



برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة لتطوير مستوى الأداء المهاري

(جيون كاتا Jion Kata) لدى ناشئي رياضة الكاراتيه

* أ.د. / أحمد إبراهيم عزب

** أ.م.د. / عمرو محمد جعفر

*** الباحث / مصطفى حسن المصيلحي

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد وصلت المستويات الرياضية العالية إلى مستوى عالي جدا حتى أصبح من غير الممكن الاقتراب من هذه المستويات وتخطيها إلا إذا توافرت العديد من الجوانب والشروط في الرياضي نفسه وفي الظروف المحيطة وفي طرق إعداداته فمن الماضي إلى تكنولوجيا الحاضر نجد أن رياضة الكاراتيه أصبحت لها (مجالاتها - أصولها - قواعدها - فلسفتها واتجاهاتها) واستخدمت فيها شتى الأساليب والقدرات الجسمية والعقلية.

وللارتقاء بمستوى رياضة الكاراتيه على المستوى المحلي والدولي يجب علينا أن نعد لاعبين إعدادا جيد من مختلف الجوانب وأن لا نعتمد على الخبرة الذاتية كلاعبين أو الاجتهاد في عملية التدريب ولكن يجب وضع برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية.

ويري الباحثون أن رياضة الكاراتيه تطورت كثيراً نتيجة التطور المستمر في أداء المهارات الأساسية والنواحي البدنية والمهارية الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة وكذلك التغيرات القانونية الحادثة عند كل بطولة , حيث يشير كل من أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) نجلاء أمين رزق الطناحي (٢٠٠٠م) إلى أن رياضة الكاراتيه هي فن ضرب المنافس سواء كان فرد أو أكثر بإستخدام أطراف الجسم (الرجلين - الذراعين) في المناطق الضعيفة من الجسم , كما تشتمل على نوعين من المسابقات لكل مسابقة خصائصها , فإحدهما تعرف بالقتال الوهمي (كاتا . Kata), والأخرى بالقتال الفعلي (الكوميتيه - Kumite), مما عمل علي أحداث تطور علمي في مختلف الجوانب (النفسية - البدنية - المهارية - الخططية), كما أن للبرامج التدريبية دور هام في مجالات تأسيس لاعب الكاراتيه , حيث أنها إحدى الوسائل التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات المهارية والخططية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم , كما أن هذه المرحلة العمر الزماني يزداد معدل نموها بصورة أسرع

* أستاذ المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

** أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

*** باحث ماجستير





من غيرها , فاللاعب يحاول إظهار أقصى قدراته واستعداداته أثناء التدريبات أو المنافسات , كما يتميز بمدى إدراكه واستيعابه لصعوبة الأحمال التدريبية. (٥: ٢٧) (٣٣: ١٤)

ويوضح كلاً من **عماد عبد الفتاح السرسى** " (٢٠٠١م) " **عمر عبد العظيم إبراهيم** " (٢٠٠٣م) ، "إن القدرات الحركية ترتبط بمستوى الأداء المهارى لأي نشاط تخصصي وبينهما علاقة وثيقة وإنها تدل على مدى كفاءة الرياضي في الأداء للمهارات الحركية الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها في حالة افتقاره للقدرات الحركية ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية اللاعب والجسمية والحسية والإدراكية وهي لا تعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي وتأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لإنجاز المهمة أو الواجب الحركي (١٦: ٩) ، (١٧: ٧).

مشكلة البحث :

مما سبق يرى الباحثون أن يمكن تلخيص مشكلة البحث في ملاحظة الباحثون لمشكلة فنية متكررة وهي أخطاء الأداء الفني داخل مسابقات الجملة الحركية "الكاتا"، مفادها أن ناشئ رياضة الكاراتيه والتي تعد من أفضل المراحل العمرية التي يمكن لهم فيها إكتساب العديد من القدرات مما يؤهلهم للقيام بالحركات المختلفة بدرجة توافقية عالية، كخطوة تمهيدية نحو الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم، ونتيجة لعدم حدوث ذلك في هذه المرحلة العمرية ينتج بعض القصور في القدرات الحركية الخاصة بالكاتا، والذي أدى إلى عدم القدرة علي الأداء المطلوب وتحقيق المستوي ، وعليه يجب معالجة هذا القصور، لذا يرى الباحثون أن مشكلة هذا البحث تكمن في ضعف مستوى القدرات الحركية لناشئ رياضة الكاراتيه وبالتالي ضعف المستوي ، مما دعي الباحثون الى تصميم برنامج تدريبي يتضمن مجموعة من التدريبات القدرات الحركية الخاصة تهدف الى تعود اللاعب على أداء هذه الحركات بشكل صحيح في ظل الأداء السريع والقوي دون حدوث الأخطاء التي تستوجب خصم الكثير من الدرجات، ومن ثم رفع مستوي أداء لاعبي الجملة الحركية (جون) "الكاتا" kata في رياضة الكاراتيه.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة والتعرف على :

١- تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (قوة مميزة بالسرعة - تحمل سرعة- تحمل قوة)

(جيون كاتا Jion Kata) لدى ناشئ رياضة الكاراتيه





٢- تأثير برنامج تدريبي لتطوير مستوى الأداء المهارى (جيون كاتا Jion Kata) لدى ناشئى رياضة الكارتية

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (قوة مميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة) (جيون كاتا Jion Kata) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهارى (جيون كاتا Jion Kata) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

٣- يوجد تحسن في القدرات الحركية (قوة مميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة) ومستوى الأداء المهارى (جيون كاتا Jion Kata) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

مصطلحات البحث:

القدرات الحركية :

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة والتدريب (١٦:١٥).

القدرات الحركية الخاصة :

هي تداخل ما بين القدرات البدنية والحركية وتختلف من نشاط لآخر ومن مجموعة حركية (كاتا) لآخرى . (٦٥ : ٢٠)

مستوى الأداء :

هو الدرجة التي يصل إليها الناشئ نتيجة أداء وإتقان المهارات الحركية أو (المركبة أو المضادة) أو مجموعات الكاتا ويعبر عنها بالسلوك الحركي بأدائها بانسيابية ودقة وبدرجة عالية من الدافعية مع الاقتصاد في الجهد في رياضة الجودو (١٦ : ٤٤).

جيون :

اسم معبد صيني وهى جملة حركية (كاتا) من اصل صيني وقد صممت في معبد جيون حيث كانت تدرج وتدرس الفنون القتالية وعدد حركاتها (٤٧) حركة تودى في زمن (٦٠) ثانية تقريبا وهى تتبع مدرسة الشتوكان (٣١ : ١٦)





إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي البعدي لعينة واحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة وإجراءات البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعب الكاراتيه في المرحلة السنوية من (١٢ : ١٥) سنوات بمركز شباب الحى البحري والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه - فرع المنوفية وبلغ عددهم الإجمالي (٢٥) لاعب حيث بلغ قوام مجموعة البحث التجريبية (١٥) لاعب لإجراء الدراسة الأساسية أما المجموعة الاستطلاعية بلغ عددها (١٠) لاعب لإجراء المعاملات العلمية ومن مجتمع البحث الأساسية وخارج عينة البحث.

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم إجراء تجانس عينة البحث في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- معدل النبض) وفي متغيرات القدرات الحركية الخاصة لكاتا جون قيد البحث ، ويوضح ذلك جدول (١)(٢) مما يؤكد وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (١)

تجانس عينة البحث ككل

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سم	11.4000	12.0000	0.70711	0.769
الطول	كجم	152.1600	155.0000	7.38625	0.398
الوزن	سنة	50.7600	51.0000	5.61456	0.161
العمر التدريبي	سنة	4.7600	5.0000	0.72342	0.405
معدل النبض	عدد	68.6000	70.0000	3.76386	0.201

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - معدل النبض) حيث انحصرت القيم بين (٣±) مما يدل علي وقوع عينة البحث تحت منحني التوزيع الاعتدالي وبالتالي صلاحيتها للخضوع إلي تجربة الدراسة.





جدول (٢)

تجانس عينة البحث في القدرات الحركية الخاصة ن = 25

م	القوات الحركية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
.١	قوة مميزة بالسرعة	ميجي كن شودان اوتشي اوكي - هيداري كن جيدان اوكي - زينكوتسو داتشي	درجة	6.7600	7.0000	0.59722	0.108
.٢		ميجي شودان ماي جيري كياجى اشى داتشى	درجة	6.5600	6.0000	0.71181	0.902
.٣		هيداري شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	درجة	6.3600	6.0000	0.70000	0.150
.٤		ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	درجة	6.5600	7.0000	0.71181	0.148
.٥		ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	درجة	6.7200	7.0000	0.61373	1.127
.٦		ميجي كن جودان اوتشى اوكي هيداري كن جيدان اوكنكوكوتسو داتشى.	درجة	6.4000	6.0000	0.64550	0.606
.٧		هيداري كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى كيبا داتشى	درجة	6.4800	7.0000	0.77028	1.117
.٨	تحمل سرعة	ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	درجة	13.0400	13.0000	0.93452	0.249
.٩		ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	درجة	12.8400	13.0000	0.68799	0.216
.١٠		ميجي كن جودان اوتشى اوكي هيداري كن جيدان اوكنكوكوتسو داتشى.	درجة	12.8400	13.0000	0.89815	0.712
.١١		هيداري كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى كيبا داتشى	درجة	12.5600	13.0000	0.91652	0.368
.١٢		ميجي كن مورتيه جودان اوتشى اوكي هيداري كن هيچى ماي زو هايسوكو داتشى	درجة	12.9600	12.0000	1.20692	0.701
.١٣		ميجي اوراكن جودان اوتشيهيداري كن سونومامازينكوتسو داتشى.	درجة	12.0400	12.0000	0.20000	2.000
.١٤		هيداري جيدان براى زينكوتسو داتشى.	درجة	12.6400	12.0000	0.75719	0.733
.١٥	تحمل قوة	ميجي كن شودان اوتشي اوكي - هيداري كن جيدان اوكي - زينكوتسو داتشي	درجة	28.4400	28.0000	1.19304	0.006
.١٦		ميجي شودان ماي جيري كياجى اشى داتشى	درجة	27.2800	28.0000	0.93630	0.950





0.081	1.36991	29.0000	28.7200	درجة	هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	.١٧
1.176	1.50000	28.0000	28.2000	درجة	ميجى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	.١٨
0.759	1.26754	28.0000	28.7600	درجة	ميجى شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	.١٩
0.000	1.08012	28.0000	28.0000	درجة	ميجى كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوكوتسو داتشى.	.٢٠
0.236	1.36991	28.0000	28.2800	درجة	هيدارى كن كاجى زوكى ميجى كن كوشى كيبا داتشى	.٢١

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث حيث انحصرت القيم بين (± 3) ، في متغيرات (القدرات الحركية الخاصة) وهي أقل من (± 3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المستوى الفني للكاتا ككل ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
حكم ١	درجة	64.0000	64.0000	4.20317	-0.381
حكم ٢	درجة	64.2400	64.0000	4.17612	-0.561
حكم ٣	درجة	64.2400	64.0000	4.17612	-0.561
حكم ٤	درجة	64.2400	64.0000	3.97157	-0.458
حكم ٥	درجة	64.2400	64.0000	3.97157	-0.458

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات (المستوى الفني) حيث انحصرت القيم بين (± 3) مما يدل على وقوع عينة البحث تحت منحنى التوزيع الاعتمالي وبالتالي صلاحيتها للخضوع إلى تجربة الدراسة.

أدوات جمع البيانات





إشتملت أدوات جمع البيانات على المصادر العلمية من مراجع علمية في مجال التدريب وفي مجال تخصص الكاراتية وشبكة المعلومات وآراء الخبراء من خلال الإستبيان ومن خلال المقابلة الشخصية وقد شمل عدد (٧) خبيراً من أعضاء هيئة التدريس والمدربين (مرفق ١).

أولاً: اختبارات القدرة الحركية الخاصة

اختبارات لقياس قوة مميزة بالسرعة المقننة بالبحث

لقياس القوة المميزة بالسرعة تم عن طريق أداء المهارات الأساسية لكل من الكاتا جون التالية:

١. ميجي كن شودان اوتشي اوكي _ زينكوتسو داتشي
 ٢. هيداري كن جيدان اوكي _ زينكوتسو داتشي
 ٣. ميجي شودان ماي جيري كياجى . اشى داتشى
 ٤. هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى
 ٥. ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.
 ٦. ميجي كن جودان اوتشى اوكي هيدارى كن جيدان . اوكنكوتسو داتشى.
 ٧. هيدارى كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى . كيبا داتشى
- (أداء لمدة ١٠ ث متواصل باليد والقدم اليمنى ويكرر باليد والقدم اليسرى ويتم حساب عدد مرات التكرار لكل لاعب).مراجعة تقنين الزمن التجريبي للاختبارات

اختبارات لقياس تحمل السرعة المقننة بالبحث

لقياس تحمل السرعة تم عن طريق أداء المهارات الأساسية للكاتا جون السابق ذكرها لمدة ٢٠

ث باليدين، ٢٥ ث للقدمين (يمين ويسار) وحساب عدد مرات التكرار لكل لاعب

١. ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.
٢. ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى)
٣. ميجي كن جودان اوتشى اوكي هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.
٤. هيدارى كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى كيبا داتشى
٥. ميجي كن مورتيه جودان اوتشى اوكي هيدارى كن هيجى ماي زو هايسوكو داتشى
٦. ميجي اوراكن جودان اوتشيهيدارى كن سونوماما . زينكوتسو داتشى.
٧. هيدارى جيدان براى زينكوتسو داتشى.





اختبارات لقياس تحمل القوة المقننة بالبحث

لقياس تحمل القوة تم عن طريق أداء المهارات الأساسية السابق ذكرها لمدة ٤٥ ث باليدين (يمين ويسار) ويكرر بالقدمين (يمين ويسار) وحساب عدد مرات التكرار لكل لاعب.

١. ميجي كن شودان اوتشي اوكي _ هيداري كن جيدان اوكي _ زينكوتسو داتشي
٢. ميجي شودان ماي جيري كياجى اشى داتشى
٣. هيداري شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى
٤. ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.
٥. ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى
٦. ميجي كن جودان اوتشى اوكي هيداري كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.
٧. هيداري كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى كيبا داتشى

ثانياً: اختبار الأداء المهاري (الكاتا):

تم اختبار الأداء المهاري المتمثل في الكاتا جون من خلال لجنة محكمين مكونة من خمسة أعضاء معتمدين من الإتحاد المصري للكاراتية مرفق (٢) لإعطاء درجة لكل لاعب بعد أداء الكاتا وحساب متوسط الثلاث درجات تعبر عن درجة لمستوى الأداء المهاري للاعب في الكاتا جون .

ثالثاً: الإستبيان

إستعانت الباحثة بأراء الخبراء من خلال إعداد إستمارة إستبيان (مرفق ٤) وذلك بجانب الأطلاع على المراجع العلمية لتخصص كاراتية والمقابلة الشخصية لأبداء الآراء في البرنامج التدريبي من حيث مدة البرنامج وزمن البرنامج، عدد الوحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة نسب تكرر المجموعات والراحة البينية داخل الوحدة.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات :

قام الباحثون بإختبار عينة استطلاعية من مجتمع البحث وقوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وذلك خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٤ / ١٢ / ٢٠١٩ الى يوم الثلاثاء الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠١٩ م وتم



حساب الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة كالتالي :

١ صدق الاختبارات

لايجاد معامل صدق الاختبارات قام الباحثون باستخدام أسلوب صدق التمايز , بين مجموعتين أحدهما مميزة من اللاعبين عينة البحث الاستطلاعية والأخرى غير المميزة من خارج مجتمع البحث ومن المبتدئين ومن نفس المرحلة العمرية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في

المتغيرات قيد الدراسة ن=١=٢=١٠

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات الحركية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
12.992	0.56765	7.1000	0.69921	3.4000	درجة	ميجي كن شودان اوتشي اوكي - هيداري كن جيدان اوكي - زينكوتسو داتشي	قوة مميزة بالسرعة
10.186	0.51640	6.4000	0.69921	3.6000	درجة	ميجي شودان ماي جيرى كياجى اشى داتشى	
14.230	0.47140	7.0000	0.47140	4.0000	درجة	هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	
7.955	0.84327	6.4000	0.84327	3.4000	درجة	ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	
7.955	0.84327	6.4000	0.84327	3.4000	درجة	ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	
9.091	0.73786	6.1000	0.73786	3.1000	درجة	ميجي كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	
8.504	0.78881	5.8000	0.78881	2.8000	درجة	هيدارى كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى كيبا داتشى	
14.174	0.78881	13.2000	0.78881	8.2000	درجة	ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	تحمل سرعة
13.580	0.82327	12.7000	0.82327	7.7000	درجة	ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	
15.152	0.73786	12.9000	0.73786	7.9000	درجة	ميجي كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	
8.689	1.28668	12.1000	1.28668	7.1000	درجة	هيدارى كن كاجى زوكى ميجي كن كوشى كيبا داتشى	
7.426	1.50555	13.4000	1.50555	8.4000	درجة	ميجي كن مورتيه جودان اوتشى اوكى هيدارى كن هيجى ماي زو هايسوكو داتشى	





12.769	0.00000	12.0000	0.00000	7.0000	درجة	مبجى اوراكن جودان اوتشهيدارى كن سونومامازينكوتسو داتشى.	تحمل قوة
27.577	0.87560	12.9000	0.87560	7.9000	درجة	هيدارى جيدان براى زينكوتسو داتشى.	
26.414	1.05409	28.0000	1.05409	15.0000	درجة	مبجى كن شودان اوتشى اوكى - هيدارى كن جيدان اوكى - زينكوتسو داتشى	
22.592	1.10050	27.1000	1.10050	14.1000	درجة	مبجى شودان ماى جبرى كياجى اشى داتشى	
17.070	1.28668	28.9000	1.28668	15.9000	درجة	هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	
18.764	1.70294	27.3000	1.70294	14.3000	درجة	مبجى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	
36.852	1.54919	29.2000	1.54919	16.2000	درجة	مبجى شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	
27.577	0.78881	27.2000	0.78881	14.2000	درجة	مبجى كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	
15.817	1.05409	29.0000	1.05409	16.0000	درجة	هيدارى كن كاجى زوكى مبجى كن كوشى كيبا داتشى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٧٢

يتضح من جدول (٩) الخاص معاملات صدق اختبارات القدرات الحركية أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (7.955-36.852) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٦) عند مستوى معنوية (٠.٥) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث وصلاحيتها لأجراءات الدراسة.

النتائج

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين تطبيق الاختبارات واعادة التطبيق فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى		
.989**	0.66667	7.0000	0.56765	7.1000	مبجى كن شودان اوتشى اوكى - هيدارى كن جيدان اوكى - زينكوتسو داتشى	١-





م	المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢-	ميجي شودان ماي جيري كياجى اشى داتشى	0.51640	6.4000	0.48305	6.3000	.989**
٣-	هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	0.47140	7.0000	0.56765	6.9000	.999**
٤-	ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	0.84327	6.4000	0.84984	6.5000	.967**
٥-	ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	0.84327	6.4000	0.82327	6.3000	.996**
٦-	ميجي كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	0.73786	6.1000	0.66667	6.0000	.996**
٧-	هيدارى كن كاجى زوكى ميجى كن كوشى كيبا داتشى	0.78881	5.8000	0.87560	5.9000	.997**
٨-	ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	0.78881	13.2000	0.99443	13.1000	.979**
٩-	ميجي شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	0.82327	12.7000	0.96609	12.6000	.999**
١٠-	ميجي كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	0.73786	12.9000	0.78881	12.8000	.987**
١١-	هيدارى كن كاجى زوكى ميجى كن كوشى كيبا داتشى	1.28668	12.1000	1.05409	12.0000	.996**
١٢-	ميجي كن مورتيه جودان اوتشى اوكى هيدارى كن هيجى ماي زو هايكو داتشى	1.50555	13.4000	1.41814	13.3000	.996**
١٣-	ميجي اوراكن جودان اوتشهيدارى كن سونومامازينكوتسو داتشى.	0.00000	12.0000	0.31623	11.9000	.997**
١٤-	هيدارى جيدان براى زينكوتسو داتشى.	0.87560	12.9000	1.03280	12.8000	.960**
١٥-	ميجي كن شودان اوتشى اوكى - هيدارى كن جيدان اوكى - زينكوتسو داتشى	1.05409	28.0000	1.28668	27.9000	.878*
١٦-	ميجي شودان ماي جيري كياجى اشى داتشى	1.10050	27.1000	1.05409	27.0000	.986**
١٧-	هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	1.28668	28.9000	1.22927	28.8000	.894*
١٨-	ميجي شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	1.70294	27.3000	1.87380	27.2000	.987**





معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.997**	1.59513	29.1000	1.54919	29.2000	ميجى شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	١٩-
.967**	0.94868	27.3000	0.78881	27.2000	ميجى كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	٢٠-
.996**	0.99443	29.1000	1.05409	29.0000	هيدارى كن كاجى زوكى ميجى كن كوشى كيبا داتشى	٢١-

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٦٩

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على ثبات الأختبارات المستخدمة .

البرنامج التدريبي المقترح

إنطلاقاً من أهداف وخصائص عينة البحث والإستفادة من الدراسات المرتبطة فى مجال برامج التدريب والمراجع المتخصصة ومواقع الشبكة الدولية للمعلومات (Internet) وخاصة موقع www.sport-fitness-advisor.com (٥٣)، راعى الباحثون الأسس الهامة السابقة فى وضع البرنامج من حيث الشدة، الحجم، إختيار بعض التدريبات المشابهة فى أدائها للمسارين الزمنى والهندسى للقوة المنتجة بالعضلات العاملة خلال أداء المهارات فى الكاتا جيون .

وحرص الباحثون على إعداد مجموعة من التدريبات تستخدم مختلف الأجهزة والأدوات مثل (كرات طبية Medicine Balls - جله ذات مقبض Kettlebells - جهاز أثقال متعدد Smith Barbell)، كما راعى الباحثون قدرة أفراد عينة البحث على أداء التدريبات وأن تعتمد على نظرية إستخدام مقاومه تتناسب مع قوة وسرعة مطاطية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج بتتمية القدرة العضلية القصوى كوسيلة لتطوير العضلات العاملة وصولاً إلى مستوى أفضل فى أداء كاتا جيون .

مدة تطبيق البرنامج التدريبي:

يرى الباحثون بعد المسح المرجعى أن فترة ٨ أسابيع زمن كافي للوصول إلى قدر من القدرة الحركية يمكن قياسه والإستدلال عليه وأن عدد وحدات التدريب لا تزيد عن ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً





حتى تتمكن العضلات والمفاصل من الإستشفاء الكافي قبل الوحدة التالية لما يشكله هذا النوع من التدريب من عبء على أجزاء الجسم المختلفة نظراً لشدته العالية وطبيعة أدائه.

وبناءً على ذلك فقد قام الباحثون بتحديد فترة تطبيق البرنامج ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً مستخدماً طريقة التدريب التكرارى بتشكيل درجة حمل ١ : ٢، ليكون العدد الإجمالى للوحدات التدريبية داخل البرنامج ٢٤ وحدة تدريبية والزمن الكلى للوحدات التدريبية ٩٠ دقيقة ليكون إجمالى زمن البرنامج التدريبى (٢١٦٠ق) = ٣٦ ساعة.

وقد راعى الباحثون تنمية القوة العضلية القصوى عن طريق مجموعة من تدريبات الأثقال لمدة أسبوعين قبل بدء البرنامج التدريبى المقترح، حيث يعتبر ذلك شرطاً أساسياً لكى تحقق هذه التدريبات الغرض منها، حتى تكون العضلات قادرة على مواجهة التغير المفاجئ فى القوة والسرعة معاً.

تحديد شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبى المقترح :

شدة الحمل:

وتذكر نوال مهدى العبيدى وآخرون (٢٠٠٧م)، أن شدة الحمل المستخدمة فى التدريبات تتراوح ما بين ٣٠ : ٥٠ %، والتي تمثل فى تدريبات الأثقال - أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (1RM) - حتى لا يكون الثقل عبء على الجسم ويؤثر سلبياً على سرعة الإنقباض العضلى بما يسبب الإصابة (١٣١) :

أما بالنسبة للأثقال الحرة (كرات طبية Medicine Balls - الجله ذات المقبض Kettlebells) أنه يمكن تحديد شدة الحمل من خلال وزن الأداة نفسها حيث تتراوح أوزان الكرات الطبية من ٢ : ٦ كيلو جرام، أما بالنسبة للأثقال الحرة ذات المقبض فيتراوح الوزن من ٥ : ١٠ كيلو جرام ، وقد تم مراعاة شدة الحمل لبرنامج التدريب الأساسى للفرق مع شدة البرنامج التدريبى الموضوع.

حجم الحمل:

أن الحجم المناسب للتدريب بالأسلوب بإستخدام الأثقال يكون من ١٠ : ١٢ تكرار، والمجموعات من ٣ : ٥ مجموعات، وفترات الراحة من ٢ : ٣ دقائق بين المجموعات.

أما بالنسبة إلى الأثقال الحرة فيتراوح من ١٠ : ١٥ تكرار، والمجموعات من ١ : ٣ مجموعات، وفترات الراحة بين المجموعات من ٢ : ٣ دقائق





تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية:

الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى تهيئة العضلات والجهازين الدوري والتنفسي لنوع العمل العضلي الذي سيتم تنفيذه داخل الوحدة التدريبية مع التركيز على تمارينات المرونة والإطالة وبعض تدريبات الإحماء العامة، ويتراوح زمن هذا الجزء بلغ ١٨ دقيقة وفقاً لشدة الحمل داخل الجزء الرئيسي. (٢٣: ١٤٦) ، كما تتراوح الشدة لتدريبات الأنتقال أثناء الإحماء من ٢٠ % : ٣٠ % وفقاً لشدة الحمل داخل الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

الجزء الرئيسي:

يحتوي هذا الجزء من الوحدة التدريبية على التدريبات التي تحقق الهدف من الوحدة، والتي تسهم في تطوير القدرة الحركية ، وزمن هذا الجزء يمثل في الغالب ٧٥ % من زمن الوحدة التدريبية، وسيتم تنفيذ جزء بـ (الجانب البدني - القدرات الحركية - مهارات فردية - المقطوعات الحركية - التدريب المبارئي) ، مع مراعاة الإلتزام بالقواعد الفنية، على أن يكون ذلك في بداية الجزء الرئيسي في وحدة تدريبية واحدة أسبوعياً.

الجزء الختامي:

يتضمن هذا الجزء الجري الخفيف بإسترخاء مع تدريبات الإطالة العامة، وقد حدد الباحثون من خلال الإطلاع على الدراسات المرتبطة والمراجع المتخصصة في التدريب الرياضي زمن هذا الجزء ويتراوح ما بين ٩ دقائق وفقاً لشدة الحمل داخل الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

جدول (٤)

برنامج التدريب المقترح

عدد مرات التدريب في الأسبوع	الراحة بين المجموعات	التكرارات	المجموعات	الشدة	الأسبوع
٣	٢.٣٠ - ١.٣٠ ق	التدريبات (١٢-١٠) الأنتقال بالبار	التدريبات (٥-٣) الأنتقال بالبار	٣٠%	الأول
٣	٣-٢ ق			٣٥%	الثاني
٣	٣-٢.٣٠ ق			٤٠%	الثالث
٣	٣-٢ ق			٤٥%	الرابع
٣	٢.٣٠ - ١.٣٠ ق	تدريبات (١٥-١٠) الأنتقال الحرة	تدريبات (٣-١) الأنتقال الحرة	٥٠%	الخامس
٣	٣-٢ ق			٥٥%	السادس
٣	٢.٣٠ - ١.٣٠ ق			٦٠%	السابع
٣	٣-٢ ق			٥٠%	الثامن





جدول (٥)

التوزيع الزمني للأجزاء الثلاثة التي تشملهم الوحدة التدريبية خلال الأسابيع الثمانية

الإجمالي	الثامن (ثلاث وحدات)	السابع (ثلاث وحدات)	السادس (ثلاث وحدات)	الخامس (ثلاث وحدات)	الرابع (ثلاث وحدات)	الثالث (ثلاث وحدات)	الثاني (ثلاث وحدات)	الأول (ثلاث وحدات)	الأسبوع	
									الجزء	
٤٣٢ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	التمهيدى	
٣٦٠ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	الأسبوع	
١١٥٢ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	١٤٤ ق	الأسبوع	
٢١٦ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	٢٧ ق	الختامى	
١٢ ساعة	٩٠ ق	٩٠ ق	الإجمالي							

فترات برنامج التدريبى المقترح :

قام الباحثون بإعداد الوحدات التدريبية التي تمت في هذا البرنامج، والذي إستمر ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً وقد تم تقسيمها إلى ثلاث فترات تدريبية (فترة التأسيس - فترة الإعداد - فترة ما قبل المنافسة).

فترة التأسيس: (٣ أسابيع)

وتشمل على تهيئة الرياضى للتكيف مع البرنامج التدريبى، وتكون شدة الأحمال قليلة وفترات الراحة كبيرة نسبياً.

جدول (٦)

شدة وحجم التدريب خلال فترة التأسيس

عدد مرات التدريب فى الأسبوع	الراحة بين المجموعات	التكرارات	عدد المجموعات	الشدة	الأسبوع
٣	٢.٣٠ - ١.٣٠ ق	(١٢-١٠) لتدريبات الأثقال بالبار	(٥-٣) لتدريبات الأثقال بالبار	%٣٠	الأول
٣	٣-٢ ق	(١٥-١٠) لتدريبات الأثقال الحرة	(٣-١) لتدريب الأثقال الحرة	%٤٠	الثاني
٣	٣ - ٢.٣٠ ق			%٥٠	الثالث



فترة الإعداد: (٣ أسابيع)

ويكون فيها التدريب بإستخدام تمرينات المقاومة القذفية بصورة أكبر والتركيز على تدريب العضلات بالسرعة التي تمثل سرعة الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية، وتزداد في تلك الفترة الشدة مع وجود فترات راحة قليلة نسبياً.

جدول (٦)

شدة وحجم التدريب خلال فترة الإعداد

عدد مرات التدريب في الأسبوع	الراحة بين المجموعات	التكرارات	عدد المجموعات	الشدة	الأسبوع
٣	٣-٢ ق	(١٢-١٠) لتدريبات الأثقال بالبار	(٥-٣) لتدريبات الأثقال بالبار	%٦٠	الرابع
٣	١.٣٠-٢.٣٠ ق	(١٥-١٠) لتدريبات الأثقال الحرة	(٣-١) لتدريب الأثقال الحرة	%٦٠	الخامس
٣	٣-٢ ق	(١٥-١٠) لتدريبات الأثقال الحرة	(٣-١) لتدريب الأثقال الحرة	%٧٠	السادس

فترة ما قبل المنافسة الرياضية: (٢ أسابيع)

وهذه الفترة يصل فيها اللاعبون إلى القمة في القدرة العضلية القصوى، فهي فترة العمل ذو الشدة العالية وقلة حجم التدريبات.

جدول (٧)

شدة وحجم التدريب خلال فترة ما قبل المنافسة

عدد مرات التدريب في الأسبوع	الراحة بين المجموعات	التكرارات	عدد المجموعات	الشدة	الأسبوع
٣	١.٣٠-٢.٣٠ ق	(١٢-١٠) لتدريبات الأثقال بالبار، (١٥-١٠) لتدريبات الأثقال الحرة	(٥-٣) لتدريبات الأثقال بالبار، (٣-١) لتدريب الأثقال الحرة	%٧٠	السابع
٣	٣-٢ ق			%٧٥	الثامن





جدول (٨)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح .

م	المتغيرات	المحتوى
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٢١٦٠ دقيقة) = (٣٦ ساعة تدريبية .
٢	مراحل البرنامج	عام، خاص، ما قبل المنافسات).
٣	زمن الوحدة التدريبية	(من ٩٠ دقيقة) .
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٢٤) وحدة تدريبية
٥	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	(٣) وحدات تدريبية في الأسبوع(السبت ، الاثنين ، الاربعاء)
٦	تشكيل حمل التدريب الأسبوعي	الاسبوعي (٢ : ١) ، اليومي (١ : ١)
٧	عدد الأسابيع	(٨) أسابيع (٣ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد العام (٣ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص، (٢ أسابيع) خلال مرحلة ما قبل المنافسات

الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الفترتي والتكراري ، وقد تكونت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء (التمهيدي ، الرئيسي ، الختامي) ويتراوح إجمالي زمن الوحدات التدريبية من (٩٠) دقيقة .
أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء).

يتضمن الإحماء على تمارين الجري الخفيف وتمارين التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدريبات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية ، وأيضاً تمارين المرونة للجسم كله والتركيز عليها لاستعادة الاستشفاء السريع من آثار التدريبات الفنية التي تسبق التدريبات البدنية مباشرة ، وتجهيزهم لأداء محتوى الجزء الرئيسي ، ورفع إمكانياتهم مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٣٢ دقيقة) (٢١٦ دقيقة) أي بنسبة (١٠ ٪) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

ثانياً: الجزء الرئيسي

ويشمل هذا الجزء على خمسة أقسام مختلفة (تدريبات الإعداد البدني، تدريبات القدرات الحركية، تدريبات المهارات الفردية، تدريبات المقطوعات الحركية، تدريبات الإعداد التنافسي للجملة





الحركية، وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٥١٢ دقيقة) (١٨٣٦ دقيقة) أي بنسبة (٨٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث دون حساب زمن الجزء التمهيدي وزمن الختام.

وقد استخدم الباحثون حمل التدريب الأقصى والأقل من الأقصى والمتوسط بدرجاتهم (٣٠ : ٥٠ %) على التوالي من أقصى شدة للاعب باستخدام طرق التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري كما أن الشكل التالي يوضح ديناميكية توزيع شدة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال الجزء الرئيسي من البرنامج التدريبي :

القسم الأول: تدريبات الإعداد البدني

يتضمن هذا القسم على تدريبات الإعداد البدني لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالجملة الحركية (جيون . Jion Kata) كالقوة المميزة بالسرعة والتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة بالتوازي لمختلف المهارات الفردية والمركبة بالجملة الحركية ، ، وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٠٨٠ دقيقة) أي بنسبة (٢٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

القسم الثاني: تدريبات القدرات الحركية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٠٨٠ دقيقة) أي بنسبة (٢٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث ، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٣٠ : ٥٠ %) من أقصى شدة للاعب خلال البرنامج التدريبي المقترح ، ويتضمن هذا القسم تدريبات الأساليب المهارية التي تكون الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون . Jion Kata) سواء كانت منفردة أو زوجية أو مركبة بالذراع أو الرجل أو مختلطة.

القسم الثالث: تدريبات المهارات الفردية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٤٨ دقيقة) أي بنسبة (١٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٣٠ : ٥٠ %) من أقصى شدة للاعب، ويتضمن هذا القسم التدريب على المقطوعات الحركية التي تم تقسيم الجملة الحركية (جيون . Jion Kata) وفقا لمحاور واتجاهات الحركة داخل الجملة الحركية (كاتا) والتي يتم التدريب فيها علي مقطع منفرد ثم يتم تجميع المقاطع حتى الأداء الكامل للجملة الحركية (كاتا)

القسم الرابع: تدريبات المقطوعات الحركية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٨٦٤ دقيقة) أي بنسبة (٢٠ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث ، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٣٠ : ٥٠ %) من





أقصى شدة للاعب خلال البرنامج التدريبي المقترح ، ويتضمن هذا القسم تدريبات الأساليب المهارية التي تكون الهيكل البنائي للجملة الحركية جيون . Jion Kata) سواء كانت منفردة أو زوجية أو مركبة بالذراع أو الرجل أو مختلطة.

القسم الخامس: التدريب المبارئي للجملة الحركية

بلغ إجمالي هذا الجزء (٦٤٨ دقيقة) (٣٢٤ دقيقة) بنسبة (١٥ %) من إجمالي زمن البرنامج التدريبي قيد البحث وفي هذا القسم يتم التكرار الكلي للجملة الحركية جيون . Jion Kata) مع التركيز في الأداء على المقاطع الحركية التي تم التدريب عليها في نفس الوحدة التدريبية والوحدات التدريبية السابقة ليكون ذلك تطبيق عملي للقدرات الحركية الخاصة والمقطوعات الحركية خلال الأداء الحقيقي للجملة الحركية في البرنامج التدريبي .

الجزء الختامي

يحتوي على تمارينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقاً لنظام الطاقة الهوائي ، وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من (٣٠%) من أقصى شدة للاعب ، كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢١٦ دقيقة) (١٠٨ دقيقة) أي بنسبة (٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى من الفترة ٢٠١٩/١٢/١ م الى لفترة ٢٠١٩/١٢/٣ م

هدفت الدراسة تفهم المساعدون واللاعبين لمفاهيم القدرات الحركية الخاصة والاختلافات الجوهرية بين القدرات الحركية الخاصة وعناصر اللياقة البدنية في أسلوب التدريب والتدريبات النوعية الموجهه وايضا لتحديد الاهداف العامة للبرنامج وموعد تنفيذ البرنامج قيد البحث .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية الاولى عن النتائج التالية :-

- كفاءة المساعدين في اكتشاف الاخطاء والتي يمكن أن يقع فيها اللاعبين أثناء تطبيق القدرات الحركية الخاصة برياضة الكاراتية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية من الفترة ٢٠١٩/١٢/٤ م الى الفترة ٢٠١٩ / ١٢/ ١٠ م

هدفت الدراسة الى وضع البرنامج التنفيذي للقدرات الحركية الخاصة بمراحلها وترتيب تنفيذ القدرات الحركية الخاصة بتدريباتها حسب درجة صعوبتها وتطبيقها على اللاعبين واستجاباتهم طبقاً للمرحلة السنية لهم .





- التعرف على أهم وأكثر الاختبارات المستخدمة (القدرات الحركية الخاصة) والتي سيتم تطبيقها بعد حصرها من خلال نتيجة التحليل المرجعي والمجلات الدورية والبحث عن طريق شبكة المعلومات الدورية المرتبطة بموضوع البحث.
 - التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .
 - التعرف على مناسبة المكان والادوات المستخدمة لاجراء الاختبارات .
 - تحديد الادوات اللازمة لعملية القياس .
- وبناء على النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء تم تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة والاختبارات التي تقيسها والفترة المحددة للبرنامج ملحق (٤)

خطوات إجراء التجربة الأساسية

أ- القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلي لعينة البحث في الفترة من (٢٠٢٠/١/١) وذلك للمجموعة (التجريبية).

ب- تطبيق تجربة البحث

تم تطبيق البرنامج التجريبي المقترح من قبل الباحثون في الفترة من ١/٢ حتى ٢٧/٢/٢٠٢٠ ويشتمل البرنامج على عدد (٢٤) وحدة تدريبية خلال (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد تم تطبيق البرنامج خلال فترة الإعداد الخاص

ج- القياسات البعدية

تم إجراء لقياسات البعدية لمتغيرات قيد البحث والمجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك يومي الجمعة والأثنين في الفترة من ٢٨/٢/٢٠٢٠ وبنفس الترتيب للمهارات ونفس الأزمنة المحددة وشروط القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي: استخدم الباحث:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط
- دلالة الفروق.





عرض ومناقشة النتائج

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل التغير بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	معدل التغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١.	ميجي كن شودان اوتشي اوكي _ هيداري كن جيدان اوكي _ زينكوتسو داتشي	درجة	0.51640	6.5333	0.53452	10.4100	20.202	59%
٢.	ميجي شودان ماي جيري كياجى اشى داتشى	درجة	0.81650	6.6667	0.51640	9.9433	13.136	49%
٣.	هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى	درجة	0.45774	5.9333	0.73679	10.0100	18.203	69%
٤.	ميجى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	درجة	0.61721	6.6667	0.74322	9.8767	12.869	48%
٥.	ميجى شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	درجة	0.25820	6.9333	0.56061	10.2100	20.561	47%
٦.	ميجى كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	درجة	0.50709	6.6000	0.48795	10.0767	19.134	53%
٧.	هيدارى كن كاجى زوكى ميجى كن كوشى كيبا داتشى	درجة	0.25820	6.9333	0.73679	9.8100	14.271	41%
٨.	ميجى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى.	درجة	1.03280	12.9333	0.94112	20.2990	20.416	57%
٩.	ميجى شودان جياكوزوكى زينكوتسو داتشى	درجة	0.59362	12.9333	0.70373	20.0323	29.864	55%
١٠.	ميجى كن جودان اوتشى اوكى هيدارى كن جيدان اوكنكوتسو داتشى.	درجة	1.01419	12.8000	0.88372	20.1657	21.207	58%





م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	معدل التغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١١	هيداري كن كاجي زوكي ميجي كن كوشي كيبا داتشي	درجة	0.35187	12.8667	1.12122	19.4990	21.859	52%
١٢	ميجي كن مورتية جودان اوتشي اوكي هيداري كن هيجي ماي زو هاي سوكو داتشي	درجة	0.89974	12.6667	1.33452	20.0323	17.724	58%
١٣	ميجي اوراكن جودان اوتش هيداري كن سونو ماما زينكوتسو داتشي.	درجة	0.25820	12.0667	0.00000	19.0990	15.485	58%
١٤	هيداري جيدان براي زينكوتسو داتشي.	درجة	0.63994	12.4667	0.70373	19.8323	29.991	59%
١٥	ميجي كن شودان اوتشي اوكي _ هيداري كن جيدان اوكي _ زينكوتسو داتشي	درجة	1.22280	28.7333	1.54919	42.0700	26.171	46%
١٦	ميجي شودان ماي جيري كياجي اشي داتشي	درجة	0.82808	27.4000	0.82808	40.8700	44.548	49%
١٧	هيداري شودان جياكو زوكي زينكوتسو داتشي	درجة	1.45406	28.6000	1.11270	41.8033	27.929	46%
١٨	ميجي شودان جياكو زوكي زينكوتسو داتشي.	درجة	1.01419	28.8000	1.30201	41.6033	30.046	44%
١٩	ميجي شودان جياكو زوكي زينكوتسو داتشي	درجة	0.99043	28.4667	1.18723	43.0033	36.414	51%
٢٠	ميجي كن جودان اوتشي اوكي هيداري كن جيدان اوكنكوتسو داتشي.	درجة	0.91548	28.5333	1.06010	41.3367	35.402	45%
٢١	هيداري كن كاجي زوكي ميجي كن كوشي كيبا داتشي	درجة	1.37321	27.8000	1.53375	41.5367	25.843	49%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى = ٠.٠٥ = ١.٨٠





يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في القوة المميزة بالسرعة.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل التغير بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية

$$n=1=2=15$$

معدل التغير	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
49%	3.341	35.60776	32.6467	4.42073	63.6000	درجة	حكم ١
50%	3.428	35.69047	32.1667	4.40779	64.0000	درجة	حكم ٢
50%	3.481	35.36192	31.8333	4.43793	63.8667	درجة	حكم ٣
49%	3.393	35.76949	32.4267	4.40779	64.0000	درجة	حكم ٤
49%	3.436	35.26770	32.3333	4.43793	63.8667	درجة	حكم ٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٠

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في القوة المميزة بالسرعة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من بيانات الجداول (١١ - ١٢) الذي يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث نجد أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي والمتمثل في القدرات البدنية قوة مميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة) للمهارات قيد البحث ويرى الباحثون أن نتائج الجدول تتفق مع دراسة نجلاء أحمد الطناحي (٢٠٠٦) (٣٤) وعفاف شعبان (٢٠٠٤) (١٥) في الإرتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة ويرجع ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح لما يحتويه من وحدات تعتمد على أسس علمية مقننة وأن كل قدرة من القدرات الحركية تم التدريب عليها بنسب وتوميات ثابتة ومحددة وتتفق مع العمل العضلي والمسار الحركي للمهارات المحددة من قبل الباحثون ويرجع ذلك إلى إحتواء البرنامج التدريبي المقترح على وحدات تدريبية، روعي أثناء إعدادها وتنفيذها على التدرج وتقنين الفردي للأحمال التدريبية ومراعاة الفردية والخصوصية في الأداء وتنفيذ تدرجاتها بطرق متنوعة للمهارات الأساسية المختارة وتتميز بمشابقتها





لطبيعة وخصائص المسار الحركي للأساليب المستخدمة في الكاتا، ويؤكد ذلك معدل التغير في قيم القدرات الحركية الخاصة المختارة المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وهذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي مقنن وطبق بطريقة علمية وقد نفذت الوحدات التدريبية بمستوى تدريبي أدى إلى الوصول إلى مرحلة التكيف ترجم إلى إرتفاع مستوى أداء للكاتا المختارة قيد البحث ويرجع ذلك إلى التأثير إيجابي لقيم القدرات الحركية الخاصة الناتج من تكرار الأداء الحركي بصورة مقننة وقد تم مراعاة أن يتم العمل بنفس المسار الحركي للأساليب قيد البحث مع الألتزام بالنموذج في شدة الحمل وفقا للتقنين الفردي.

ومما سبق يتحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقدرات الحركية الخاصة (قوة مميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة) لجون كاتا ولصالح القياس البعدي ويتفق ذلك ودراسة كل من أحمد إبراهيم (٦)، عماد السرس (١٦)، ياسر عنتر (٣٦)، روبرت وآخرون (2005) (Robert, et al) (٤٧).

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن وحدات البرنامج التدريبي وضعت بطريقة علمية خلال فترة الإعداد الخاص واحتوائها على ثلاث جوانب وهي الإعداد والخاص بالمهارات الأساسية لأساليب الجمل الحركية المختارة.

وقد نتج عنها عملية تكيف للقدرات الحركية الخاصة قيد البحث بالإضافة للطريقة التموجية أثناء تنفيذ البرنامج لتنوع الأداء المهاري طوال فترة الأسبوع حيث أن للكاتا يومين مستقلين وعدم تكرار وحدات متتالية متشابهتين لعدم ظهور الملل وضمان توزيع أحمال تدريبية بصورة متزنة أدى إلى تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين حيث تم التدريب عليهم بطريقة علمية مقننة خلال الإعداد الخاص مقسمة إلى ثلاث مراحل مرحلة إعداد مهاري خاص للكاتا وتدريب منقطع للكاتا المختارة يليه تطبيق باستخدام نظام المباراة (تدريب مبارائي) ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من عماد السرس (١٦)، وريتا و دورادا (Dorada (2000 & Rtega) (٣٨)، نجلاء الطناحي (٣٣)، ياسر دحروج (٣٧)، جورنن (٤١).

الاستنتاجات:

١. أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدت إلى تحسن القدرات الحركية الخاصة المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.
٢. البرنامج التدريبي المقترح أثر بصورة إيجابية مباشرة على المستوى (جون) كاتا





التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون :

١. الاهتمام بالقدرات الحركية الخاصة للاعبين الكاتا حيث أن لها تأثيرها الإيجابي على المستوى المهاري المتمثل في الكاتا قيد البحث.
٢. الإسترشاد بخصائص وأسلوب تنفيذ البرنامج المقترح عند تطوير مستوى أداء الجمل الحركية قيد البحث للمراحل السنية.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
٢. أتيناينين: مرشد التدريب - تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق للنشر، ٢٠٠٤.
٣. الاتحاد المصري للكاراتية: خطة نشاط الاتحاد المصري للكاراتية، القاهرة للموسم الرياضي، ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩.
٤. أحمد محمد بهاء الدين: شوتو كان كاراتية، كاتا - الجزء الأول، دار راوي، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٨.
٥. أحمد محمود أحمد إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، التخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
٦. أحمد محمود محمد إبراهيم: الاتجاهات الحديثة لتدريب المستويات العليا في ضوء مستحدثات مواد القانون الدولي لرياضة الكاراتية، بحث ضمن متطلبات الترقى لوظيفة أستاذ، ٢٠٠٢.
٧. أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتية، منشأة الإسكندرية، ١٩٩٤.
٨. أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطة: موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية الكاتا Kata برياضة الكاراتية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.





٩. أحمد محمود محمد إبراهيم، أمر الله أحمد لبساطي: تأثير توجيه أحمال تدريبية مقترحة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعبين الكاراتية، إنتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٨.
١٠. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
١١. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ٢٠٠١.
١٢. الشربيني محمود أحمد: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتية تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠.
١٣. شريف محمد العوضي، عمر محمد أنيب: قواعد الهجوم كوميتيه، القاهرة، ٢٠٠٤.
١٤. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط٦، الإسكندرية، ١٩٩٩.
١٥. عفاف السيد شعبان: "فعالية برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية في التايكوندو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤.
١٦. عماد عبد الفتاح السرس: تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعب الكاراتية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١.
١٧. عمر عبد العظيم إبراهيم: دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لناشئ رياضة الكاراتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣.
١٨. عويس الجبالي: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، القاهرة، ٢٠٠٣.
١٩. ليلي السيد فرحات: القياس والإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧.
٢٠. محاسن السيد عامر وآخرون: كاراتية، الفرقة الأولى، ٢٠٠٦.
٢١. محمد السعيد عبد اللطيف: شوتوكان - كاتا - المتقدمة، القاهرة، د.ت.





٢٢. محمد جابر أحمد بريقع، أحمد محمود محمد إبراهيم: تأثير تدريبات موجهة باستخدام الأداء الحركي وفقاً لأنظمة الطاقة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية الخاصة بالركلة الأمامية للاعب لرياضة الكاراتية، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، العدد ٢١، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤.
٢٣. محمد حسن علاوي: علم التدريس الرياضي، ط١٣، دار المعارف، ١٩٩٤.
٢٤. محمد سعد علي محمد: صناعة البطل الصغير في الكاراتية، منشأة المعارف، ٢٠٠٢.
٢٥. محمد سعد علي محمد: أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري للاعب الكاراتية (١٢-١٣) سنة ناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩.
٢٦. محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٨.
٢٧. محمد عثمان الجمل: التدريب والتكيف الإستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
٢٨. محمد لطفي حسين: الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب والنشر، ٢٠٠٦.
٢٩. محمد مرسل حمد: المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتية، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٤.
٣٠. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠١.
٣١. ناريمان الخطيب عبد العزيز النمر: التدريب الرياضي الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٨.
٣٢. نجلاء أمين رزق الطناحي: تأثير تدريبات متنوعة على الإرتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الإستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٦.
٣٣. نجلاء أمين رزق الطناحي: تأثير التدريبات البليومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠.





٣٤. **وجيه أحمد شمندي:** تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٢٣، ١٩٩٥.

٣٥. **وجيه أحمد شمندي:** إعداد لاعب الكاراتية للبطولة النظرية والتطبيق، ٢٠٠٢.

٣٦. **ياسر عنتر أحمد عبد الباقي:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة والركلة الأمامية السريعة الخاطفة لدى ناشئ الكاراتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢.

٣٧. **ياسر دحروج:** تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالانتقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكاراتية من (١١ - ١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠.

ثانياً: المراجع اللغة الأجنبية:

38. A.Rtega, R&Dorada. C.:Rebability of Jumping Performance in Active men and Momen Under Chifferent Stretsh Loading Condition the Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 40. No. 1 March,2000.
39. Bernard, G.Beorhythm Apersonal Since,Futhure Com, Australli, 1982.
40. Ferre.E and Other: Karate. Do the way of the empty Hand, the carduood Press led Iniestshire,1996.
41. Gronin, J.Mc Naur, P.: Marshall R.N Developing Explorine power, Compersion of Teachipue and training Loods", Journal of Science and Medicine in Sport, 41, 59 – 70, 2001.
42. Hickey P.M: Karate technique and techis Skills for Sparring and Selfdefense, Humen Kinetics Publeshers Inc. Campaign United States, 1997.
43. M.Voight. K. Klausen "Changes in Muscle Strength and Speed of Unloaded Movement aftero Various Training Progremmes.University of Copenhagen,Denmark, 2005.
44. M.Nakayama "Best Karate Comprehensive,1974.
45. Nakayama.M Bert Karetereies One Keemite 1 Kodansha International Co. Tokyo, New York, 1993.
46. Patricia D' Nell Lwater Omeill: "Programs Offered at the Atlentic Karate Academy "Katrete – Dor Yolu – Kai and Howard High Japan.2000.
47. Rabert,Vnemton, and other:"Influence of Load and Stretch Rhortening Cycle on the Kinematics, Kinematics and Mucle Actvation that Curo During





Explorice Upper Body Movements Center for exercise Science and Sport Management Southern cross University Australia, 2005.

48. Soon Man Leef Galtene Riche”Modern Tayksuando Sterling publishing. Co In, USA, 1999.
49. Tereyki, of Milorads: “The Texrabook of Mordwenkarate, Kodanshe international ,Co, Japen.1984.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

50. www.Forum Shbbwach.Com.
51. www.Sportmultimedia.Com.
52. www.Karate.Larab.Com.
53. www.sport-fitness-advisor.com

