كلتا القدمين ومركز ثقل الجسم لاتجاه فراغي معين ثم الارتداد للاتجاه المعاكس أو لأي اتجاه آخر (تعريف إجرائي) .

الاتجاهات الفراغية :

البواحي المكانية في الفراغ المحيط باللاعب وهي الأمام ، الخلف ، اليمين ، اليسار ، أعلى ، أسفل أحياناً ، والنواحي المركبة مما سبق كالإمام يميناً أو يساراً (تعريف إجرائي) .

الأداء الفني :

الأداء المهاري والخططي ممتازين معاً (تعريف إجرائي) .

مركز الثقل :

النقطة التي تتركز فيها قوى الجاذبية الأرضية لشدة الجسم لأسفل وتتوازن عندها أوزان

أو قوى جميع أجزاء الجسم ويصبح في حالة استقرار أو ثبات نسبي أو مطلق وتقع في الإنسان

في وضع الوقوف المعتدل عند منطقة السرة تقريباً (٧ : ٣١) .

التحليل الحركي :

بحث تفصيلي في مواصفات (و - أو) مسببات الحركة بواسطة الخبراء أو الأجهزة العلمية الدقيقة ، ويقصد بمواصفات الحركة النواحي الكمية والكيفية والنوعية للحركة (٧ : ٣١)

الدراسات المرتبطة :

قام الباحث بعمل مسح شامل للدراسات المرتبطة بموضوع بحثه وهي كما يلي عرضها وفقاً لسنة إجرائها من الحديث إلى القديم :

دراسة " محمد معوض " (٢٠٠٥) (١٤) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس " والتي استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم عينة البحث (١٦) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) ثمانية لاعبين واستعان الباحث بالاختبارات والاستبيان كوسائل لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي وخاصة على جودة التحرك وسرعة الانتقال وكذا على دقة توجيه الضربات الفنية المستقيمة في التنس .

دراسة " عمر لبيب " (٢٠٠٢) (١٠) بعنوان " تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية للاعبين الكاراتيه " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للإيقاع على بعض المتغيرات المهارية كمستوى وفعالية أداء المهارات الأساسية في الكوميتيه وبعض المتغيرات الفسيولوجية كمعدل حامض اللاكتيك في الدم وأقصى استهلاك للأوكسجين واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها عشرة لاعبين من الحاصلين على الحزام الأسود من (١ - ٢) دان بمركز شباب المنظمة بالمنيا واستخدم الباحث الاختبارات والاستفتاء والملاحظة كأدوات لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن إن البرنامج المقترح للإيقاع له تأثير إيجابي دال إحصائياً على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية المذكورة سلفاً .

دراسة " أيمن محروس " (١٩٩٦) (٢) بعنوان " تأثير استخدام جمل خطوية مقترحة على مستوى الأداء المهاري للناشئين في رياضة الكاراتيه " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي على مستوى الأداء المهاري للناشئين في رياضة الكاراتيه . على عينة قوامها (٤٠) لاعباً من الحاصلين على الحزام الأسود (١) دان كحد أقصى والحزام البني كحد

أدنى في المرحلة السنوية ما بين (١٦ - ١٨) سنة بمحافظة المنيا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) ناشئاً واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل منهما واستعان بالاستفتاء والاختبارات كوسائل لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن تأثير الجمل الخططية المقترحة إيجابياً على مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات .

دراسة " ممدوح محمدي " (١٩٩٦) (١٦) بعنوان " تطوير التوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية للاعبين كرة القدم وعلاقته بفعالية الأداء " واستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير التوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم عينة البحث (٢٥) خمسة وعشرون لاعباً بنادي الزمالك في الموسم الرياضي ١٩٩٢ / ١٩٩٣م واستعان الباحث بالاختبارات واستمارات تحليل المهارات الحركية والتحركات خلال المباريات كأدوات لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن أن تركيز اللاعبين في الربط بين التوازن دفاعياً وهجومياً أثناء المباراة يؤدي إلى أداء مهاري وتنفيذ خططي راقى يصل إلى حد إحساس اللاعبين بفن أداء المهارات والتحركات على السواء .

دراسة " شريف العوضي " (١٩٩٤) (٦) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعبين منتخب الناشئين في الكاراتيه " والتي استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء الفني لمنتخب الناشئين في الكاراتيه على عينة قوامها (٦) ستة لاعبين من لاعبي منتخب مصر للناشئين متوسط أعمارهم (١٨) سنة في الكاراتيه في الموسم الرياضي (٩٣ / ١٩٩٤م) واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة واستعان بالاستفتاء والاختبارات كوسائل لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن تحسن مستوى الأداء المهاري ، توقيت الانقضاء على المنافس ، استغلال مساحة الملعب .

دراسة " مدحت صالح " (١٩٨٧) (١٥) بعنوان " التنبؤ بمستوى أداء المهارات الهجومية بدلالة بعض متغيرات حركات القدمين ومقدرة الوثب للاعبين كرة السلة " واستهدفت تحديد نسب مساهمة حركات القدمين ومقدرة الوثب في مجموع المهارات الأساسية المختارة (المجموع المعياري للمهارات المختارة) وكذلك وضع معادلة للتنبؤ بمستوى أداء المهارات الهجومية بدلالة متغيرات حركات القدمين ومقدرة الوثب (منفردة ومجمعة) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح وبلغ حجم العينة (٥٦) لاعباً من الناشئين تحت ١٧ سنة يمثلون

الأندية المشتركة في بطولة القاهرة والجيزة واستعان الباحث بالاستبيان والاختبارات كأدوات لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج عن أن دور متغيرات مقدرة الوثب وحركات القدمين كبيرة في تنمية المهارات الأساسية قيد البحث وهي التصويب ، المحاورة ، المتابعة ، في حين لم يكن لها تأثير كبير على مهارة التمير ، كما أنه بدراسة تأثير المتغيرات باستخدام الانحدار المتعدد اتضح المتغيرات الأكثر أهمية لتكون أساساً لمعادلة التنبؤ لتحديد الدرجة بالنسبة للناشي وهي متغير الوثب العمودي بالارتكاز ومتغير الخطوات الجانبية الدفاعية .

دراسة " فرج بيومي " (١٩٧٩) (١٢) بعنوان " دراسة تحليلية للتحركات الدفاعية والهجومية الأساسية للاعبين الفرق الممتازة في كرة القدم " والتي استهدفت وضع معايير للتحركات الدفاعية والهجومية الأساسية للاعبين الفرق الممتازة في كرة القدم بجمهورية مصر العربية واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم عينة فرق الدوري الممتاز وهي (١٤) أربعة عشر فريقاً واستعان الباحث بالملاحظة والمقابلة والاستبيان وبعض الاختبارات الفسيولوجية كأدوات لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن أن الإنتاجية تلعب دوراً كبيراً في حالة الفوز . فنجد أنه كلما زاد متوسط نسبة التحركات الدفاعية والهجومية الإيجابية للفريق المنافس أدى ذلك إلى فوزه . وقد وجد أن هناك فروق معنوية بين الإنتاجية والفوز ففي حالة زيادة الإنتاجية يكون الفوز وفي حالة قلة الإنتاجية تكون الخسارة .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة لاحظ الباحث ما يلي :

- اتفقت أغلب الدراسات في إستهدافها التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري أو التوازن الإيقاعي للتحركات الهجومية والدفاعية ولم تستهدف هذه الدراسات عمل تحليل حركي للتحركات خلال المباريات ما عدا دراسة " فرج بيومي " (١٩٧٩) (١٢) فقد استهدفت التحليل الحركي للتحركات خلال المباريات للاعبين كرة القدم كما أنه لم تتناول أي دراسة منها البحث في التحركات الارتدادية خلال الاتجاهات الفراغية وتصميم برنامج تدريبي لتحسين فعاليتها بناءً على نتائج التحليل الحركي لها خلال المباريات .
- اتفقت أغلب الدراسات في استخدام المنهج التجريبي ما عدا دراستي " مدحت صالح " (١٩٨٧) (١٥) ، " فرج بيومي " (١٩٧٩) (١٢) فقد استخدمت المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .

- اتفقت جميع الدراسات في اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتراوح حجم العينة خلال هذه الدراسات (٦ - ٥٦) لاعب أو فريقاً واستخدمت أغلب الدراسات عينة بنظام المجموعة الواحدة ما عدا دراسة " محمد معوض " (٢٠٠٥) (١٤) ، " أيمن محروس " (١٩٩٦) (٢) ، " فرج بيومي " (١٩٧٩) (١٢) فقد استخدمت أكثر من مجموعة .
- استخدمت جميع الدراسات الملاحظة والاستبيان والاختبارات كوسائل لجمع البيانات .
- اتفقت نتائج جميع الدراسات في إيجابية تأثير تحركات القدمين على مستوى الأداء المهاري أو التوازن الإيقاعي للتحركات الهجومية والدفاعية خلال المباريات .
- ومن خلال ما سبق تمكن الباحث من تحديد أهداف وإجراءات هذا البحث كمحاولة لسد ثغرة أو لإضافة علمية في مجال الإعداد الفني للاعب الكوميتيه .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي لها .

مجتمع البحث :

لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه المسجلون بالاتحاد المصري للكاراتيه لموسم ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م في المرحلة السنوية من (١٩ - ٢١) سنة الحاصلين على الحزام الأسود من (١ - ٢) دان .

عينة البحث :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١١) إحدى عشر لاعباً من المجتمع الأصلي للبحث وبالتحديد من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا وذلك لتوافر الإمكانيات المادية والبشرية والزمنية اللازمة لإجراء البحث ، وقام الباحث بإيجاد التجانس بينهم في بعض المتغيرات الجسمية والبدنية كما يلي :

جدول (١)

تجانس أفراد العينة في معدلات النمو

(ن = ١١)

والقدرات البدنية الخاصة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أ- معدلات النمو						
١	الطول	سم	١٧٢,٨٢	١٧٠,٠٠	٤,٥٨	١,٨٥
٢	الوزن	كجم	٦٦,٠٩	٦٥,٠٠	٤,٠١	٠,٨٢
٣	السن	سنة	٢٠,٤	٢٠,٣	٠,٤١	٠,٧٣
ب- القدرات البدنية						
١	سرعة رد الفعل المركب	الذراع اليمنى	٣٩,٥٥	٣٩,٠٠	٣,٠١	٠,٥٥
		الذراع اليسرى	٤٠,٦٤	٣٩,٠٠	٤,٥٩	١,٠٧
		الرجل اليمنى	٤٠,٩١	٣٩,٠٠	٤,٩٥	١,١٦
		الرجل اليسرى	٤٠,٨٢	٤١,٠٠	٣,٢٥	٠,١٧-
٢	التوافق	ثانية	١١,٨٢	١٢,٠٠	١,٦٠	٠,٣٤-
٣	سرعة الأداء الحركي	الذراع اليمنى	٥,٤٩	٥,٦٠	٠,٣٦	٠,٩٢-
		الذراع اليسرى	٥,٥٧	٥,٥٤	٠,٣٧	٠,٢٤
		الرجل اليمنى	٥,٩٧	٥,٨٤	٠,٥٤	٠,٧٢
		الرجل اليسرى	٦,٠٧	٥,٩٣	٠,٤٧	٠,٨٩
٤	القدرة العضلية	الذراع اليمنى	٦,٩٥	٧,٥٠	١,٠٧	١,٥٤-
		الذراع اليسرى	٦,٦٦	٧,٠٠	٠,٩٨	١,٠٤-
		الرجلين	٢,١٣	٢,١٨	٠,١٨	٠,٨٣-
٥	المرونة	الحوض	٢٢,٧٣	٢٥,٠٠	١٢,٨٣	٠,٥٣-
		الذراع اليمين	١١٣,١٨	١١٧,٠٠	١٦,٥٢	٠,٦٩-
		الذراع اليسار	١١٣,١٨	١١٨,٠٠	١٦,٢٤	٠,٨٩-
		الكتف	٧٥,٠٠	٧٥,٠٠	٥,٧٣	صفر
٦	تحمل الأداء	عدد	٢٣,٩١	٢٤,٠٠	٢,٨٨	٠,٠٩-

يتضح من الجدول السابق (١) أن معاملات الالتواء لكل من معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة لعينة البحث تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى مدى اعتدالية توزيع 'تجانس' أفراد العينة .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة

- ١- ساعة إيقاف Stop Watch .
 - ٢- الرستاميتير Restameter لقياس الطول والوزن .
 - ٣- جهاز اختبار الرياضيين Sport Tester Pe3000 لقياس النبض أثناء الراحة والمجهود .
 - ٤- جهاز عرض سينمائي " T.V " ماركة توشيبا Toshiba (٢٠) عشرون بوصة .
 - ٥- جهاز فيديو ماركة توشيبا Toshiba عرض وتسجيل متعدد الأنظمة .
- وقد تم التأكد من صلاحية هذه الأجهزة خلال الدراسة الاستطلاعية ، كما تم معايرتها بأخذ قياسات على أجهزة علمية مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أي جهاز يعطي قراءات غير مطابقة للمعايرة .

ثانياً : الأدوات

- ١- شريط قياس طوله (٢٠) عشرون متراً .
 - ٢- كرة تنس أرضي .
 - ٣- كيس لكم زنة (٢٠) عشرون كيلو جرام .
 - ٤- استمارات تسجيل :
- البيانات الشخصية للاعبين . ملحق (٢) إعداد " عمر لبيب " (٢٠٠٢)(١٠)
 - قياس القدرات البدنية الخاصة . ملحق (٣) إعداد " عمر لبيب " (٢٠٠٢)(١٠)
 - قياس مستوى الأداء الفني . ملحق (٤) إعداد " عمر لبيب " (٢٠٠٢)(١٠)
 - التحركات الإرتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية للاعب الكوميتيه خلال المباريات . ملحق (٥) إعداد " الباحث "
- أعد الباحث تلك الاستمارة لتسجيل نتائج التحليل الحركي الذاتي بواسطة الخبراء لتحديد نوع وكم التحركات الإرتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية للاعب الكوميتيه خلال المباريات بشكل غير مباشر لشريط فيديو مسجل لبطولة العالم في الكوميتيه لعام (٢٠٠٢م) . ملحق (٧) أو مباشرة لعينة البحث أثناء المباريات التجريبية جدول (٣) ، وفي جميع الحالات حصلت التحركات

الارتدادية المستقيمة على الترتيب الأول فالتحركات الارتدادية المركبة ثم التحركات الارتدادية القطرية .

- مرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية (فعالية الأداء الفني للاعب الكوميتيه خلال المباريات) . ملحق (٦) إعداد " عمر لبيب " (٢٠٠٢)(١٠)
- استطلاع رأي الخبراء عن تحديد أهمية محتوى البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية . ملحق (٧) إعداد الباحث

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كدراسة " محمد عوض (٢٠٠٥)(١٤) ، " عمر لبيب" (٢٠٠٢)(١٠) ، " أيمن محروس " (١٩٩٦)(٢) ، " جمال أبو شادي " (١٩٩١)(٤) وبعد تحليل الباحث لشريط فيديو مسجل لبطولة العالم لعام (٢٠٠٢) ، وتحليل نتائج مباريات القياس القبلي لعينة البحث قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي عن تحديد أهمية محتوى البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية لعرضها على الخبراء وطبقاً لأرائهم وتوصياتهم تم تحديد درجة الأهمية النسبية لكل متغير بالاستمارة بنسبة عدد الخبراء المؤيدون لها من عددهم الكلي كمحددات للبرنامج التدريبي المقترح .
روعي في اختيار الخبراء (ملحق ٨) أن يكون الخبير حاصلاً على درجة الدكتوراه أو على الحزام الأسود (٤) دان على الأقل في رياضة الكاراتيه .

ثالثاً : الاختبارات

(أ) اختبارات القدرات البدنية الخاصة :

- قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعب الكوميتيه والاختبارات التي تقيسها ملحق (٩) بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه كدراسة " عمر لبيب" (٢٠٠٢) (١٠) ، " جمال أبو شادي " (١٩٩١)(٤) وهي كما يلي :
- ١- اختبار " المساطر المدرجة " لقياس سرعة رد الفعل الحركي المركبة لليدين - للرجلين إعداد نيف . إف Neff. F (١٩٧٦) تعديل عمر لبيب (١٩٩٧)(١١) .
 - ٢- اختبار " الدوائر المرقمة " لقياس التوافق العصبي العضلي بين العينين والذراعين والرجلين إعداد " جمال أبو شادي " (١٩٩١)(٤) تعديل " عمر لبيب " (١٩٩٧)(١١) .
 - ٣- اختبار " لكم - ركل كيس اللكم " لقياس السرعة الحركية للذراع - للرجل . إعداد " عمر لبيب " (١٩٩٧)(١١) .
 - ٤- اختبار " دفع كرة التنس الأرضي " لقياس القدرة العضلية للذراع . إعداد " وجيه شمندي" (١٩٩٣) تعديل " عمر لبيب " (١٩٩٧)(١١) .

- ٥- اختبار "الوثب العريض من الثبات" لقياس القدرة العضلية للرجلين. إعداد "محمد علاوي محمد رضوان" (١٩٨٢)(١٣) .
- ٦- اختبار "تباعد القدمين جانباً" لقياس مرونة مفصل الحوض . إعداد " عمر لبيب" (١٩٩٧)(١١) .
- ٧- اختبار " لسف الجذع" لقياس مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي . إعداد " عمر لبيب" (٢٠٠٢)(١٠) .
- ٨- اختبار " الملخة بالعصا" لقياس مرونة مفصل الكتف . إعداد "عمر لبيب"(١٩٩٧)(١١)
- ٩- اختبار " الجملة الخططية" لقياس تحمل الأداء . إعداد " عمر لبيب" (١٩٩٧)(١١) .

(ب) اختبار مستوى الأداء الفني :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كدراسة " محمد عوض (٢٠٠٥)(١٤) ، "عمر لبيب"(٢٠٠٢)(١٠) ، " أيمن محروس" (١٩٩٦)(٢) ، " شريف العوضي" (١٩٩٤)(٦) قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية وتم التعرف على مستوى أداء أفراد عينة البحث لها من خلال اختبار المباراة الوهمية المنظمة . إعداد " عمر لبيب" (٢٠٠٢)(١٠) . ملحق (١٠)

تم تقدير درجات أداء اللاعبين في هذا الاختبار بواسطة لجنة مكونة من (٣) ثلاثة حكام درجة أولى بمنطقة المنيا للكاراتيه (ملحق ١١) وأخذ متوسط درجاتهم الثلاث المعطاة للاعب طبقاً لما يلي :

- إيقاع الجهد خلال أداء الاختبار (٤) أربع درجات .
- الدقة خلال الأداء المهاري (الفني) (٤) أربع درجات .
- استغلال مساحة الملعب (٢) درجتان .
- المجموع الكلي (١٠) عشر درجات .

(ج) اختبار المباريات التجريبية :

نظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها للجانب الفني (المهاري والخططي) فقد تطالب تلك إجراء (٣) ثلاث مباريات تجريبية لكل لاعب من أفراد عينة البحث قبل بدء البرنامج ثم إجراؤها مرة ثانية بعد تنفيذ البرنامج ، ويسجل من خلال هذه المباريات ما يلي :

- ١- التحركات الارتدادية الفعالة خلال الاتجاهات الفراغية .
- ٢- المهارات الهجومية والدفاعية الفعالة .

ملحوظة : الفعالة التي يكسب اللاعب من خلالها نقطة فأكثر لصالحه أو يتلاشى بها خسارة أي نقطة لمنافسه .

المعاملات العلمية للاختبارات :

الاختبارات التي استخدمها الباحث في هذا البحث سواء كانت بدنية أو مهارية لها درجات صدق وثبات عالية ويؤكد ذلك دراستي " عمر لبيب " (٢٠٠٢)(١٠)، (١٩٩٧)(١١) .

الدراسة الاستطلاعية :

بعد توقيع الكشف الطبي على جميع اللاعبين المشاركين في البحث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من ٢٠٠٣/٩/٢٠ وحتى ٢٠٠٣/٩/٢١ على عينة قوامها (٥) أفراد من خارج عينة البحث ولكنها مماثلة لها ومن نفس طلبة الفرقة الثالثة بالكلية واستهدفت هذه الدراسة ما يلي :

- اختيار وتدريب الأيدي المساعدة على الأعمال الموكلة إليهم .
- التأكد من ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
- استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وقد اختار الباحث لمساعدته مدرس تربية رياضية تخصص كاراتيه وحاصل على الماجستير في التربية الرياضية وعلى الحزام الأسود في الكاراتيه . ملحق (١٢)
- صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

خطوات تنفيذ البحث :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من ٩/٢٧ إلى ٢٠٠٣/٩/٢٨م بصالة المنازلات بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا كما يلي :

جدول (٢)

القياس القبلي لعينة البحث

م	اليوم والتاريخ	الاختبارات
١	السبت ٢٠٠٣/٩/٢٧	القدرات البدنية الخاصة
٢	الأحد ٢٠٠٣/٩/٢٨	مستوى الأداء الفني + المباريات التجريبية

٢- إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

(أ) أهداف البرنامج :

- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية بدنياً وفنياً وتنافسياً خلال فترة المنافسات .
- تحسين نتائج عينة البحث في الاختبارات البعيدة من حيث مستوى الأداء الفني ، فاعلية الأداء الفني .

(ب) أسس وضع البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها من خلال أوجه النشاط المختلفة .
- أن يشمل البرنامج على كافة التحركات الإرتدادية خلال مختلف الاتجاهات الفراغية مع مراعاة الأهمية النسبية لكل نوع من التحركات أو الاتجاهات الفراغية .
- الربط بين الأساليب الهجومية والدفاعية خلال كافة التحركات الإرتدادية خلال مختلف الاتجاهات الفراغية .
- ربط الجوانب البدنية بالفنية والتنافسية خلال الأداءات الحركية المختلفة .
- مراعاة الأسس العلمية للتدريب الرياضي بما يتناسب مع المرحلة السنوية والحالة التدريبية لعينة البحث .

(ج) تخطيط البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال كدراسة " محمد عوض " (٢٠٠٥) (١٤) ، " عمر لبيب " (٢٠٠٢) (١٠) ، " أيمن محروس " (١٩٩٦) (٢) ، " جمال أبو شادي " (١٩٩١) (٤) ، وبناءً على نتائج القياس القبلي لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه (ملحق ١٣) كما يلي :

١- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع كما يلي :

- الزمن الكلي للبرنامج = ١٢ أسبوع .
- فترة الإعداد = ٦ أسابيع .
- * الإعداد العام = ٣ أسابيع .
- * الإعداد الخاص = ٥ أسابيع .
- فترة المنافسات = ٤ أسابيع .

٢- تحديد متوسطي (درجة ، دورة) الحمل للبرنامج ثم توزيعهما على الفترات فالأسابيع وذلك كما يلي :

- درجة (شدة) حمل التدريب خلال البرنامج والفترات والأسابيع والوحدات التدريبية هي :

- حمل أقصى = (٩٠ - ١٠٠%) من أقصى قدرة أداء للفرد .
- حمل عالي = (٧٥ - ٩٠%) من أقصى قدرة أداء للفرد .
- حمل متوسط = (٥٠ - ٧٥%) من أقصى قدرة أداء للفرد .

- درجة الحمل خلال البرنامج والفترات والأسابيع كانت (٢ : ١) .

٣- تحديد متوسطي (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية وبالتالي متوسط الزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات فالأسابيع كما يلي :

- متوسط عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج وفتراته وأسابيعه (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

- متوسط زمن الوحدات التدريبية خلال البرنامج وفتراته وأسابيعه (٩٠) تسعون دقيقة وقد تراوح ما بين (٦٠ - ١٢٠) دقيقة .

- متوسط الزمن الأسبوعي خلال البرنامج (٢٧٠) دقيقة وقد تراوح ما بين (١٨٠ - ٣٦٠) دقيقة .

- الزمن الكلي للبرنامج بالدقائق ويمكن حسابه بجمع أزمنة أسابيع البرنامج بلغ (٣٢٧٠ ق) .

٤- تحديد زمن كل إعداد خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع (بدني ، فني ، تنافسي) .

٥- تحديد زمن عناصر كل إعداد خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع .

٦- توزيع محتوى كل أسبوع على وحداته التدريبية .

٧- إعداد الوحدات التدريبية .

٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للحركات الإرتدادية خلال الاتجاهات الفراغية على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٠٣/١٠/٤م على ٢٠٠٣/١٢/٢٤م بصالات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا وبذلك استغرق تنفيذ البرنامج التجريبي مدة (١٢) أثنى عشر أسبوعاً .

٤- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من ١٢/٢٧ إلى ٢٠٠٣/١٢/٢٨م

بنفس الأسلوب الذي اتبعه في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

- تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :
- اختبار (ت) لمجموعة واحدة ، معامل إيتا ٢ .
 - ارتضى الباحث مستوى الدلالة (٠.٠٥) في جميع معالجاته الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في التحركات الارتدادية الفعالة

خلال الاتجاهات الفراغية أثناء المباريات (نتائج التحليل الحركي لتحديد نوع وكم

التحركات الارتدادية خلال الاتجاهات الفراغية لعينة البحث) (ن = ١١)

معامل	معامل	الدلالة	قيمة	اتحراف	متوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
						ع	م	ع	م	
٠.٨٧	البعدي	دال	٨.٠٥	١.٣٥	٣.٢٧	١.٦٤	٦.٥٩	١.١٧	٢.٨٢	سهمية
٠.٠٦	-	غير دال	٠.٨٠	٠.٧٥	٠.١٨	١.٠١	١.٢٧	١.٠٤	١.٠٩	جانبيهة
٠.١٨	-	غير دال	١.٤٩	١.٢١	٠.٥٤	١.٤١	١.٠٩	٠.٦٩	٠.٥٥	مفردة
٠.١٨	-	غير دال	١.٤٩	٠.٤٠	٠.١٨	٠.٤٠	٠.١٨	صفر	صفر	متعددة
٠.٩٢	البعدي	دال	١٠.٤٤	١.٣٣	٤.١٩	٢.٢٠	٨.٦٤	٢.٥٨	٤.٤٥	المجموع
٠.٠٢	-	غير دال	٠.٤٣	٠.٧٠	٠.٠٩	٠.٩٠	٠.٧٣	٠.٨٧	٠.٨٢	أولية
٠.٠١	-	غير دال	٠.٣٦	٠.٨٣	٠.٠٩	٠.٨٢	٠.٤٥	٠.٦٧	٠.٣٦	تقاطعية
٠.٣٣	البعدي	دال	٢.٢١	٠.٨٢	٠.٥٥	٠.٨٢	٠.٥٥	صفر	صفر	مفردة
٠.١٨	-	غير دال	١.٤٩	٠.٨١	٠.٣٦	٠.٨١	٠.٣٦	صفر	صفر	متعددة
٠.٢٥	البعدي	دال	١.٨٤	١.٦٤	٠.٩١	٢.٣٠	٢.٠٩	١.٤٠	١.١٨	المجموع
٠.٤١	البعدي	دال	٢.٦٣	٠.٦٩	٠.٥٥	٠.٦٩	٠.٥٥	صفر	صفر	قوسية
صفر	-	غير دال	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	حلقيه
٠.٣٦	البعدي	دال	٢.٣٩	١.٠١	٠.٧٣	١.٠١	٠.٧٣	صفر	صفر	مفردة
صفر	-	غير دال	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	متعددة
٠.٦٤	البعدي	دال	٤.١٨	١.٠١	١.٢٧	١.٠١	١.٢٧	صفر	صفر	المجموع
٠.٩٥	البعدي	دال	١٤.٠٦	١.٥٠	٦.٣٦	٤.١٢	١٢.٠٠	٣.٧٥	٥.٦٤	الارتدادية
٠.٨٥	القبلي	دال	٧.٤٢	١.٣٠	٢.٩١	١.٦٨	٣.٢٧	٢.٤٤	٦.١٨	التقليدية
٠.٧٦	البعدي	دال	٥.٦٨	٢.٠٢	٣.٤٥	٥.٦١	١٥.٢٧	٦.١١	١١.٨٢	الكلي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠) = ١.٨١

يتضح من الجدول السابق (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين أغلب متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في التحركات الإرتدادية لصالح القياس البعدي حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ويرجع الباحث ذلك إلى ما يلي :

أولاً : بالنسبة للتحركات الإرتدادية عامة :

(أ) تحسن عينة البحث في التحركات الإرتدادية بأنواعها (المستقيمة فالمركبة ثم القطرية) حيث بلغ معامل (إيتا^٢) بالترتيب (٠,٩٥) للتحركات الإرتدادية العامة ، (٠,٩٢) للتحركات الإرتدادية المستقيمة ، (٠,٦٤) للتحركات الإرتدادية المركبة ، (٠,٢٥) للتحركات الإرتدادية القطرية . وهي معاملات إحصائية عالية تدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الإرتدادية إيجابياً على عينة البحث . ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وإمكانات ومتطلبات التدريب لعينة البحث . كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى ميل عينة البحث إلى التغيير والتجديد والإبداع في التدريب ودافعيتهم العالية نحو تحقيق إنجازات بطولية أفضل ، ويؤكد " ناكاياما Nakayama " (١٩٧٦) أن التخطيط والتنفيذ الجيد للبرامج التدريبية له أثر إيجابي كبير في تحسن الحالة التدريبية العامة للاعبين (٢٠ : ٩١) أما التحسن العالي في التحركات الإرتدادية المستقيمة فيرجعه الباحث إلى سهولة وسرعة أدائها وبالتالي فعالية تنفيذ هذا النوع من التحركات . فالخط المستقيم هو أقصر طريق للهدف .

وجاءت التحركات الإرتدادية المركبة في الترتيب الثاني لكثرة وتنوع أساليبها وأشكالها وتفاوت درجات صعوبتها بين أفراد عينة البحث مما أتاح أمامهم فرصاً أكبر وأفضل للاختيار والتنفيذ الفعال لها خلال المباريات ، ثم جاءت التحركات الإرتدادية القطرية في الترتيب الثالث لأنها تأخذ في تنفيذها وقت أطول نسبياً من التحركات الإرتدادية المستقيمة بجانب صعوبة الربط بين اتجاهاتها مع بعضها البعض خلال النزال .

(ب) تفاوت التحسن في التحركات الإرتدادية العامة من نوع لآخر حيث بلغ معامل (إيتا^٢) بالترتيب (٠,٨٧) للتحركات الإرتدادية السهمية (٠,٤١) للتحركات الإرتدادية القوسية ، (٠,٣٦) للتحركات الإرتدادية المركبة المفردة ، (٠,٣٣) للتحركات الإرتدادية القطرية المفردة ، (٠,١٨)

لكل من التحركات الإرتدادية المستقيمة المفردة ، المستقيمة المتعددة ، القطرية المتعددة ، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى ما تمتاز به هذه الأنواع من التحركات الإرتدادية من سهولة وسرعة وتنوع في أدائها بالنسبة للاعب ، وما تمتاز به من صعوبة وبطء وتثبيت حركي بالنسبة للمنافس .

ويؤكد " عمر لبيب " على ضرورة التركيز عند تخطيط وتنفيذ برامج الإعداد الفني للاعب الكوميته على اتجاهات التحرك الهجومي المختلفة كل حسب أهميته وفاعليته وملاءمته للاعبين (١٠ : ١١٣) .

ثانياً : التحركات الإرتدادية المستقيمة :

تحسن عينة البحث في التحركات الإرتدادية المستقيمة (السهمية فالمفردة والمتعددة ثم الجانبية) حيث بلغ معامل (إيتا^٢) بالترتيب (٠,٨٧) للتحركات الإرتدادية السهمية ، (٠,١٨) لكل التحركات الإرتدادية المفردة والمتعددة ، (٠,٦) للتحركات الإرتدادية الجانبية ، ويرجع الباحث هذا التحسن العالي في التحركات الإرتدادية السهمية إلى الحصيلة السابقة من التدريب التقليدي لعينة البحث من تركيز كبير على الاتجاهين الأمامي والخلفي كل بمفرده دون غيرها خلال التدريبات المختلفة بجانب سهولة وسرعة وتنوع الأداء في الاتجاه السهمي بنوعية الأمامي والخلفي .

أما التحسن في التحركات الإرتدادية الزاوية المفردة والمتعددة فيرجعه الباحث إلى بساطة وجمال أداء هذا النوع من التحركات مما يجذب كثير من اللاعبين لأدائها والنجاح في إحراز النقاط عن طريقها بأقل جهد ودون التعرض لخطر الأساليب الهجومية المضادة في الاتجاه الأمامي للمنافس ، كما أن هذا النوع من التحركات يزيد من ثقة اللاعب في نفسه في حين أنه يضعفها ويخفضها عند المنافس وذلك عندما يشعر المنافس أن اللاعب (كالعفريت) يضرب ويخفي مما قد يجر المنافس للاستتارة وتشتت الانتباه .

أما التحسن في التحركات الإرتدادية الجانبية فكان ضعيفاً ويرجع الباحث ذلك لأنه غالباً يتم الانتقال خلالها بكلتا القدمين معاً أو متتاليتين وهذا يستغرق وقتاً طويلاً ويستهلك جهداً كبيراً مما يعرض اللاعب لخطورة اختراق المنافس لمجاله وبالتالي خسارة النقاط هذا بجانب أن التحركات الجانبية تحد من عدد الأطراف والأساليب الهجومية التي يمكن أن يستخدمها اللاعب ضد منافسه بمعنى أن فيها (تكتيف) للاعب أكثر من غيرها من التحركات الإرتدادية .

ويذكر " محمد حسين " (١٩٩٧) أن التحرك للأمام وللخلف أو في اتجاهات مختلفة هو خير وسيلة للدفاع ونجاح الهجوم وأن المراوغة مع محاولة لكم أو ركل المنافس تعتبر من مميزات اللاعب الجيد (٥ : ٣٦٤) .

ثالثاً : بالنسبة للتحركات الإرتدادية القطرية :

تحسن عينة البحث في التحركات الإرتدادية القطرية (الزاوية المفردة ، فالزاوية المتعددة ثم الخطية الأولية وأخيراً الخطية التقاطعية) حيث بلغ معامل (إيتا^٢) بالترتيب (٠,٣٣) للتحركات الإرتدادية القطرية المفردة ، (٠,١٨) للتحركات الإرتدادية القطرية المتعددة ، (٠,٢) للتحركات القطرية الأولية ، (٠,١) للتحركات القطرية التقاطعية .

ويرجع الباحث هذا التحسن في التحركات الإرتدادية القطرية المفردة إلى ما يمتاز به هذا النوع من التحركات من استمرارية وتدفق في أداء الأساليب الهجومية والدفاعية المختلفة ضد المنافس بجانب توافر الأمان للاعب خلال أدائها ضد المنافس لما تتطلبه من بيرة ومسافة بعيدة عن المنافس .

كما يرجع للباحث التحسن الضعيف في التحركات الإرتدادية القطرية المتعددة لمحدودية استخدامها ضد المنافسين وخاصة في حالات التدفق والخروج ضد المنافس كنوع من الخداع أو السحب لتشتيت المنافس .

ففي حين يرجع الباحث التحسن الضعيف جداً في كل من التحركات الإرتدادية القطرية الأولية والتقاطعية إلى صعوبة وخطورة أدائها نتيجة التحرك والارتداد عرضياً تقريباً أمام هجوم المنافس مما يعرض اللاعب لفقد النقاط أو الإصابة وربما إلى الارتباك والتشتت .

رابعاً : بالنسبة للتحركات الإرتدادية المركبة :

- تحسن عينة البحث في التحركات الإرتدادية المركبة (القوسية ثم المفردة) حيث بلغ معامل (إيتا^٢) بالترتيب (٠,٤١) للتحركات الإرتدادية المركبة القوسية ، (٠,٣٦) للتحركات الإرتدادية المركبة المفردة .

ويرجع الباحث هذا التحسن العالي في هذين النوعين من التحركات إلى سهولة وفاعلية استخدامها لكثير من اللاعبين وكذلك توافر عامل التأمين خلال أدائهما وكثرة توافر الظروف التي تتطلب أدائهما خلال أغلب المباريات وخاصة في أركان الملعب بجانب شمولهما على التحركات الإرتدادية المستقيمة والقطرية مما أدى إلى الاستفادة من مزايا هذه التحركات وتلافي

عيوبها ، ويؤكد " السعيد ندى ، محمد الكيلاني " (١٩٩٩) على أن التحرك على البساط في الاتجاهات المختلفة يوفر ديناميكية النزال وسهولة الهجوم والدفاع (١ : ١١٧) .

- عدم تحسن عينة البحث في التحركات الإرتدادية المركبة (الحلقية والمتعددة) حيث بلغ معامل إيتا٢ (صفر) لكلا النوعين السابقين ، ويرجع الباحث ذلك إلى صعوبة أداء هذين النوعين من التحركات إلى جانب ندرة توافر ظروف النزال التي تتطلب أدائها خلال المباريات .

خامساً : بالنسبة للتحركات التقليدية (وحيدة الاتجاه) :

عدم تحسن عينة البحث في التحركات التقليدية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما بلغ معامل (إيتا٢) (٠,٨٥) لصالح القياس القبلي ويرجع الباحث ذلك إلى تركيز التدريب على التحركات الإرتدادية وما حققته لعينة البحث من مكاسب جيدة بأقل جهد ومن تلافي خسارة النقاط أو التعرض للإصابات أو الجزاءات نتيجة الاحتكاكات القوية بالمنافس أو الخروج عن حدود الملعب مما أدى إلى قلة استخدام اللاعبين للتحركات التقليدية ، فأى لاعب غالباً يحب الجديد والمفيد في التدريب والمنافسة كما أنه يميل إلى الابتكار أو الإبداع في الأداء وهذا ما أتاحت له التحركات الإرتدادية أكثر من التقليدية .

ويؤكد " عبد الحميد أحمد " (١٩٧٨) على أنه تعتبر قدرة اللاعب على الإبداع وسهولة ومسرة التحرك وحرية المراوغة من أهم عناصر تحقيق الفوز في المباريات حيث يؤدي ذلك إلى إرباك المنافس وتشتيت انتباهه وعدم إتاحة الفرصة له بالتفكير ، مما يسمح في نفس الوقت للاعب بسرعة وسهولة اختيار المسافات والأوضاع المناسبة للتحركات الهجومية والدفاعية المختلفة (٩ : ١٢٢) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في مستوى الأداء الفني

معامل إيتا٢	لصالح	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	انحراف الفروق	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي	
						ع	م	ع	م
٠,٩٢	البعدي	دال	١٠,٥٢	٠,١٩	٠,٦١	٠,٧٦	٦,٩٠	٠,٦٧	٦,٢٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) = ٢,٨١

يتضح من الجدول السابق (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تحسن القدرات التوافقية لدى عينة البحث نتيجة تنوع وشمول التدريب على مختلف أنواع التحركات الإرتدادية والتقليدية مع ربطها بكافة الأساليب الهجومية والدفاعية خلال التدريب والمباريات بجانب تركيز الباحث خلال تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي على إعطاء أولوية زمنية أكبر لتطوير الأداء المهاري عامة والتحركات الإرتدادية خاصة .

ويؤكد " شريف العوضي " (٢٠٠٢) على أن تحركات القدمين في الكوميته تمثل أساس وقاعدة عظيمة يمكن توظيفها لأداء وتطوير الكثير من المهارات والخطط المختلفة (٦ : ١٧) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مرات الاستخدام

الناجح للمهارات الأساسية (فعالية الأداء الفني) في الكوميته (ن = ١١)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	تحراف الفروق	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	لصالح	معامل ارتباط	
	ع	م	ع	م							
المتغيرات	جياكو	يمين	٤,٠٩	١,٣٠	٦,٢٧	١,٤٢	٢,١٨	٦,٧١	دال	البعدي	٠,٨٢
		شمال	صفر	صفر	٠,٢٧	٠,٤٧	٠,٢٧	١,٩٤	دال	البعدي	٠,٢٧
	أوراكن	يمين	٠,٩١	١,١٤	٠,٦٤	٠,٨١	٠,٢٧	٠,٩٠	غير دال	-	٠,٠٧
		شمال	١,٥٥	٠,٨٢	١,٣٦	٠,٩٢	٠,١٩	١,٠٨	غير دال	-	٠,٠٣
	كيزامي	يمين	٠,١٨	٠,٦٠	صفر	صفر	٠,١٨	١,٠٠	غير دال	-	٠,٠٩
		شمال	٠,١٨	٠,٤٠	١,٠	١,١٨	٠,٨٢	٢,١٧	دال	البعدي	٠,٣٢
	أخرى	يمين	٠,٠٩	٠,٣٠	٠,١٨	٠,٤٠	٠,٠٩	٠,٥٤	غير دال	-	٠,٠٣
		شمال	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	غير دال	-	صفر
	مواشي	يمين	١,٠	١,٤٨	١,٩١	١,١٤	٠,٩١	١,٦٦	غير دال	-	٠,٢٢
		شمال	١,٠٩	١,٣٠	٠,٧٣	١,٢٧	٠,٣٦	١,٠٨	غير دال	-	٠,١٠
أورا	يمين	٠,٢٧	٠,٩٠	١,٠٩	١,٥١	٠,٨٢	١,٤٠	دال	البعدي	٠,٢٧	
	شمال	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	غير دال	-	صفر	
	يمين	صفر	صفر	٠,٥٥	٠,٩٣	٠,٥٥	١,٩٤	دال	البعدي	٠,٢٧	
	شمال	٠,٣٦	٠,٨١	صفر	صفر	٠,٣٦	١,٤٩	غير دال	-	٠,١٨	
أخرى	يمين	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	غير دال	-	صفر	
	شمال	٠,٣٦	٠,٦٧	صفر	صفر	٠,٣٦	١,٧٩	غير دال	-	٠,٢٤	
جيدان	يمين	٠,٣٦	٠,٦٧	٠,٠٩	٠,٣٠	٠,٢٧	١,٩٤	دال	القبلي	٠,٢٧	
	شمال	١,٠	٠,٧٧	٠,٨٢	٠,٧٥	٠,١٨	٠,٧٥	غير دال	-	٠,٠٦	
	يمين	٠,٣٦	٠,٦٧	صفر	صفر	٠,٣٦	١,٧٩	غير دال	-	٠,٢٤	
سونو	شمال	٠,٠٩	١,٣٠	٠,٢٧	٠,٤٧	٠,١٨	٠,٦٠	غير دال	-	٠,٠٩	
	يمين	٠,١٨	٠,٤٠	صفر	صفر	٠,١٨	١,٤٩	غير دال	-	٠,١٨	
أخرى	يمين	٠,١٨	٠,٤٠	٠,٠٩	٠,٣٠	٠,٠٩	٠,٥٤	غير دال	-	٠,٠٣	
	شمال	٠,١٨	٠,٤٠	٠,٠٩	٠,٣٠	٠,٠٩	٠,٥٤	غير دال	-	٠,٠٣	
المجموع		١١,٨٢	٥,٣٦	١٥,٢٧	٤,١٥	٣,٤٥	١,٨١	٦,٣٣	دال	البعدي	٠,٨٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠) = ١,٨١

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مجموع مرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية في الكوميتيه لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما أن قيمة معامل (ايتا^٢) بلغت (٠,٨٠) وهي قيمة عالية . ويرجع الباحث هذا التحسن في مجموع مرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية في الكوميتيه إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح للتحركات الإرتدادية حيث أن التنوع والتحسين في التحركات الإرتدادية الممتزجة باستخدام مختلف الأساليب الهجومية والدفاعية قد أدى إلى تنوع وتحسن في مستوى أداء ومرات استخدام هذه الأساليب خلال النزال .

٢- كما يرجع الباحث التحسن الدال إحصائياً في مرات الاستخدام الناجح لبعض المهارات الهجومية أو الدفاعية مثل مهارة الجياكو زوكي (Gyaku Zuki) (للكمة المستقيمة الهجومية العكسية) ، مهارة الكيزامي زوكي (Kizami Zuki) (للكمة المستقيمة الطاعنة) ، مهارة الأورامواشي جيرى (Uramawashi Geri) (الركلة الدائرية المعكوسة) ، مهارة الماي جيرى (Mai Geri) (الركلة الأمامية) ، مهارة الجيدان باراي (Gedan Barai) (الضد لأسفل) إلى سهول وسرعة وفعالية وكثرة استخدام هذه المهارات بجانب توافر الظروف الملائمة سواء نتيجة تدخل أو عدم تدخل اللاعبين في توافرها خلال المباريات ، ويؤكد "طه إسماعيل" (١٩٨٦) على أن تنفيذ الجمل الخططية بما تحويه من مهارات وأساليب وخطط مختلفة له علاقة وثيقة في اكتساب اللاعب للمهارات الأساسية والقدرات الخططية وحسن استغلالها في المباريات (٨ : ٨٤) .

٣- ويرجع الباحث التحسن غير الدال إحصائياً في مرات الاستخدام الناجح لباقي أو أغلب المهارات الهجومية والدفاعية إلى عدم توافر الظروف الملائمة لاستخدامها خلال المباريات بجانب صعوبة أداء بعضها على بعض اللاعبين . والجدير بالذكر إن هذا التحسن غير الدال إحصائياً قد يكون فعال جداً ميدانياً فهناك بعض المهارات التي لم تستخدم نهائياً خلال مباريات القياس القبلي واستخدمت مرة أو اثنتين خلال القياس البعدي علماً بأن هذا الاستخدام نادر الحدوث عامة ولعينة البحث خاصة وقد تسبب في حسم نتيجة المباراة لصالح اللاعب المستخدم لها . فهذا التحسن يشبه ما يحدث لعداء مسابقة الـ (١٠٠) متر حيث أنه قد يتحسن زمنه في السباق (٠,٠١) واحد في المائة جزء من الثانية وهذا التحسن قد يكون غير دال إحصائياً ولكنه قد يكون دال جداً ميدانياً

- ويحقق به اللاعب مركز مرموق في إحدى البطولات الكبرى مما يدل على نجاح وفعالية البرنامج التدريبي .
- ٤- كما يرجع الباحث عدم حدوث أي تحسن في مرات الاستخدام الناجح لبعض المهارات الهجومية مثل المهارات الأخرى بالذراع اليسرى أو الرجل اليمنى ومهارة الركلة الدائرية المعكوسة Ura Mawashi Geri بالرجل اليسرى إلى قلة التركيز عليهم خلال التدريب لأنهم أقل استخداماً في البطولات المختلفة إلى جانب ميل اللاعبين إلى استخدام المهارات والأساليب النزالية الأكثر سهولة وفعالية وأمان للكسب بأقل جهد ممكن ، ويلفت الباحث النظر إلى أن هذه المهارات قد تم استخدامها كمهارات مساعدة ساهمت في نجاح المهارات الأكثر فعالية .

الاستخلاصات :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الإرتدادية له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تجسّن مستوى الأداء الفني لعينة البحث حيث بلغت قوة تأثير البرنامج طبقاً لمعامل (إيتا^٢) (٠,٩٢) وهي درجة عالية من قوة التأثير الإيجابي للبرنامج .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح للتحركات الإرتدادية له تأثير إيجابي دال إحصائياً على فعالية الأداء الفني العام لعينة البحث حيث بلغت قوة تأثير البرنامج طبقاً لمعامل (إيتا^٢) في أغلب المهارات ما بين (٠,١٠ - ٠,٨٢) وهي درجات عالية من قوة التأثير الإيجابي للبرنامج .
- ٣- التحركات الإرتدادية من أفضل الوسائل لتحسين القدرات البدنية عامة والقدرات التوافقية خاصة ويستدل على ذلك من تحسن وزيادة وتنوع الاستخدام الفعال لمختلف المهارات الهجومية والدفاعية بجميع أطراف الجسم خلال القياس البعدي .
- ٤- لكل لاعب تحركات إرتدادية مفضلة عن غيرها .
- ٥- لكل فترة تدريبية ما يناسبها من تحركات .
- ٦- يمكن ربط أي تحرك بأداء أي أسلوب هجومي أو دفاعي .
- ٧- التفرينات الخاصة والتنوعية المختارة والمقننة بدقة لها دور هام في تفعيل أداء التحركات الإرتدادية الممتزجة بالأساليب الهجومية والدفاعية المناسبة .
- ٨- يمكن لبعض اللاعبين أداء بعض التحركات الإرتدادية من أوضاع معينة أفضل من الأخرى كأفضلية الأداء من الوضع النزالي الأيسر عن الأيمن أو العكس .
- ٩- التحركات عامة والإرتدادية خاصة تتطلب سرعة فائقة في أدائها لتحقيق الهدف منها .

التوصيات :

- ١- استخدام التحركات الإرتدادية في تحسين مستوى الأداء الفني للاعبين الكاراتيه كما في البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- استخدام التحركات الإرتدادية في تحسين فعالية الأداء الفني للاعبين الكاراتيه كما في البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣- استخدام التحركات الإرتدادية في تحسين القدرات البدنية عامة والقدرات التوافقية خاصة للاعبين الكاراتيه على مختلف مستوياتهم ومراحلهم السنية .
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في كم وكيف التحركات الإرتدادية المناسبة لكل منهم فاللاعب الطويل القامة والتحمل الوزن أو الأقل مستوى في القدرات البدنية أو النواحي الفنية تفضل له التحركات الإرتدادية المستقيمة ، واللاعب المتوسط الطول أو الوزن أو المستوى في القدرات البدنية والنواحي الفنية يفضل تدريبه على التحركات الإرتدادية القطرية ، واللاعب القصير القامة أو الخفيف الوزن أو المرتفع المستوى في قدراته البدنية والنواحي الفنية يفضل تدريبه على التحركات الإرتدادية المركبة . أما اللاعب المبتدئ فيفضل تدريبه على التحركات السهمية فقط بجانب التحركات التقليدية .
- ٥- التركيز على التحركات الإرتدادية المستقيمة خلال فترة الإعداد العام وعلى التحركات الإرتدادية القطرية خلال فترة الإعداد الخاص وعلى التحركات الإرتدادية المركبة خلال فترة المنافسات وعلى التحركات التقليدية خلال الفترة الانتقالية . مع مراعاة عدم إهمال التحركات الأخرى خلال كل فترة .
- ٦- التدريب على ربط أو مزج مختلف التحركات الإرتدادية بكافة الأساليب الهجومية والدفاعية خلال النزال .
- ٧- مراعاة دقة الاختيار والتقنين والتنفيذ للتمرينات النوعية التي يمكن استخدامها لتطوير وتفعيل أداء التحركات الإرتدادية المنزجة بالأساليب الهجومية والدفاعية المختلفة .
- ٨- تدريب اللاعب على إتقان كافة التحركات الإرتدادية من مختلف الأوضاع النزالية سواء الوضع النزالي الأيمن أو الأيسر ، الأمامي أو الخلفي ، العالي أو المنخفض .
- ٩- التركيز خلال التدريب على تطوير القدرة العضلية والسرعة الحركية والقدرات التوافقية لتأثيرها المباشر والقوي على تحسين مستوى أداء وفعالية التحركات الإرتدادية للاعبين .

المراجع :

أولاً : مراجع باللغة العربية :

- ١- السعيد على ندا ، محمد الكيلاني : علم الملاكمة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٦٩ م .
- ٢- أيمن محروس سيد : تأثير استخدام جمل خطية مقترحة على مستوى الأداء المهاري للناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م .
- ٣- بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤- جمال عبد العزيز أبو شادي : تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ م .
- ٥- شريف محمد عبد القادر العوضي ، عمر محمد لبيب : قواعد الهجوم (كوميته) ، دار إسلاميك جرافيك ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- شريف محمد عبد القادر العوضي : تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس ١٩٩٤ م .
- ٧- طلحة حسين حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٨- طه محمود إسماعيل : العلاقة بين الذكاء والتنفيذ الخططي في كرة القدم ، مستخلصات البحوث ، مؤتمر كليات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٩- عبد الحميد أحمد : " الملاكمة " لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ١٠- عمر محمد لبيب : تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية للاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .
- ١١- تأثير برنامج تدريب مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ م .

- ١٢- فرج حسين بيومي : دراسة تحليلية للتحركات الدفاعية والهجومية الأساسية للاعبى الفرق الممتازة في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .
- ١٣- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٤- محمد سيد معوض : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥ م .
- ١٥- مدحت صالح سيد : التنبؤ بمستوى أداء المهارات الهجومية بدلالة بعض متغيرات حركات القدمين ومقدرة الوثب للاعب كرة السلة ، مستخلصات البحوث ، المؤتمر العلمي الأول ، التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ١٦- ممدوح محمود محمدي : تطوير التوازن الإيقاعي للتحركات الدفاعية والهجومية للاعب كرة القدم وعلاقتها بفعالية الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م .

ثانياً : مراجع باللغة الإنجليزية :

- 17- Aellen Queen : Fighting Karate Starting New York, 1989.
- 18- Ashihava, H : Fighting Karate, Codenshia, New York, N.Y, 1985.
- 19- Nakayama. M : Dynamic Karate Translated, B, 1970
- 20- _____ : Best Karate Series, Kumite 2, Tokyo, 1976.

ملخص البحث

تأثير التحركات الارتدادية خلال الإتجاهات الفراغية

على الأداء الفني للاعبي الكاراتيه

* د . عمر محمد لبيب حسن

استهدفت هذه الدراسة التحليل الحركي لتحديد نوع وكم التحركات الارتدادية الفعالة خلال الإتجاهات الفراغية للاعبي الكوميتيه خلال المباريات وتصميم برنامج تدريبي لهذه التحركات بناءً على نتائج التحليل الحركي ومعرفة تأثيره على مستوى وفعالية أدائهم الفني واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي لها واختار الباحث عينة عمدية قوامها (١١) إحدى عشر لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا والمسجلون بالاتحاد المصري للكاراتيه لعام ٢٠٠٣/٢٠٠٤ م ، واستخدم الباحث الاختبارات والاستبيان والملاحظة كأدوات لجمع البيانات وأسفرت النتائج عن أن برنامج التحركات الارتدادية خلال الإتجاهات الفراغية له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تحسن مستوى وفعالية الأداء الفني للاعبي الكوميتيه ، ولذا يوصي الباحث باستخدام برنامج التحركات الارتدادية خلال الإتجاهات الفراغية في تحسين النواحي الفنية والقدرات البدنية للاعبي الكوميتيه .

* مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

Summary

**THE EFFECT OF THE RETROGRESSIVE MOVEMENTS DURING
THE VACUUM DIRECTIONS ON THE TECHNICAL
PERFORMANCE OF THE KARATE PLAYERS**

*** Dr. Omar Mohamed Labib**

This study has aimed at the movement analysis to define the type and quantity of the effective retrogressive movements through the vacuum directions of the kumite players through the matches, and designing a training program for the effective retrogressive movements of the kumite players according to the results of the Movement analysis through the vacuum directions and knowing its effect on the standard and the effectiveness of the technical performance of the kumite players. The experimental method has used a design of one group and the way of measuring before and after, and choosing a certain sample that consists of (11) eleven players of the first class in the third group at the faculty of physical Education – El-Minia University and they are registered in the Egyptian Union for karate 2003/2004 . Tests, observations, and questionnaires have been used as tools to collect data, and the results were that the program of the retrogressive movements during the vacuum directions has a positive effect which refers statistically to improvement in the standard and the effectiveness of the technical performance of the kumite players. So, using the program of the retrogressive movements during the vacuum directions is recommended to improve the technical aspects and the physical abilities for the kumite players .

* A professor in the kinesiology dep. Faculty of the Physical Education, El-Minia University