

## تدريبات الإلتزان الديناميكي وتأثيرها علي المقطوعات الحركية والمتغيرات المهارية لناشئي الكاتا

\*أ.د / محمد عبد العزيز غنيم

\*أ.د/ أحمد سعيد زهران

\*م.د/ حسام عاطف حسني

\*م.م/محمد محفوظ عبدالعزيز محمود البشيهي

### مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة طفرة علمية في مجال الإعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديده سابقه فنا اكثر منه علما ، وساعدت المعرفة الجيده بالمبادئ العلميه الى جانب التطور التكنولوجي الكبير في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة وأن الدول المتقدمه رياضيا ترفع الأهتمام بالإعداد البدني إلى درجة الأهميه القصوى وتخصص نسبة من ميزانياتها للبحث العلمى في هذا المجال ، وتعمل على الاستفاده من نتائج هذه الأبحاث لتطوير الأداء الرياضى إيماناً من هذه الدول بقيمة الرياضه كظاهرة حضاريه تعكس مدى التقدم والرقى الذى وصلت إليه ، والذى تنعكس اثاره على ما تحرزه من انتصارات وميداليات في البطولات الرياضيه المختلفه .

(٣٢)

كما يشير وجيه شمندى (٢٠٠٢م) أن في رياضة الكاراتيه بصفه خاصه ترتبط مصادر الإعداد البدني والمهارى للاعب بشكل واضح ولذلك فالصفات أو القدرات البدنيه ومكونات الأداء الفنى الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صوره مركبه ومتربطه حيث ترتبط فعالية التحسن المهارى للاعب أساسا بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنيه أو طرق الإعداد البدني للاعبين كما يجب ضرورة الأخذ في الاعتبار إيجابيه الإستعداد البدني وتطوير الجانب الضعيف في الصفات الحركيه عند التخطيط لإعداد البرامج التدريبيه للاعب الكاراتيه . (٣٠ : ٧-

(٨)

ويرى أحمد ابراهيم (٢٠٠٥م) أن القدرات البدنيه الخاصه للاعبى رياضة الكاراتيه تخصص قتال وهمى (KATA) تمثل أحد العوامل المساهمه في ارتفاع مستوى الإنجاز الرياضى ، وهذا يتطلب من المدرب ومخطط البرامج التدريبيه التعرف على تلك القدرات ونسبة اسهامها في مستوى الإنجاز الرياضى التخصصى للاعب أو اللاعبه حتى يمكن ترشيد تلك المعلومات خلال محتوى مكونات البرنامج التدريبى. (٥ : ٤٩٨)

\*أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

\*أستاذ بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

\*مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

\*مدرس مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

ويذكر عصام عبدالخالق (٢٠٠٣م) أن التوازن واحدة من الوظائف المعقدة في الجسم الجهاز العصبي المركزي ، ففي استجابة للإحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود فعل من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء علي اعتبار الإحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلي التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة والتي تشتمل بداخلها علي الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي ، ولا يفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي . (١٩ : ١١٤)

والتوازن هو قدرة بدنية حركية للأداء البشري سواء من الثبات او الحركة، وله دوره الرئيسي في الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والمصارعة والملاكمة والكاراتيه وغيرهم، ويظهر دوره بدرجات مختلفة في الأنشطة الرياضية حيث أنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة بالسيطرة العضوية من الناحيتين العضلية والعصبية، وإن سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة لتحقيق التوازن مما يؤدي إلى عملية التنسيق بين الجهازين العضلي والعصبي للمحافظة على اتزان الجسم. (٢٠ : ١٤٣)

ويذكر محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) أن التوازن يعنى أن يكون الفرد لديه القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية ، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد ، سواء كان ذلك بإستخدام البصر أو بدونة عصبياً وذهنياً وعضلياً . (٢٤ : ٣٣٣)

ونقلعن روث RUTH وآخرون يعرفه محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) بكونه : ( القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات او الحركة ) أو ( قابلية الفرد فى التحكم فى الجهاز العصبى المركزى من الجهاز العضلى ) . (٢٤ : ٣٣٤)

والتوازن صفة مزدوجة، حيث تشتمل على صفتين فرعيتين وهما الإلتزان الثابت STATIC BALANCE والإلتزان الحركي DYNAMIC BALANCE ، ولذا فإنه لتنمية التوازن بشكل عام لابد من تنمية هاتين الصفتين الفرعيتين . (٣١ : ٣٢٥)

أولاً :- الإلتزان الثابت : STATIC BALANCE يعرفه جونسون JONSON ونيلسون NELSON و آخرون بكونه ( القدرة البدنية التى تمكن الفرد من الإحتفاظ بوضع ساكن ) أو ( المحافظة على الإلتزان فى وضع واحد للجسم ) .

ثانياً :- الإلتزان الديناميكي (الحركى) : DYNAMIC BALANCE

يعرفه جونسون JONSON ونيلسون NEILSON و آخرون بكونه ( القدرة على الإحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة ) أو ( المحافظة على وضع الجسم عند أداء الحركات . (٣٣٤:٢٤)

والإتزان الديناميكي مهم وضروري خاصة للرياضات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير في مسار الحركة والتي قد يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة . (٢٢:١٨)

كما يشير طلحة حسام الدين (١٩٩٧م) أن الإتزان الديناميكي القدرة علي الإحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي معين كما في معظم الأنشطة الرياضية ، ويعرف بأنه المحافظة علي التوازن خلال الحركة أو خلال التغير من وضع توازن إلي وضع توازن آخر ، بمعنى قدرة الجسم علي المحافظة علي توازنه أثناء أداء الحركات المهارية في وضع من الأوضاع . ( ١٥ : ١٢١ )

ويري أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٨) أن الإتزان الديناميكي جزء من التوافق الحركي، وأن الإتزان الديناميكي (الحركي) لا يعتمد على الطول والوزن بينما ارتبط بالقدرات البدنية التي تسهم في برامج التربية الرياضية وقد دلت أبحاث هوفمان HOFFMAN أن هناك علاقة بين التوازن والرشاقة والتوافق ويعبر عن التوازن الديناميكي بقدرة الفرد على التحرك من نقطة لأخرى مع الاحتفاظ باتزانه ويتمثل ذلك في الأنشطة ذات الكفاءة العالية والأنشطة التي تتميز بالتغيير المستمر لقاعدة الاتزان كرياضة الكاراتيه. (٢٣:٤)

كما يذكر أحمد عبد المنعم السيوفى (٢٠٠٠) أن قدره اللاعب على التوازن سواء الثابت أو الحركي يعتمد على توافق وظائف كل من القنوات الهلالية للأذن الداخلية والإحساسات الحركية في العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصرى من خلال أجهزة الجسم الحسيه المختلفة لذا يعتمد الإحساس بالاتزان أساسا على جهاز حفظ الاتزان أحد مكونات الأذن الداخلية الذى يتكون من الشوكة والكيس والقنوات الهلالية حيث يتم المحافظة على توازن الجسم عن طريق السائل الليمفاوي الداخلي لجهاز حفظ الاتزان فإذا تحركت الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها حركة هذا السائل الذى يقوم بدوره بتنبيه المستقبلات العصبية الموجودة بهذه الأجزاء والتي تنقل إلى المخ والمخيخ والإحساسات الخاصة بوضع الجسم وحركته عن طريق فرع الاتزان بالعصب المخي الثامن وبذلك يدرك الفرد الوضع الذى أصبحت عليه الرأس بالنسبة للجسم والذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقه تؤدي إلى حفظ توازنه في وضعه الجديد

ويشير أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٨) لأهمية التوازن في أداء المهارات الحركية وخاصة في الأنشطة التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في الحركات وعلى ضرورة أن يستفيد اللاعب بهذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة، وأن كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب نوع خاص من التوازن. حيث أن التوازن من أهم العناصر الحركية التي يجب الاهتمام بها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية لكونه الأساس الذي تقوم عليه أي مهارة حركية وعموماً فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المركبة لا يمكن أن يتقدم ويتحسن دون توافر مستوى جيد من الاتزان. (٢٠:٤)

ويلعب الإتزان دوراً خاصاً في الأداء المهارى للاعب، وهذا ما ينطبق على لاعب الكاراتيه حيث أنه يحتاج للتوازن أثناء المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة ويحتاج اللاعب للتوازن لمقاومة القوة الخارجية التي يبذلها الخصم عند أداء الدفاع ضد المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة. (٢٨:٥)

ويعتمد الطرف السفلي على القدمين وذلك لأنها قاعدة الارتكاز الرئيسية له وللجسم ككل، ويؤكد ذلك كل من بيتر PETER, M. (٢٠٠٢)، وتيتل TITEL, K. (٢٠٠٣)، أن القدم تمثل قاعدة الارتكاز التي يعتمد عليها اللاعب في الأداء الحركي، ويرجع ذلك لوجود العديد من الأربطة والعضلات القوية للقدمين التي تساعد على حمل وزن الجسم أثناء العمل الاستاتيكي والديناميكي. (٢٤:٣٨)(٢١٨:٣٩)

ونقلاً عن محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) أن التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية كالوقوف والمشي... إلخ، كما أنه مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، فالتوازن مكون هام في ممارسة الجمباز والتمرينات والبالية والإنزلاق على الجليد والغطس والدراجات وغير ذلك من الأنشطة، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها عبد الرحمن حافظ إسماعيل في جامعة بيردو إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية، كما أشارت بعض هذه الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية. (٣٣٥:٢٤)

ويرى الباحث ان الاتزان الديناميكي من القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي يحتاج اليها لاعب الكاتا سواء اثناء أداء الجمل الحركية كاتا (KATA) ككل او اثناء اداء المهاره كجزء من أجزاء الجملة الحركية كاتا (KATA) المطلوب أدائها ويرتبط الإتزان الديناميكي بالعديد من القدرات البدنية والتي تلعب دور مؤثر في تحسين مستوي أداء الجملة الحركية

ومن خلال ملاحظة الباحث ومتابعة وتحليل العديد من البطولات المحلية والدولية وجود عزوف معظم الناشئين عن أداء الجملة الحركية (جانكاكو) وأهمية هذه الكاتا في الأدوار التمهيدية والنهائية، فقام الباحث بإجراء دراسة

إستطلاعية للمقطوعات الحركية التي تتطلب عنصر الإلتزان الديناميكي بالجملة الحركية (كاتا) جانكاكو، ومن خلال هذه الدراسة الإستطلاعية التي قام بها الباحث ورأي الخبراء المتخصصين في مجال الكاراتيه (كاتا) توصل الباحث إلي أن المقطوعات الحركية التي تتطلب الإلتزان الديناميكي بالجملة الحركة تحتاج إلي تقنين وإستخدام تدريبات لتطوير عنصر الإلتزان الديناميكي ، الأمر الذي دعا الباحث إلي البحث في كيفية تحسين المقطوعات الحركية الخاصة بالإلتزان الديناميكي وذلك من خلال إستخدام بعض تدريبات الإلتزان الديناميكي (الحركي) الذي بدوره سوف يسهم في تطوير مستوي أداء الجملة الحركية (جانكاكو)، وهو ما قد يغفل عنه بعض المدربين في تنمية وتطوير هذه القدرات البدنية مما دفع الباحث إلي إجراء هذا البحث بهدف التعرف على تأثير إستخدام تدريبات الإلتزان الديناميكي وتطوير مستوي أداء الجمل الحركية لناشئي كاتا

### هدف البحث:

يهدف البحث إلي :

١. تصميم تدريبات لتنمية الإلتزان الديناميكي وبعض القدرات البدنية الخاصة المرتبطة به لدي المقطوعات الحركية للجملة الحركية لناشئي الكاراتيه (كاتا).

٢. التعرف علي تأثير التدريبات المقترحة للإلتزان الديناميكي علي مستوي أداء الجمل الحركية (كاتا) لأفراد عينة البحث .

### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية

المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوي اداء المقطوعات

الحركية للجملة الحركية لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٣- توجد نسب التغير في الإلتزان الديناميكي وبعض القدرات البدنية المهارية و مستوي أداء الجملة

الحركية لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث

• الإلتزان الديناميكي: DYNAMIC BALANCE

• يعرفه كلا من محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) على أنه القدرة على

الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي. (٣٠٨:٢٢)

- ويعرفه عصام أبو جميل (٢٠١٥) على أنه قدرة الفرد على الانتقال من مكان لآخر محتفظاً بمركز ثقل جسمه وما يحمله أو يستخدمه من أدوات عند مركز قاعدة ارتكازه، مهما صغرت مساحة هذه القاعدة، ومهما تدخلت عوامل خارجية تؤثر تأثيراً سلبياً على الإحتفاظ بالتوازن. (١٧:٣٢٩)
- المتغيرات المهارية (تعريف إجرائي):

هي جميع المتغيرات التي تحدث للاعبين أثناء تأدية المهارات المختلفة فيحدث تغير شبه دائم في الأداء الفني يؤدي إلى تحسن في المستوي نتيجة الممارسة والخبرة والتعليمات . (تعريف إجرائي)

- الكاتا ( النزال الوهمي ) (KATA) :

يعرفها أحمد ابراهيم (٢٠٠٥م) بأنها "عبارة عن أداء سلسله مترابطه لمزيج من الأداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعيه والهجوميه يؤديها كلا من اللاعب أو اللاعبه بتسلسل مقنن دوليا ضد مجموعه من المتنافسين وذلك في اتجاهات مختلفه ومتعدده وبسرعه وقوه تتباين وفقا للموقف التنافسي" . (٥: ١٢٣)

#### الدراسات السابقة:

١. أجري أحمد عبدالمنعم محمد أحمد السيوفي (٢٠٠٠م) (٢) دراسة بعنوان "ديناميكية الإتران وعلاقتها بتطوير الأداء المهاري في رياضة الجودو"، وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على ديناميكية الإتران وعلاقتها بتطوير الأداء المهاري في رياضة الجودو ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتمل البحث على عينة ٢ لاعبين ، ضمن الفريق القومي تحت ١٥ سنة ، وقد استخدم الاختبارات البدنية والمهارية لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح أدى الي تحسن مكون الاتزان اليناميكي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي بمقدار ٢١% للعب الاول و ٢٦% للاعب الثاني.

٢. أجري صريح عبد الكريم الفضلي، رحاب عباس (٢٠٠٣م) (١٣) دراسة بعنوان " العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي"، وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استخدمت الاختبارات البدنية والمهارية لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي.

٣. أجري محمود ربيع أمين (٢٠١٦م) (٢٦) دراسة بعنوان " تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية (كاتا KATA) كانكوا شوا للاعبى منتخب مصر القومي للكاراتيه "، وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية كاتا كانكوا شوا للاعبى منتخب مصر القومي للكاراتيه، واشتمل البحث على عينة ٥ لاعبين ، وقد استخدم الاختبارات البدنية والمهارية لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج - حقق أسلوب المقطوعات التدريبية أثراً إيجابياً على المتغيرات البدنية الخاصة (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القدرة - الرشاقة - المرونة) لدى اللاعبين قيد البحث. - حقق أسلوب المقطوعات التدريبية المقترح تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية المهارية لمقاطع الجملة الحركية (كاتا Kata) كانكوا شوا كالتالي (تحمل القوة مقطع ١، ٣، ٥) (تحمل السرعة مقطع ١، ٣، ٥) وتحمل القدرة مقطع ٤، ٦) وتحمل الأداء مقطع ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) لدى اللاعبين قيد الدراسة .

٤. أجري يوسف غسان مالكيه (٢٠١٤م) (٣١) دراسة بعنوان " أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي "، وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتمل البحث على عينة ١٩ طالب بجامعة البتراء وتتراوح اعمارهم من ١٨- ٢٢ سنة ، وكانت أهم النتائج أن ممارسة بعض مهارة الكاراتيه تعمل على تطوير قدرة الجسم البشري في التوازن الديناميكي على قدم واحدة.

### الإستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة الباحث في اختيار منهجية البحث وتحديد أهداف البرنامج التدريبي وكذلك تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة الى اختيار أدوات جمع البيانات سواء بدنية، مهارية، بالإضافة الى تحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة، وكذلك أفضل الأساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث، كما استفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

## خطة وإجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإتباع القياس القبلي والبعدى لتلك المجموعة.

### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الزهور الرياضي كاتا ناشئين والمسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي ٢٠١٩-٢٠٢٠ وقد بلغ عدد العينة (٢٠) لاعب مقسمين إلي مجموعتين أحدهم اساسيه وعددهم (١٠) لاعبين والأخرى استطلاعيه وعددهم (١٠) لاعبين .

### اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الكلية قيد البحث والتي تتكون من (١٠) لاعب عينة أساسية، ١٠ لاعبين عينة استطلاعية) وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي واللاتزان الديناميكي وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث ، وجدولي (١، ٢) يبين ذلك:

### جدول ( ١ )

(ن=٢٠)

#### التوزيع العددي والنسبي عينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية)

م	البيان	النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	لاعبي الدراسة الاستطلاعية	الزهور	١٠	٥٠%
٢	لاعبي الدراسة الأساسية	الزهور	١٠	٥٠%
	العدد الكلي للاعبين	الزهور	٢٠	١٠٠%

تراوح عدد لاعبي العينة الأستطلاعية (١٠) لاعبين بنسبة ٥٠% ، (١٠) لاعبين كعينة اساسية بنسبة ٥٠%.

### تجانس العينة :

### جدول ( ٢ )

توصيف عينة البحث في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات ( السن - الطول - الوزن -العمر التدريبي ) لعينة البحث (ن=١٠)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
-----------	---------	----------	--------	----------



		المعياري	الحسابي	
٠.٤٠٧-	١٥.٠٠	٠.٧٨٨	١٥.٢٠٠	السن
٠.٣٥٠	٤٩.٠٠	١.٦٣٦	٤٩.٣٠٠	الوزن
٠.٢٥٠-	١٥٩.٠٠	٢.٨٠٦	١٥٨.٩٠٠	الطول
٠.١١	٩.٥٠٠	٠.٩٦٦	٩.٦٠٠	العمر التدريبي

يتضح من جدول ( ٢ ) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) قيد البحث قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات

### جدول ( ٣ )

توصيف عينة البحث في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء للمتغيرات البدنية المهارية قيد

### البحث ( ن = ١٠ )

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠.٦٨١	١٠٥.٠٠	٦.٣٢١	١٠٧.٢٠٠	الانتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الأمامية (ماي- جيري)
٠.٦٠٧	٩٧.٥٠٠	١.٨٣٧	٩٧.٦٠٠	الانتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الجانبية (يوكو - جيري )
٠.٤٨٤-	١٦.٠٠	٠.٥١٦	١٥.٦٠٠	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
١.٠٣٥	٥.٠٠	٠.٤٨٣	١٥.٣٠٠	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
١.٧٧٩	١٥.٠٠	٠.٤٢١	١٥.٢٠٠	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
٠.٤٨٤-	١٥.٠٠	٠.٥١٦	١٤.٦٠٠	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار
١.٠٣٥-	٢٦.٠٠	٠.٤٨٣	٢٥.٧٠٠	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
١.١٦٢	٢٥.٠٠	٠.٣١٦	٢٥.١٠٠	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
٠.٠٩١	٢٥.٠٠	٠.٥٦٧	٢٥.١٠٠	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
٠.٤٨٤	٢٤.٠٠	٠.٥١٦	٢٤.٤٠٠	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار

يتضح من جدول ( ٣ ) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات ( البدنية المهارية ) قيد البحث قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات . ( المرفقات )

جدول ( ٤ )

توصيف عينة البحث في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء استمارة تقييم المقطوعات قيد البحث ( ن = ١٠ )

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠.٤٠٧-	٧.٨٠٠	٠.٠٧٨	٧.٨٢٠	المقطع الاول
٠.١٣٢-	٧.٨٠٠	٠.٠٦٣	٧.٨٢٠	المقطع الثاني
٠.٠٠٠	٧.٨٠٠	٠.٠٤٧	٧.٨٠٠	المقطع الثالث
١.٥٤٦-	٧.٨٠٠	٠.٠٩١	٧.٨٢٠	المقطع الرابع
٠.٢٣٧-	٣١.٣٥٠	٠.٣٠٤	٣١.٣٢٠	المجموع

يتضح من جدول ( ٤ ) ان قيم معاملات الالتواء في (استمارة تقييم المقطوعات) قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه الاستمارة .

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والإمكانات اللازمة:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ٣- ساعة إيقاف.
- ٤- بساط كاراتيه.
- ٥- أجهزة مساعدة (أثقال - أكياس رملية - دمبلز - صندوق مقسم - مقاعد سويدية - حواجز - كرات طبية - سلاّم رشاقة - استيك مطاط - كرة الاتزان - الكرة السويسرية - أثقال الذراعين والرجلين وغيرها ) .

ثانياً: الاستمارات:

١. استمارة تقييم مستوى أداء مهارات الرجلين

قام الباحث بإعداد هذه الاستمارة بحيث يتم تقييم مهارات الرجلين (قيد البحث) لكل لاعب بحساب الدرجات الإعتبارية من خلال لجنة مكونة من ثلاثة محكمين من أعضاء الأجهزة الفنية للمنتخبات المصرية ذوي الخبرة الدولية في تدريب الكاراتيه وقد وُزعت الدرجات كما يلي:

تم تحديد النهاية العظمى لدرجة كل مهارة بعشرة درجات، وتم حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة لكل لاعب من أفراد العينة لتصبح هي الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري لهذا اللاعب في هذه المهارة.

### ثالثاً: الإختبارات:

- الإختبارات البدنية المهارية والمقطوعات الحركية فيما يلي :
- - تمثلت هذه الإختبارات البدنية المهارية فيما يلي :
- اختبار القدرة العضلية للمهارات (ماي - جيرى ) و (يوكو - جيرى)
- اختبار تحمل القدرة العضلية للمهارات (ماي - جيرى ) و (يوكو - جيرى)
- اختبار الانتقال فوق العلامات مع أداء مهارات (ماي - جيرى) و (يوكو - جيرى) (مرفقات)
- يشير احمد إبراهيم (٢٠٠٥م) إلى ضرورة تقسيم الجمل الحركيه كاتا (KATA) إلى مجموعات ، تحتوى كل مجموعه على عدة من الأساليب المهاريه يتم التدريب عليها بصورة مندمجه تكرر مع الالتزام بخصائصها الحركيه من قوه وسرعه ودقة للأداء . (٥ : ١٩٠)

فى ضوء ذلك قام الباحث بتقسيم الجمل الحركيه كاتا (kata) قيد البحث الى مقاطع حركيه (مجموعات حركيه) حيث بلغ عدد المقاطع الحركيه لكل جملة حركيه (٤) مقاطع حركيه (مجموعات حركيه) .

### المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:

لحساب صدق وثبات الإختبارات البدنية قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٠) عشرة لاعبين.

### أ-الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث من خلال استخدام صدق التمايز لمجموعتين إحداهما مميزة بلغ عددها (٥) لاعبين من نادي الزهور الرياضي ناشئين كاتا والمجموعة الثانية غير المميزة بلغ عددها (٥) لاعبين نادي الزهور الرياضي ناشئين كاتا ، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في القياسات البدنية المهارية قيد البحث  
بطريقة مان - وتي

P	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات
٠.٠٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الإنتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الأمامية (ماي- جيري)
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الإنتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الجانبية (يوكو - جيري )
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٩	٢.٦٢٩	٠.٥٠٠	٣٩.٥٠	٧.٩٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
			١٥.٥٠	٣.١٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٧	٢.٦٩٤	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٧	٢.٦٨٥	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٨٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٦	٢.٧٣٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٥	٢.٨٣٥	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٥	٢.٧٨٥	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	
٠.٠٠٠٦	٢.٧٣٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	التمييزة (ن=٥)	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار
			١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	غير التمييزة (ن=٥)	

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في جميع متغيرات البحث البدنية المهارية ولصالح المميّزة المميّزة مما يدل على ان الاختيارات على درجة مقبولة من الصدق .

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في استمارة تقييم المقطوعات قيد البحث بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
المقطع الاول	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٦٠	٠.٠٠٠٨
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
المقطع الثاني	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١٩	٠.٠٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
المقطع الثالث	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٥٠٠	٢.٦٦٨	٠.٠٠٠٨
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
المقطع الرابع	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٨٥	٠.٠٠٠٧
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
المجموع	المميزة (ن=٥)	٨.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠٩
	غير المميزة (ن=٥)	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠			

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع استمارة تقييم المقطوعات ولصالح المميزة المميزة مما يدل على ان الاستمارة على درجة مقبولة من الصدق .

ب-الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/Retest)

بفاصل زمني قدره اسبوع واحد والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول ( ٧ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين ( الاول - الثاني ) على المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث (ن=٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

٠.٩٦٧					الانتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الأمامية (ماي- جيري)
	١.٧٣٢	٩٤.٠٠	٢.٣٨٧	٩٣.٨٠٠	
٠.٩٣٥					الانتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الجانبية (يوكو - جيري )
	٢.٦٤٥	٩١.٠٠	٣.٥٣٥	٩٠.٠٠	
٠.٩٩٥					الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
	٠.٤٤٧	١٤.٨٠٠	٠.٨٩٤	١٤.٦٠٠	
٠.٩١٢					الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
	٠.٥٤٧	١٤.٤٠٠	٠.٤٤٧	١٤.٢٠٠	
٠.٩٥٠					الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
	٠.٤٤٧	١٤.٨٠٠	٠.٤٤٧	١٤.٨٠٠	
٠.٩١٦					الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار
	٠.٤٤٧	١٤.٢٠٠	٠.٥٤٧	١٤.٤٠٠	
٠.٩٤٨					الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
	٠.٤٤٧	٢٥.٢٠٠	٠.٥٤٧	٢٥.٤٠٠	
٠.٩٩٢					الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
	٠.٤٤٧	٢٤.٨٠٠	٠.٥٤٧	٢٤.٦٠٠	
٠.٩٩٨					الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
	٠.٤٤٧	٢٤.٨٠٠	٠.٥٤٧	٢٤.٦٠٠	
٠.٩٦٠					الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار
	٠.٤٤٧	٢٤.٢٠٠	٠.٤٤٧	٢٤.٢٠٠	

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول ( ٧ ) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية المهارية قد تراوحت بين ( ٠.٩٩٨ ، ٠.٩١٢ ) مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات .

#### جدول ( ٨ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين ( الاول - الثاني ) على إستمارة تقييم المقطوعات الحركية قيد البحث (ن=٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٩٧٣	٠.٠٥٤	٧.٧٤٠	٠.٠٨٣	٧.٧٢٠	المقطع الاول
٠.٩٣٨	٠.١٩٢	٧.٧٢٠٠	٠.٢٩٦	٧.٦٦٠	المقطع الثاني
٠.٨٩٦	٠.١٠٠	٧.٩٠٠	٠.٠٨٣	٧.٨٨٠	المقطع الثالث

٠.٩٦٣	٠.١٦٧	٧.٩٤٠٠	٠.١٧٣	٧.٩٠٠	المقطع الرابع
٠.٩٣١	٠.٤٩٨	٣١.٤٤٠	٠.٤٥٦	٣١.٣٦٠	المجموع

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول ( ٨ ) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني إستمارة تقييم المقطوعات الحركية قد تراوحت بين ( ٠.٨٩٦ ، ٠.٩٧٣ ) مما يدل على ان هذه الاستمارة على درجة مقبولة من الثبات .

#### رابعاً خطوات إجراء التجربة

قام الباحث بإجراء التجربة علي العينة الأساسية قيد الدراسة علي ثلاثة مراحل أساسية

١/٦/٣ المرحلة الأولى ( المرحلة التمهيديّة )

٢/٦/٣ المرحلة الثانية ( المرحلة الأساسية )

٣/٦/٣ المرحلة الثالثة ( المرحلة النهائية )

١/٦/٣ المرحلة الأولى ( التمهيديّة )

١/١/٦/٣ الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية أولي لتحديد القدرات البدنية الخاصة والمهارية برياضة الكاراتيه وذلك من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء و تحليل بعض المباريات ،وهما:

-الإتزان الديناميكي

-القدرة العضلية.

- دقة القدرة .

-تحمل القدرة .

-المرونة .

٢/٦/٣ المرحلة الثانية (الأساسية)

وقد اشتملت علي ما يلي :

١/٢/٦/٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من ٥ / ١٢ / ٢٠١٩ حتي ٦ / ١٢ / ٢٠١٩ علي عينه عددها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن خارج مجتمع البحث .

٢/٢/٦/٣ أهداف التجربة الاستطلاعية

- التأكد من سلامة وصلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة

- التأكد من استيعاب اللاعبين للاداء الفني السليم للاختبارات المستخدمه

- ضبط وتقنية متغيرات حمل التدريب ( الشدة - الحجم - الكثافة )

٧/٣ البرنامج التدريبي

١/٧/٣ خطوات بناء البرنامج التدريبي

٢/٧/٣ الهدف من البرنامج التدريبي :

استخدام تدريبات الإلتزان الديناميكي في تطوير مستوى أداء الكاتا لناشئي الكاراتيه

٣/٧/٣ أسس وضع البرنامج التدريبي

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي

- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لخصائص النمو البدني والفسولوجي والنفسي للمرحلة السنية مع

مراعاة الفروق الفردية لافراد عينة البحث .

- مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العملي .

- مراعاة التشكيل للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .

- مراعاة التدرج في زيادة شدة الحمل التدريبي .

- مراعاة محتوى التمرينات بحيث تتناسب مع المتغيرات البدنية قيد البحث

- مراعاة التشويق للتمرينات المركبة وتدرجها من السهل للصعب .

- تقسيم الجمل الحركيه (كاتا) قيد البحث ، حيث تم تقسيم الكاتا الى (٤) مقاطع حركيه

٤/٧/٣ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية ثمانية اسابيع ( شهرين ) ويتم تقسيم هذه الفترة علي مراحل البرنامج

التدريبي كما يلي :

- المرحلة الاولى : ومدتها أربع اسابيع ( الاعداد البدني الخاص )

- المرحلة الثانية ومدتها أربع اسابيع ( الاعداد ماقبل المنافسة )

٥/٧/٣ تحديد تدريبات الإلتزان الديناميكي:

ومن خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء :

- تم تحديد انسب التدريبات قيد البحث وذلك كما يلي :

- تم جمع اكبر عدد من التدريبات التي تستخدم لتنمية وتطوير عنصر الإلتزان الديناميكي قيد البحث من

خلال حصر المراجع والأبحاث العلمية وتم اختيارها وفقا للأسس الآتية :

- أن تتشابه في أدائها مع طبيعة الأداء المهاري .

- قدرة اللاعبين علي أداء هذه التمرينات باستخدام ادوات او من غير ادوات في فترة الاعداد

الخاص وما قبل المنافسات .

- التدرج من السهل الي الصعب .

٦/٧/٣ تحديد عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية .



عدد الوحدات التدريبية ٥ وحدات اسبوعية .

٧/٧/٣ تحديد المحتوى الرئيسي للوحده التدريبيه :

الوحدة التدريبية تشمل علي (٤) تمارين اعداد بدني خاص ، (٢) تمرين مقاطع كاتا ، في فترة الأعداد البدني الخاص ، (٢) تمرين للاعداد البدني الخاص خاص ، (٢) تمرين مقاطع كاتا ، ، (٢) تمرين الكاتا في فترة الأعداد ما قبل المنافسات .

٨/٣ محددات البرنامج

### جدول (٩)

#### ( خصائص البرنامج التدريبي المقترح )

الخصائص العامة للبرنامج المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي
٨ أسابيع	عدد أسابيع التنفيذ للأعمال التدريبية
٤٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج
٥ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع
السبت - الأحد - الأثنين - الأربعاء - الخميس	أيام التدريب الأسبوعية
المدى الزمني (٦٠ ق)	مدة تطبيق الوحدة
١ : ٢ عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
١ : ٢/١ عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية

١/٨/٣ الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الفكري المرتفع والمكثف وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية تشتمل على:

- الجزء التمهيدي:

التهيئة (الإحماء) تهيئة الجسم للأحمال البدنية (تنشيط الدورة الدموية - العضلات العاملة).

- الجزء الرئيسي:

القسم الأول: الإعداد البدني الخاص .

- الجزء الختامي:

تمريبات تهدئة (الاستشفاء).

أولاً: الجزء التمهيدي:

التهيئة "الإحماء"

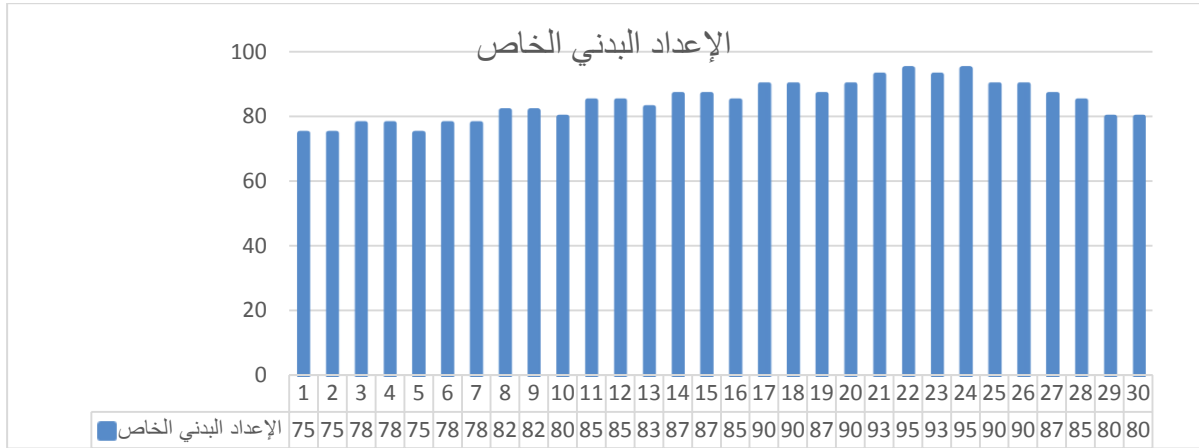
زمن الإحماء الكلي للوحدة (١٠ ق) ويحتوي على تمرينات الجري الخفيف وتمريبات لتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتمريبات الإطالة وكذلك تدريبات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم والشدة تتراوح بين ٣٠ - ٤٠ % من أقصى مقدرة للفرد، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمريبات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لتقبل أجهزة الجسم العصبية والفيولوجية لمحتوى الوحدة التدريبية وأيضاً تمرينات تخدم رفع إمكانية والاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي.

ثانياً الجزء الرئيسي:

القسم الأول: الإعداد البدني الخاص:

زمن الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة (٢٤ ق) ويحتوي على تمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة (الإتزان الديناميكي- القدرة العضلية - تحمل القدرة - دقة القدرة - المرونة ) وتتراوح الشدة ما بين ٧٥- ٩٠ % من أقصى مقدرة للاعب وقد روعي أن تتشابه التمريبات مع متطلبات الأداء المهاري للمقطوعات الحركية .

وقد روعي الأسس العلمية لتشكيل الأحمال المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط .



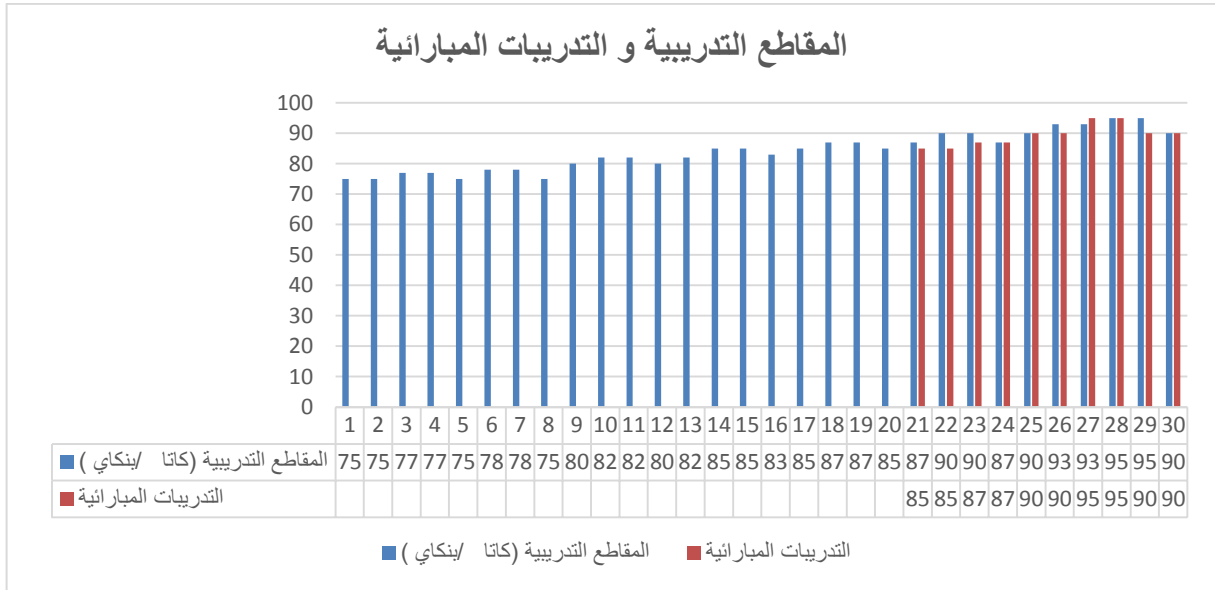
شكل (١)

مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي القسم الأول

(الإعداد البدني الخاص)

القسم الثاني (ما قبل المنافسات)

الزمن الكلي للجزء الرئيسي الثاني ( بدني مهاري - مهاري مبارائي ) ( ١٦ ) ق من الزمن الكلي للوحدة وتتراوح الشدة المستخدمة في الجزء الرئيسي من ٨٠ - ٩٥ % من أقصى مقدرة للاعب وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء للجمله الحركيه للكاتا جانكاكو ،



شكل ( ٢ )

مسار ديناميكية خلال الجزء الرئيسي للقسم الثاني (المقاطع التدريبية - التدريبات المبارائية) الجزء الختامي : ويوجه محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن كلي ( ١٠ ق ) وشدة تتراوح من (٣٠-٤٠%) من مقدرة اللاعب وتحتوي على تمرينات تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقاً لنظام الطاقة المستخدمة (الهوائي).

- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

جدول ( ١٠ )

(التوزيع النسبي والزمني لكلا من الإعداد البدني والمهاري

على مراحل البرنامج التدريبي)

م	الإعدادات المحتوى	الإعداد البدني الخاص		الإعداد المهاري	
		النسبة %	الزمن ق	النسبة %	الزمن ق
١	الإعداد الخاص	٦٠ %	٧٢٠ ق	٤٠ %	٤٨٠ ق
٢	ما قبل المنافسات	٤٠ %	٤٨٠ ق	٦٠ %	٧٢٠ ق
	الإجمالي	١٠٠ %	١٢٠٠ ق	١٠٠ %	١٢٠٠ ق

جدول ( ١١ )

التوزيع النسبي والزمني لكلا من الإحماء والتهدئة خلال مراحل البرنامج التدريبي

م	الإعدادات المحتوى	الإعداد الخاص		الإعداد المهاري	
		النسبة %	الزمن ق	النسبة %	الزمن ق
١	الإحماء	٥٠ %	٤٠٠ ق	٥٠ %	٤٠٠ ق
٢	التهدئة	٥٠ %	٤٠٠ ق	٥٠ %	٤٠٠ ق
الإجمالي		٨٠٠ ق		٨٠٠ ق	

جدول (١٢)

التوزيع النسبي والزمني للقدرات البدنية الخاصة

م	القدرات البدنية الخاصة	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة ق
١	الإتزان الديناميكي	٤٠ %	٤٨٠ ق
٢	القدرة العضليه	٢٠ %	٢٤٠ ق
٣	تحمل القدرة	١٥ %	١٨٠ ق
٤	دقة القدرة	١٥ %	١٨٠ ق
٥	المرونة	١٠ %	١٢٠ ق
الإجمالي		١٠٠ %	١٢٠٠ ق

جدول ( ١٣ )

التوزيع النسبي والزمني للأعداد المهاري

م	المهارات الأساسية	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة ق
١	مقطوعات كاتا	٥٠ %	٦٠٠ ق
٢	كاتا	٥٠ %	٦٠٠ ق
الإجمالي		١٠٠ %	١٢٠٠ ق

جدول (١٤)  
برنامج تدريبات الإلتزان الديناميكي بالنسب والدقائق

النسبة المئوية	المجموع	ما قبل المنافسات				الإعداد الخاص					الفترة
		التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع
		٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	٤٣٢١	الوحدات
		• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • •	عالي
		•	•	•	•	•	•	•	•	•	متوسط
	٣٦٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	احماء
35%	1140 ق	60	60	60	60	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	١٨٠ ق	الإعداد البدني
		16.7%	16.7%	16.7%	16.7%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	
37.7%	1220 ق	180	180	180	180	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	الإعداد المهاري
		50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	27.7%	27.7%	27.7%	27.7%	27.7%	
27.3%	880 ق	120	120	120	120	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	التدريب المبارائي
		33.3%	33.3%	33.3%	33.3%	22.3%	22.3%	22.3%	22.3%	22.3%	
	٣٦٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق	التهدئة
100%	٣٢٤٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	زمن التدريب بدون الإحماء والتهدئة

جدول (١٥) نموذج الوحدة التدريبية اليومية - الأسبوع الثالث - فترة الاعداد الخاص

الوحدة ( ١٣ ) زمن الوحدة : ٦٠ ق

درجة الحمل : عالي

تاريخ الوحدة : ٢٠١٩/١٢/٣٠

الأسبوع ( ٣ )

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الهدف	طريقة التدريب	خصائص الحمل				الزمن بالدقيقة	مكونات الحمل	أجزاء الوحدة التدريبية
				فترات الراحة البينية	التكرار بالعدد أو بالزمن	شدة الحمل	الوقت			
انتشار	• تمرين ( ١ - ١٠ )	التهيئة العامة للاعبين قبل التدريب والتدفئة العامة للجسم ، تنشيط الدورة الدموية والتهيئة الفسيولوجية والنفسية	مستمر	—	(١)	١٠ق	%٥٠	١٠ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
محطات	• تمرين (١٠)	تطوير القدرات البدنية الخاصة ويتم ذلك من خلال تمرينات يكون المسار الحركي مشابهة أو نفس مهارات الجمل الحركية قيد البحث	متوسط	٣٠ث	(٢)	١٠ث	%٧٠	٥ق	قوة مميزة بالسرعة	الجزء الرئيسي
محطات	• تمرين (٣)		متوسط	٧٥ث	(٢)	٢٥ث	%٧٠	٥ق	دقة القدرة	
انتشار	• تمرين (٣)		متوسط	١٣٥ث	(٢)	٤٥ث	%٧٠	١٠ق	الإتزان الديناميكي	
محطات	• تمرين (١١)	تطوير أداء المقاطع الحركية ومستوي اداء الكاتا قيد البحث	متوسط		(٢)		%٧٠	١٥ق	مقاطع حركية	الإعداد المهاري
محطات	• تمرين (٣)		متوسط		(٢)		%٧٠	١٠ق	الكاتا	
انتشار	• تمرين ( ٦ - ١٠ )	تهدف عملية التهدئة في الوحدة التدريبية إلى عودة الأجهزة الفسيولوجية إلى الحالة الطبيعية بصفة خاصة والجسم بصفة خاصة.	مستمر	—	(١)	٥ق	%٣٠	١٠ق	التهدئة	الجزء الختامي

## الخطوات التنفيذية للبحث:

### القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/١٢/١٢ حتى

٢٠١٩ / ١٢ / ١٣

### التجربة الأساسية:

عقب انتهاء القياس القبلي قام الباحث بتنفيذ برنامج تدريبات الإلتزان الديناميكي على العينة قيد البحث وذلك بواقع (٥) خمس وحدات تدريبية إسبوعياً، زمن الوحدة (٦٠) ستون دقيقة ولمدة (٨) ثمانية أسابيع بواقع (٤٠) اربعون وحدة تدريبية، وذلك خلال الفترة من ١٤ / ١٢ / ٢٠١٩ حتى ٢٠٢٠/٢/٦

### القياس البعدي:

عقب الإلتهاء من تنفيذ التجربة على عينة البحث قام الباحث بإجراء القياس البعدي في مستوى الإختبارات البدنية وذلك خلال الفترة من ١١ / ٢ / ٢٠٢٠ حتى ١٢ / ٢ / ٢٠٢٠ ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

### المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة من خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- اختبار مان ويتني لحساب الفروق بين المجموعة المميزة الغير مميزة لحساب الصدق
- اختبار ويلكسون لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة .
- نسب التغير

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء المقطوعات الحركية الجملة الحركية لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
٣. توجد نسب التغير في الإتزان الديناميكي وبعض القدرات البدنية المهارية و مستوى أداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول ( ١٦ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث  
بطريقة ويلكسون. ( ن = ١٠ )

احتمالية P الخطأ	قيمة z	مج القيم	القيم	الاتجاه	متوسط الرتب	القياس	المتغيرات
٠.٠٠٠٥	٢.٨٠٩	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الإنتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الأمامية (ماي- جيرى)
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٥	٢.٨٠٧	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الإنتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الجانبية (يوكو - جيرى )
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٥٠	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية (ماي -جيرى) يمين
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٩١٣	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية (ماي -جيرى) يسار
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٥	٢.٨٤٠	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية (يوكو -جيرى) يمين
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٥٩	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية (يوكو -جيرى) يسار
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	



٠.٠٠٠٤	٢.٨٧٩	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يمين
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٧٧	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية ( ماي -جيري ) يسار
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٤٤	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يمين
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٤٢	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري ) يسار
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	

يتضح من الجدول ( ١٦ ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في جميع المتغيرات البدنية المهارية ولصالح القياس البعدي

#### جدول ( ١٧ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في استمارة تقييم المقطوعات قيد البحث  
بطريقة ويلكسون. ( ن = ١٠ )

احتمالية P الخطأ	قيمة z	مج القيم	القيم	الاتجاه	متوسط الرتب	القياس	المتغيرات
٠.٠٠٠٤	٢.٨٥٩	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	المقطع الاول
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٩١٣	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	المقطع الثاني
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٨٩	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	المقطع الثالث
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٤	٢.٨٤٨	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	المقطع الرابع
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	
٠.٠٠٠٥	٢.٨١٢	٠.٠	٠	-	٠.٠٠	القبلي	المجموع
		٥٥.٠	١٠	+	٥.٥٠	البعدي	

يتضح من الجدول ( ١٧ ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في استمارة تقييم المقطوعات ولصالح القياس البعدي .

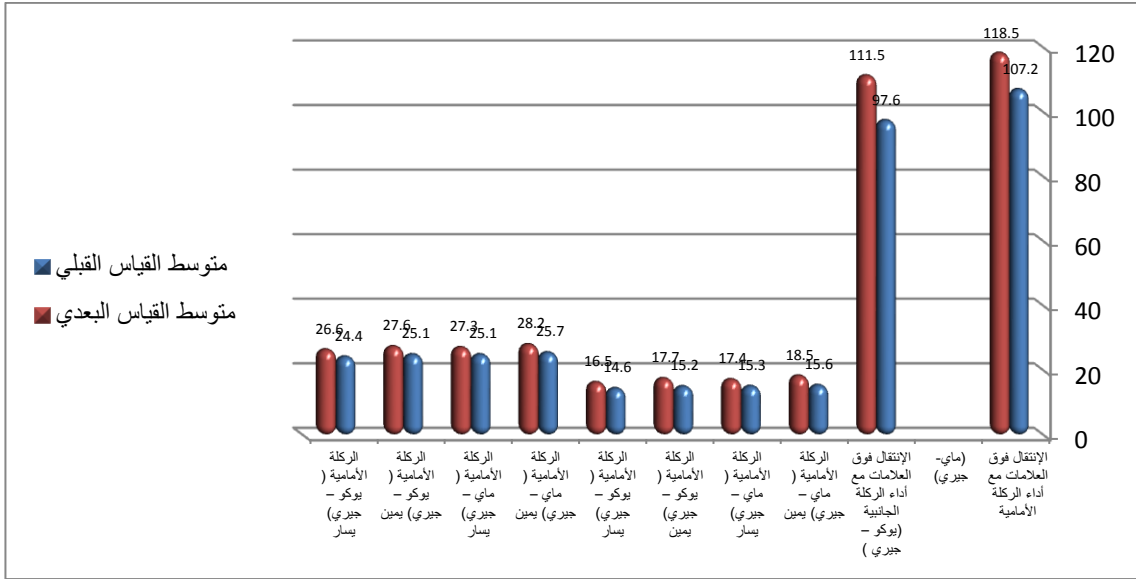
## جدول ( ١٨ )

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي فى المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث  
(ن=١٠)

نسب التغير	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	المتغيرات
10.5	118.5000	107.2000	الانتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الأمامية (ماي- جيري)
14.2	111.5000	97.6000	الانتقال فوق العلامات مع أداء الركلة الجانبية (يوكو - جيري )
18.6	18.5000	15.6000	الركلة الأمامية ( ماي -جيري) يمين
13.7	17.4000	15.3000	الركلة الأمامية ( ماي -جيري) يسار
16.4	17.7000	15.2000	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري) يمين
13.0	16.5000	14.6000	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري) يسار
9.7	28.2000	25.7000	الركلة الأمامية ( ماي -جيري) يمين
8.8	27.3000	25.1000	الركلة الأمامية ( ماي -جيري) يسار
10.0	27.6000	25.1000	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري) يمين
9.0	26.6000	24.4000	الركلة الأمامية ( يوكو -جيري) يسار

يتضح من جدول ( ١٨ ) ان نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدي في المتغيرات البدنية

المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨.٨) ، (١٨.٦)



شكل (٣)

جدول (١٩)

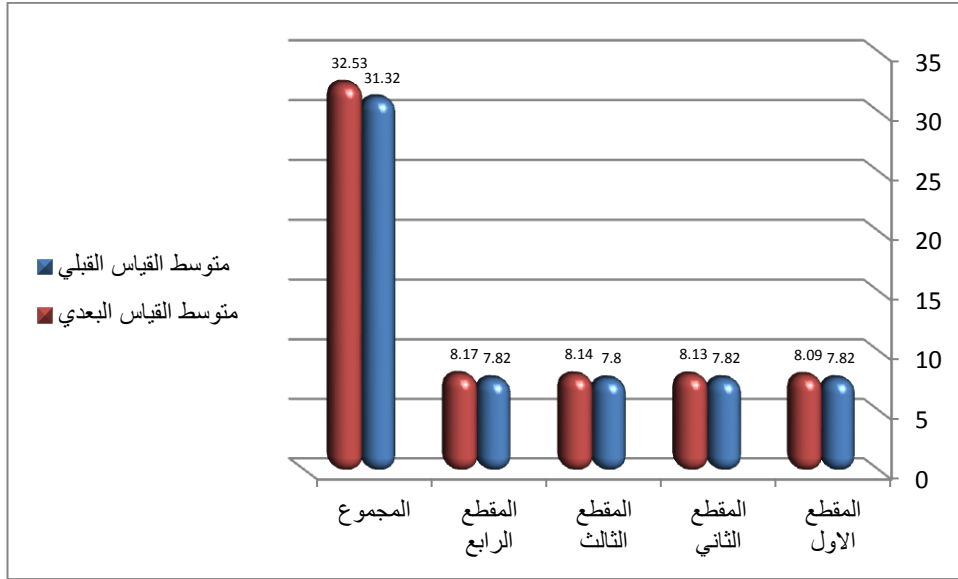
نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في استمارة تقييم المقطوعات قيد البحث

(ن = ١٠)

نسب التغير	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	المتغيرات
3.5	8.0900	7.8200	المقطع الاول
4.0	8.1300	7.8200	المقطع الثاني
4.4	8.1400	7.8000	المقطع الثالث
4.5	8.1700	7.8200	المقطع الرابع
3.9	32.5300	31.3200	المجموع

يتضح من جدول (١٩) ان نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدي في استمارة تقييم

المقطوعات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٣.٥) ، (٤.٥)



شكل (٤)

## ثانياً: مناقشة النتائج :

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الاول الذي ينص على أنه :-

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (١٦) الذي يمثل قياسات القدرات البدنية المهارية الخاصة بعينة البحث اتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع القياسات البدنية المهارية الخاصة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت (Z) المحسوبة بين (٢.٨٠٧) : (٢.٩١٣) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان هناك فروق دالة احصائية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

يتضح من جدول (١٨) أن نسبة التغير لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية المهارية الخاصة تراوحت ما بين (٨.٨ : ١٨.٦) وهذا يدل على فاعلية البرنامج المقترح .

يرجع الباحث التقدم في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات الإتزان الديناميكي وبعض القدرات البدنية الذي بدوره تحسين الأداء المهاري للمهارات المستخدمة داخل الكاتا (جانكاكو) وكان الزمن الكلي للاعداد المهاري داخل البرنامج (١٢٠٠) دقيقة.

و تتفق النتيجة السابقة مع دراسة محمد سعد (٢٠٠٥) انه يوجد علاقة ارتباط ايجابية بين

تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الاداء المهارى للكاتا (٣٥٩:٢٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كلا من أحمد السيوفي (٢٠٠٠)(٢) في رياضة الجودو،

صريح الفضلي ورحاب عباس (٢٠٠٣)(١٣) في مسابقة الوثب العالي، يوسف مالكيه (٢٠١٤)(٣١) في رياضة الكاراتيه

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه :-

- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي.

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اداء المقطوعات الحركية الجملة الحركية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٧) الذي يمثل قياسات مستوى اداء المقطوعات الحركية الجملة الحركية اتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت (Z) المحسوبة ما بين (٢.٨١٢ : ٢.٩١٣) وهي أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان هناك فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي في قياس مستوى اداء المقطوعات الحركية الجملة الحركية للمجموعة التجريبية قيد البحث .

يتضح من جدول (١٩) أن نسبة التغير في مستوى اداء المقطوعات الحركية الجملة الحركية للمجموعة التجريبية قيد البحث . تراوحت ما بين (٣.٥ : ٤.٥) وهذا يدل على فاعلية البرنامج المقترح .

يرجع الباحث التقدم في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام المقاطع الحركية والتي بلغت زمن تطويرها (٦٠٠ دقيقة) الي تطوير الإلتزان الديناميكي وبعض القدرات البدنية الذي عكس بدوره تحسين الكاتا ( جانكاكو) .

وتتفق نتائج الدراسة مع محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦) ان البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية له أثراً إيجابياً على المتغيرات البدنية الخاصة (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القدرة -

الرشاقة - المرونة) وعلي المتغيرات البدنية المهارية لمقاطع الجملة الحركية (كاتا Kata) كانكوا شوا (٢٦).

#### الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الإلتزان الديناميكي المطبق على مجموعة البحث كان له تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات المهارية والمقطوعات الحركية لدي ناشئي الكاتا برياضة الكاراتيه.
  ٢. نسب التغير بين القياسات القبلية والبعديّة في القياسات البدنية المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٩.٠) ، (١٨.٦) مما يدل علي التأثير الفعال الايجابي للبرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الإلتزان الديناميكي المقترح.
  ٣. نسب التغير بين القياسات القبلية والبعديّة في تقييم المقطوعات الحركية قيد البحث لدي قد تراوحت ما بين (٣.٥) ، (٤.٥) مما يدل علي التأثير الفعال الايجابي للبرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الإلتزان الديناميكي .

#### التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
١. ضرورة استخدام تدريبات الإلتزان الديناميكي كتدريبات حديثة تُساهم في تنمية المستوى البدني للاعب الكاراتيه وخاصة الكاتا.
  ٢. ضرورة دراسة تأثير تدريبات الإلتزان الديناميكي على مستوى الأداء البدني والمهاري في الكوميتيه.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) فسيولوجيا للياقة البدنية، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد المنعم السيوفى (٢٠٠٠): ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥): قواعد الاتزان في المجال الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٨): الموسوعة الرياضية في بيوميكانيك الاتزان.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٥): اساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية للكاراتيه، منشأة المعارف، القاهرة.
- ٩- السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي . تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- بسطويسي أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- حسن إبراهيم عبد الحميد أبو المجد (٢٠١٨): تأثير استخدام تدريبات المقاومات المتغيرة على تطوير التوازن العضلي والمستوى الرقمي لقذف القرص، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ج٥، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٢- صالح محمد صالح (٢٠١٧) الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.

- ١٣- صريح عبد الكريم الفضلي، رحاب عباس (٢٠٠٣): العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع.
- ١٤- صلاح السيد قادوس (١٩٩٣): الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٥- طلحه حسام الدين (١٩٩٧م): الموسوعه العلميه فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦- عبد العزيز أحمد عبد العزيز، ناريمان الخطيب (٢٠٠٦): تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- عصام أحمد أبوجميل (٢٠١٥): التدريب في الأنشطة الرياضية، ط ١، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ١٨- عصام أحمد حلمي (٢٠١٥): التدريب الرياضي في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ١٩- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط ٩، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٠- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١): القياس والإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد أحمد عبده (٢٠١٢): التدريب الرياضي، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد سعد (٢٠٠٥م): تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقي الخاصه وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢-١٤ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضييه للبنين ، جامعة الاسكندريه.
- ٢٤- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمد صبحي حسانين (١٩٩٦): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.



- ٢٦- محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م): تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملّة الحركية (Kata كاتا) كانكوا شوا للاعبى منتخب مصر القومي للكاراتيه ، انتاج علمي .
- ٢٧- مصطفى حسين باهي (١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٨- مصطفى حسين باهي، احمد عبد الفتاح سالم، محمد فوزي عبد العزيز، هيثم عبد المجيد محمد، ناصر عمر الوصيف (٢٠١٢): " التحليل الإحصائي ومعالجة البيانات للبحوث التربوية والنفسية والرياضية باستخدام برامج SPSS - STATISTICA - EXCEL "، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٩- وجيه أحمد شمندي (١٩٩٣): الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.
- ٣٠- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، القاهرة.
- ٣١- يوسف غسان مالكيه (٢٠١٤): أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد ٤١، ملحق ١، الجامعة الأردنية، الأردن.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 32- Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
- 33- Bressel E, Joshua J. John K, Edward, M. (2007): Comparison of Static and Dynamic Balance in Female Collegiate Soccer, Basketball, and Gymnastic Athletes, Journal of Athletic Training, 42(1): 42-46.
- 34- Featured Research (2012): Y Balance Test and Move2Perform At Combined Sections Meeting in Chicago.
- 35- Fleck, S.J. & Kramer, W.J. (2004): Designing Resistance Training Program (3th ed). Human kinetics champing, New York. U.S.A.
- 36- Matteo Zago, Andrea Mapelli, Yuri Francesca Shirai, Daniela Ciprandi, Nicola Lovecchio, Christel Galvani & Chiarella Sforza (2015): Dynamic balance in elite karate ka, Journal of Electromyography and Kinesiology, 25, 894-900.
- 37- McCaskey, Alex. (2011): The Effects of Core Stability Training on Star Excursion Balance Test and Global Core Muscular Endurance, A Thesis, Master of Science Degree in Exercise Science, University of Toledo, College of Health Science and Human Service.
- 38- Peter, M. (2002); Sport Medizin Physiologische Grundlagen, Auf. 16, verl. rororo, Hamburg.
- 39- Tittel, K. (2003); Beschreibende und funktionelle Anatomie das Menschen, Aufl. 14, verl. Urban & fischer, München.
- 40- Wing-Kai Lam, Winson Chiu-Chun Lee, Siu-On Ng & Yi Zheng: (2019): Effects of foot orthoses on dynamic balance and basketball free-throw accuracy before and after physical fatigue, Journal of Biomechanics, 96, 109338.

### المرفقات :

أولاً : أختبارات القدرة العضلية لمهارات ( ماي - جيرى ) و ( يوكو - جيرى ) ::

١- اختبار القدرة العضلية للمهارات ( ماي - جيرى ) و ( يوكو - جيرى ) :

زمن الاختبار :

هو ١٥ ثواني للقدرة العضلية.

الادوات المساعدة :

- ( شاخص ثابت )

- ساعة إيقاف لأقرب من ١٠٠/١ من الثانية

- جهاز مسجل مرئى ( فيديو )

- علامات ارشادية لاصقة

- استمارة تسجيل وجدول التقييم للاداء

طريقة الاداء :

- يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامى ويلاحظ ان ياخذ الوضع الدفاعى .

- يقوم اللاعب باداء مهارة (ماي جيرى أو يوكو جيرى ) تجاه الشاخص بعد سماع ( ابدأ ) كما يتوقف عن الاداء عند سماع ( قف ) .

### طريقة التسجيل :

- يحتسب كل ضربة صحيحة فعالة تصدم الشاخص او سندباج خلال الزمن المحدد والمقنن للاختبار .(من تصميم الباحث )

ثانيا :إختبارات تحمل القدرة لمهارات ( ماي - جيرى ) و (يوكو- جيرى) :

٢-إختبار تحمل القدرة العضلية للمهارات (ماي - جيرى ) و (يوكو - جيرى) :

زمن الاختبار :

٣٠ ثانية لتحمل القدرة العضلية.

الادوات المساعدة :

- ( شاخص ثابت )

- ساعة ايقاف لاقرب من ١/١٠٠ من الثانية

- جهاز مسجل مرئى ( فيديو )

- علامات ارشادية لاصقة

- استمارة تسجيل وجدول التقييم للاداء

طريقة الاداء :

- يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامى ويلاحظ ان ياخذ الوضع الدفاعى .

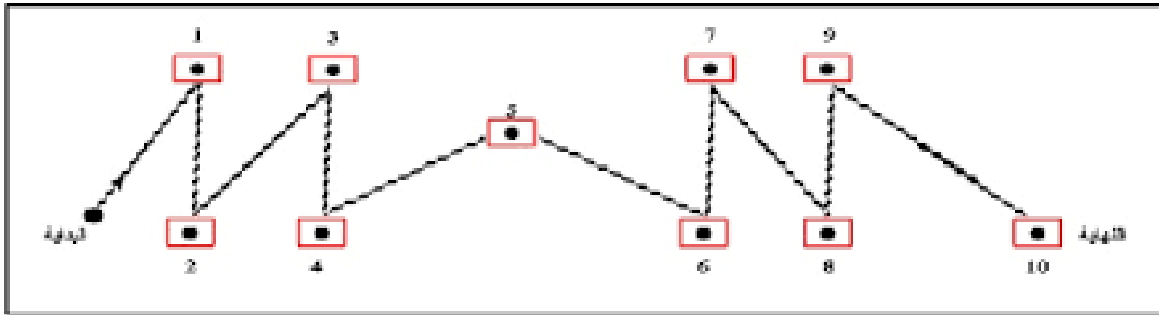
- يقوم اللاعب باداء مهارة (ماي جيرى أو يوكو جيرى ) تجاه الشاخص بعد سماع ( ابدأ) كما يتوقف عن الاداء عند سماع ( قف) .

طريقة التسجيل :

- يحتسب كل ضربة صحيحة فعالة تصدم الشاخص او سندباج خلال الزمن المحدد والمقنن للاختبار . (من تصميم الباحث)

ثالثا : إختبارات الإلتزان الديناميكي لمهارات ( ماي - جيرى ) و ( يوكو - جيرى ):

٣- إختبار الانتقال فوق العلامات مع أداء مهارات ( ماي - جيرى ) و ( يوكو - جيرى ) :  
شكل (٥)



إختبار الانتقال فوق العلامات

الغرض من الإختبار:

قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها (قدرة التوازن) وأداء مهارة (ماي - جيرى) أو (يوكو - جيرى) .

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف ، شريط قياس، أحد عشر علامة ( ٣ / ٤ ) بوضعة توضع كما هو موضح بالشكل والمقاييس علي الرسم بالبوضعة .

مواصفات الأداء:

يقف المختبر علي علامة البداية ، ثم يقفز للوقوف علي العلامة (١) بمشط القدم اليسري ( يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم ) ويحاول الثبات في هذا الموضع لمدة خمس ثوان وأداء مهارة ( ماي - جيرى ) أو (يوكو - جيرى)، ثم يقوم بالوثب للعلامة رقم (٢) ليقف عليها علي مشط القدم اليمني ، ويثبت لمدة خمس ثوان وأداء مهارة ( ماي - جيرى ) أو ( يوكو - جيرى ) ، وهكذا إلي أن يصل إلي العلامة العاشرة مستخدما نفس الأسلوب ،

مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة، وأن يكون الإرتكاز علي مشط القدم في كل مرة وأداء مهارة (ماي - جيرري) أو (يوكو- جيرري) بالرجل الأخرى.

### التسجيل:

يسجل للمختبر خمسة عشر درجة عن كل محاولة وثب، خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة، حيث يتطلب ذلك أن يهبط علي مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة علي الأرض تماما، و خمس درجات تسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط، أما الخمس درجات الأخرى تسجل لمستوي أداء الركلة وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للأختبار هي ١٥٠ درجة . (من تصميم الباحث)