



## " تأثير استخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهاري للجلمة الحركية

الدولية (باصاي - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه "

\* أ.د / ياسر حسن حامد محمد

\*\* أ.د / محمد سعيد محمد سالم أبو النور

\*\*\* أ.د / أيمن مسلم سليمان

\*\*\*\* م / محمود صالح عبد القادر عتريس

### المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العصر الحديث ثورة تقنية هائلة في شتي مجالات العلوم وفي المجال الرياضي وأصبح الفوز الرياضي يترجم علي أنه إنتصار سياسي وفي المحافل الدولية يرفع علم الدولة الفائزة ويعزف السلام الوطني للدولة الفائزة ومن هنا جاء الإهتمام بصناعة البطل الرياضي من بين اللاعبين الناشئين .

والتدريب في المجال الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر ولا بد وأن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة . ( ١٧ : ١٣ ) .

ويشير عماد السرسري (٢٠٠١م) إلي أن إستخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء المهاري تسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات ( ١٢ : ١٥٧ ) . وقد أشار أيضاً مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) إلي أن إستخدام التدريبات النوعية يحتاج إلي مجهود عالي من القائمين بعملية التدريب وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات كما يحتاج إلي التعرف علي التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة وذلك بهدف الوصول إلي تحسين الأداء المهاري . ( ١٦ : ٢٣ ) .  
ورياضة الكاراتيه من الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وتعرف بأنها " فن إستخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطاً ضاربة قوية وهي تدرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس " ( ١ : ٢ ) .



ومسابقة القتال الوهمي (الكاتا) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وإحدى المسابقات الحاصدة للميداليات فى البطولات الدولية والإقليمية ( ٢ : ٢٢٩ ) وقد ذكر أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م) أنه ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاص بالجملة الحركية التى تتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالجملة الحركية مع إحتوائه على أحمال تدريبية مفعنة بشكل فردى وفقاً لإمكانات اللاعب أو اللاعبة ومستوى مكونات الحالة التدريبية لهما . ( ٤ : ١٠٣ ، ١٠٤ ) .

وبحضور الباحث بطولة الجمهورية للكاراتيه قطاعات (بطولة قطاع شمال الصعيد) والتي شاركت فيها منتخبات (الفيوم ، بني سويف ، المنيا ، أسيوط ، الوادي الجديد) والتي أقيمت فى الفترة من ٢٥ - ٢٧ / ١٠ / ٢٠١٨م على ملاعب الصالة المغطاة بمحافظة الوادي الجديد وبإطلاع على نتائج البطولة تبين عدم حصول لاعبي فرع الوادي الجديد على أي مركز فى البطولة التي أقيمت على أرض الوادي الجديد ووسط المشجعين من اللاعبين وأولياء الأمور بالمحافظة وقد كانت الجملة الحركية الدولية (باصاي - داي) هي الأكثر أداءً فى البطولة ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب كاراتيه مقيد بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه وكدارس لهذا التخصص بالكلية فى مرحلة البكالوريوس وبسؤال بعض المدربين عن المشاكل التي يتعرض لها اللاعبين تبين أن منها ضعف مستوى الأداء البدني والذي بدوره ينعكس على مستوى الأداء المهاري وقد لاحظ الباحث أن معظم المدربين يهتمون بالتدريبات النوعية عند تعليمهم الأساليب مهارية فى رياضة الكاراتيه مما يؤثر بالسلب على مستوى أداء الكاتا فى المسابقات الرسمية من حيث الشكل الجمالي والفني وحيث أن الاهتمام بتعلم المهارات الأساسية وفقاً للتركيب الفني الخاص بها مع الاستعانة بمجموعات من التدريبات النوعية المناسبة يساهم ذلك فى الإرتقاء بالمستوي الفني والمهاري وإن كانت أساليب مهارية ذات صعوبة عالية فإنه يمكن للاعب إتقانها بطريقة سريعة وبأداء متميز يصل إلى درجة الأداء المثالي .

وقد أتجه فكر الباحث نحو التدريبات النوعية لما لاحظته على حد علمه من خلال خبرته فى مجال تدريب الكاراتيه ومن ظهور أخطاء فى الأداء الفني لمسابقات الكاتا أثناء الأداء وعند تقييم اللاعبين وإنخفاض مستوى الأداء المهاري والتي قد يرجعه إلى عدم إستخدام أساليب مناسبة تحقق إكتساب الأداء المهاري بشكل صحيح ويرى الباحث أن التدريبات النوعية قد يكون لتميتها المردود الإيجابي على تحسين الجانب البدني والمهاري وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منتظم مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .



ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة تبين له أهمية استخدام التدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه بصفة عامة وفي مسابقات الكاتا بصفة خاصة وبالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وفي حدود علمه في مجال رياضة الكاراتيه تبين أنه لا يوجد لدينا في الوقت الحالي دراسة علمية لهذه المشكلة من قبل الباحثين والمهتمين برياضة الكاراتيه مما دفع الباحث لمحاولة التعرف على هذه المشكلة ودراستها بأسلوب علمي من أجل التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية (باصاي - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه بفرع الوادي الجديد .

#### هدف البحث : يهدف البحث الحالي إلى :

تصميم بعض التدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (باصاي - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه .

#### فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لناشئي رياضة الكاراتيه في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (باصاي - داي) لصالح القياسات البعدية .

3- توجد علاقة إرتباطية بين استخدام التدريبات النوعية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية

(باصاي - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه عينة البحث .

#### بعض المصطلحات الواردة في البحث :

#### التدريبات النوعية: Specific exercises

"تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الاداء الفني للمهارات وتتطابق مع تركيب مسار الاداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر الاعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي".  
( ١٤ : ٢٨ ) .

#### الجملة الحركية الدولية (الكاتا . Kata) :

عبارة عن أداء لسلسلة متتالية من الأساليب الدفاعية والهجومية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً وتلك الأساليب الدفاعية والهجومية تتمثل في الصد واللكم والضرب والركل خلال إتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع توجيهها للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو



مجموعة من المهاجمين الوهميين وذلك مقترن-باتخاذ أوضاع إتران ثابتة وحركية مختلفة ومتعددة . ( ٣ : ٤٥ )

### الجملة الحركية الدولية (باصاي - داي . Bassai – Dai) :

إحدي الـ كاتات المتقدمة التابعة لمدرسة الشوتو- كان والمعني لهذا الاسم هو اقتحام قلعة محصنة أو محطم القلعة الكبرى وعدد الأساليب المهارية المكونة لها (٤٧) أسلوب مهاري هجومي ، دفاعي والزمن المسجل دولياً لأدائها هو ٦٠ ثانية . ( ٣ : ٧ )

### الدراسات المرجعية :

### الدراسات باللغة العربية :

١-دراسة فاطمة محمود أحمد ( ٢٠١٧ م ) (١٣) بعنوان : " تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية ( كيزامي مواشي جيرى ) كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدى لاعبات الكاراتيه " وكانت تهدف إلى التعرف على الخصائص الديناميكية كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامي- مواشي جيرى) لدى لاعبات الكاراتيه وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (دراسة حالة) لملائمته وطبيعة الدراسة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات رياضة الكاراتيه والمسجلات بالاتحاد المصري للكاراتيه لعام (٢٠١٥م) وعددهن (١) لاعبة منتظمة في التدريب وحققت عدد من البطولات المحلية وكان من أهم النتائج : أن التمرينات النوعية المقترحة لمهارة الركلة الدائرية الأمامية (كيزامي- مواشي جيرى) أدت إلي تحسن في المستوي المهاري للركلة قيد البحث .

٢-دراسة إسلام دسوقي أحمد ( ٢٠١٥ م ) (٥) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لناشئات الكاراتيه بمحافظة أسويط ومعرفة تأثيره على كل من : بعض القدرات البدنية الخاصة لبعض الجمل الحركية ، مستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية (هيان- سندان ، هيان- يوندان ، هيان-جودان) وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعبة وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وكذلك له تأثير إيجابي على الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه بمحافظة أسويط .



٣-دراسة صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٣) (١٠) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء الجملة الحركية (كانكو- داي) للاعبين رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على أداء الجملة الحركية (كانكو-داي) لناشئى رياضة الكاراتيه لمحافظة اسيوط واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ١٨ ) لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح صالح للتطبيق على لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه - فرع اسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص قتال وهمي كاتا لتنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (كانكو-داي) حيث أثر إيجابيا على تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهاري .

٤- دراسة صالح عبدالقادر عتريس ( ٢٠١٠ م ) (٩) بعنوان : " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة اسيوط " وكانت تهدف الى التعرف على تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون) للاعبين الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه فرع اسيوط وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وكننت العينة قوامها ( ١٨ ) أختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : البرنامج للتدريبي المقترح أثر تأثير ملحوظاً على مستوى القدرات للبدنية والحس - حركية قيد البحث وعلى مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جيون) .

٥- دراسة عادل إبراهيم تقي الدين (٢٠٠٨م) (١١) بعنوان : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية علي مهارة الكنس المتبوع باللكم والركل علي الناشئين وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) لاعب كاراتيه من منطقة الدقهلية للكاراتيه أختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدي إلي ظهور فروق واضحة في أداء الأساليب المهارية قيد البحث وأن البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي زيادة فاعلية الأداء بإستخدام التدريبات النوعية .

٦-دراسة وائل محمد حسن ( ٢٠٠٥ م ) (١٩) بعنوان : " تأثير تحسين بعض الصفات الحس - حركية على مستوى أداء كاتا كانكو داي للاعبين الكاراتيه تحت ١٤ سنة " و كانت تهدف إلى معرفة تأثير البرنامج المقترح في تحسين الصفات الحس - حركية و كذلك تأثير



تحسين بعض الصفات الحس - حركية في الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للكاتا كانكو داى  
وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) وعينة قوامها ٢٠  
لاعب أختيرت بالطريقة العمدية و كان من أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية على  
المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث البدنية ، الحس - حركية ، المهارية و تحسين  
مستوى أداء كاتا كانكو داى لدى المجموعة التجريبية .

### الدراسات باللغة الإنجليزية :

١-دراسة "بيرز وآخرون" **Perez M.Aetal** (٢٠٠٣م) (٢٢) بعنوان : " أثر التدريبات  
النوعية على تحسين مستوى الاداء المهارى الخاص بكرة السلة " وكان هدف الدراسة التعرف  
على أهم التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بكرة السلة وإستخدم  
الباحثون المنهج التجريبي وإشتملت الدراسة على عينة بلغت (٥) لاعبين كرة سلة وكانت  
أدوات جمع البيانات ما يلى (الأختبارات البدنية والأختبارات المهارية ) ومن أهم نتائج  
الدراسة أن التدريبات النوعية أثرت إيجابيا على مستوى الأداء المهارى لكرة السلة .

٢-دراسة ( لايتون - layton ) ( ٢٠٠٣ ) ( ٢١ ) بعنوان :

(Blocking and countering in Traditional (shoto.kan karate kata) الدفاع

والهجوم المضاد في (ال- شوتوتان - كاتا ) في الكاراتيه وكانت تهدف إلي التعرف على  
تحليل الأداء الهجومي والدفاعي لـ ٢٧ كاتا بمدرسة ال- شوتوكان وأستخدم لباحث المنهج  
الوصفي علي عينة قوامها ٢٧ كاتا من مدرسة ال- شوتوكان كاراتيه وتضم (١١٨٣)  
أسلوب مهاري هجومي ودفاعي وكان من أهم النتائج أن تبين تفصيل أوسع للمهارات  
الدفاعية عن المهارات الهجومية وهو يفسر أن الكاراتيه طريقة للدفاع عن النفس وليس  
للهجوم والعنف .

### مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث أستفاد الباحث في توجيه  
مسار الدراسة الحالية في النقاط التالية :

١- تحديد متغيرات البحث وماهيتها وأهمية المشكلة قيد الدراسة وكيفية معالجتها بالأسلوب  
العلمي .

٢- اختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة هذه الدراسة حيث أستخدم الباحث المنهج  
التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة بطريقة القياسين (القبلي- البعدي) .

٣- تحديد عينة البحث التي تتلاءم مع هذه الدراسة من حيث حجمها ونوعها .



- ٤- صياغة الأهداف والفروض بما يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة .
- ٥- تحديد الخطوات التنظيمية لإجراء عملية التصوير من حيث الأدوات والأجهزة اللازمة وتحديد الشروط الواجب توافرها أثناء إجراء التصوير وأيضاً التعرف على الإجراءات التي سوف يجريها الباحث بعد عملية التصوير .
- ٦- تحديد أنسب الأساليب العلمية في معالجة البيانات لكافة متغيرات الدراسة .
- ٧- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء هذه الدراسة وتلافيها .
- ٨- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي للتوصل لبعض الاستنتاجات والتوصيات .

وقد أجريت ( ٨ ) دراسات سابقة في الفترة الزمنية من ( ٢٠٠٣ وحتى ٢٠١٧ م ) وتراوحت العينة التي أجري عليها الباحثون دراساتهم ما بين ( ١ - ٣٠ ) لاعب وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي عدداً ( ٢ ) بحث فقط أستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الأبحاث التي أجريت .

#### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي .

#### مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئي رياضة الكاراتيه مستوي الدرجة الثانية ( كيو ) المرحلة السنية ( تحت ٤ اسنة ) بنين والمسجلين بقاعدة بيانات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد وعددهم ( ٢٠ لاعب ) .

#### عينة البحث :

قام بالبحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد ( منتخب الفرع ) مستوي الدرجة الثانية ( كيو ) بنين المرحلة السنية ( تحت ١٤ سنة ) وعددهم ( ٦ لاعبين ) مقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد العام الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م وتم إختيار ( ٦ ) لاعبين لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية ( ١٢ ) لاعباً ويتضح ذلك من الجدول التالي :



## جدول (١)

### توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	٦	%٥٠
العينة الاستطلاعية	٦	%٥٠
الإجمالي	١٢	%١٠٠

يتضح من بيانات جدول (١) السابق أن : عدد عينة البحث الكلية (١٢) لاعب منهم

(٦) لاعبين عينة أساسية ، (٦) لاعبين عينة إستطلاعية .

أسباب اختيار عينة البحث :

جميع أفراد العينة لائقون طبيياً لممارسة النشاط الرياضي .

تقارب العمر التدريبي لأفراد عينة البحث.

إشتراك أفراد عينة البحث في بطولات القطاع للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م .

جميع أفراد العينة من ناشئي رياضة الكاراتيه المقيدون بقاعدة بيانات الاتحاد المصري

للكاراتيه موسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م .

مجالات البحث :

المجال الجغرافي ( المكاني ) : ملاعب مركز شباب الخارجة محافظة الوادي الجديد

المجال الزمني في الفترة من ٢٠٢١/٢/٥ وحتى ٢٠٢١/٤/٢١ م .

المجال البشري عينة قوامها (٦) لاعبين من ناشئي رياضة الكاراتيه بفرع الوادي الجديد.

إعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب

الانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح كما هو موضح بجدول ( ٢ ) التالي :





## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح

في (السن ، الوزن ، الطول، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٣.١٧	٠.٤٠	-٠.١٨	-١.٤٩	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٢.٥٠	٣.٣٩	٠.٢٨	-١.٠٦	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٠.١٧	٢.٧١	-٠.٧١	-٠.٩٦	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٣	٠.٣١	-٠.٢٣	-١.٧٦	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٩٦      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٣.٤٨

يتضح من بيانات جدول (٢) السابق أن : قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠.٧١ : ٠.٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٧٦ : -٠.٩٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة المتنوعة التالية وفقاً للإمكانيات المتاحة وهي كالتالي :

الأدوات :

وسائد للكم والركل - أطواق - كرات طبية - شريط لاصق - أحبال وثب - مقاعد سويدية - طباشير - أقماع تدريبية - أعلام \_ ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية \_ كاميرا تصوير - شريط قياس بالسنتيمتر لقياس الأطوال والمسافات - بساط كاراتيه - ملعب خالي من العوائق ( ٤م × ٤م ) - جهاز ريستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن .

الإستمارات :

-الحصول علي الموافقات الإدارية الخاصة بالإجراءات التنفيذية للبحث . مرفق (٥)

-إستمارة بيانات الناشئين عينة البحث (الاسم- السن- الطول- الوزن - العمر التدريبي)

ونتائج تقييم المستوي المهاري للـ كاتا ( بصاي - داي ) مرفق (٣)

- إستمارة رأي الخبراء في التدريبات النوعية المقترحة . مرفق (٤)



## الإختبارات

-الإختبارات المهارية بمعرفة حكام الإتحاد في ضوء قواعد القانون الدولي للكراتيه . مرفق

(٣)

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

والتفطح في التدريبات النوعية لتنمية اللياقة البدنية للعينة قيد البحث (ن=٦)

م	القدرات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	سم	١٢.٨٣	٢.٤٨	٠.٣٠-	٢.٦٥-	غير دال
٢	الرشاقة	الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠) ث	العدد	١٤.١٧	٣.٣١	٠.١٣	٠.٦٧-	غير دال
٣	التوازن الثابت	الوقوف علي مشط القدم	الزمن ث	٥٩.٠٠	٤.١٥	٠.٩٣	٠.٦٨	غير دال
٤	التوازن المتحرك	الوثب والتوازن فوق العلامات	العدد	٢٥.٨٣	٥.٨٥	٠.٦٧	٠.٤٥-	غير دال
٥	تحمل السرعة	العدو بأقصى سرعة ٤٠ ياردة (٣٧) م	الزمن ث	٩.٥٠	١.٠٥	٠.٠١	٠.٢٥-	غير دال
٦	تحمل القوة	الشد علي العقلة	العدد	٥.٥٠	١.٠٥	٠.٠٣	٠.٢٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٩٦ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٣.٤٨

يتضح من بيانات جدول (٣) السابق أن : قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٣٠- : ٠.٩٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٢.٦٥- : ٠.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية قيد البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات المهارية :

صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للإختبارات المهارية قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لدرجات الطلاب والبالغ عددهم (١٠) منهم (٥) نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث كمجموعة غير مميزة والمجموعة



الأخرى (٥) من خارج مجتمع البحث كمجموعة مميزة وذلك يوم السبت بتاريخ ٢٠٢١/٢/٦ م وجدول (٦) التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
والتفطح في الأساليب المهارية المكونة للـ كاتا ( بصاي - داي ) للعينة قيد البحث  
(ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	إيتش - أوكي	الدرجة	١٥.١٧	٠.٢٧	٠.٠٨	٢.٤٩-	غير دال
	Uchi - Uke	الدرجة	١٥.٢٠	٠.٢٢	٠.٣٨	١.٦٣-	غير دال
٢	سوتو - أوكي	الدرجة	١٥.٢٥	٠.٢٥	٠.٧٠-	١.٨٢-	غير دال
	Soto-Uke	الدرجة	١٥.٢٨	٠.٤٢	٠.٠١	٢.١٨-	غير دال
٣	شوتو - أوكي	الدرجة	١٥.٢٢	٠.٣٥	٠.٠٥	٢.١٥-	غير دال
	Shuto- Uke	الدرجة	١٥.٤٧	٠.٤٤	٠.٠٧	٣.٠٧-	غير دال
٤	أوى - زوكي	الدرجة	١٥.٤٨	٠.٤٠	٠.٠٥	٣.١٢-	غير دال
	Oi-Zuki	الدرجة	١٥.٣٨	٠.٤٤	٠.١٢	٢.٩٨-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٩٦      ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٣.٤٨  
يتضح من بيانات جدول (4) السابق أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين  
(-٠.٧٠ : ٠.٣٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة  
معامل التفطح ما بين (-٣.١٢ : ١.٦٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح  
مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الأساليب المهارية المكونة للـ كاتا (بصاي - داي) قيد  
البحث .



جدول (٥)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغير	القياسات	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	إيتش - أوكي Uchi - Uke	دفاع يمين	٥	١٧.١٣	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٧.٠٣	دالة
				١٥.٢٨	٣.٠٠	١٥.٠٠		
		دفاع يسار	٥	١٧.٠٢	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٧.٠٨	دالة
				١٥.١٦	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	سوتو - أوكي Soto-Uke	دفاع يمين	٥	١٧.١٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٦.٩٠	دالة
				١٥.٢٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
		دفاع يسار	٥	١٧.٧٤	٧.٦٠	٣٨.٠٠	٤.٨٧	دالة
				١٥.٦٢	٣.٤٠	١٧.٠٠		
٣	شوتو - أوكي Shuto- Uke	دفاع يمين	٥	١٧.٠٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٧.٣١	دالة
				١٥.١٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		
		دفاع يسار	٥	١٧.٥٢	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٦.٨٦	دالة
				١٥.٢٢	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٤	أوي - زوكي Oi- Zuki	دفاع يمين	٥	١٧.٧٨	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٦.٩٤	دالة
				١٥.٤٤	٣.٠٠	١٥.٠٠		
		دفاع يسار	٥	١٧.٦٨	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٦.٨٢	دالة
				١٥.٤٠	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يتضح من بيانات جدول (٥) السابق أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٤.٨٧ : ٧.٣١) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى . . . . ٥



## ثبات الاختبارات المهارية :

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩٣	٠.٤٦	١٥.٤٤	٠.٤٤	١٥.٢٨	الدرجة	دفاع يمين	١
دال	٠.٩٠	٠.٢٢	١٥.٢٤	٠.٢٢	١٥.١٦	الدرجة	دفاع يسار	
دال	٠.٩١	٠.٢٢	١٥.٢٤	٠.٢٤	١٥.٢٠	الدرجة	دفاع يمين	٢
دال	٠.٨٧	٠.٦٩	١٥.٥٢	٠.٨٨	١٥.٦٢	الدرجة	دفاع يسار	
دال	٠.٩٠	٠.٢٧	١٥.٢٠	٠.٢٢	١٥.١٠	الدرجة	دفاع يمين	٣
دال	٠.٩٢	٠.٢٤	١٥.٢٠	٠.٢٥	١٥.٢٢	الدرجة	دفاع يسار	
دال	٠.٨٨	٠.٣٦	١٥.٥٦	٠.٤٣	١٥.٤٤	الدرجة	يد يميني	٤
دال	٠.٩٠	٠.٣٧	١٥.٥٠	٠.٣٤	١٥.٤٠	الدرجة	يد يسري	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من بيانات جدول (٦) السابق أن : هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

إستمارة رأي الخبراء في التدريبات النوعية المقترحة :

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وتشتمل علي تدريبات نوعية مقترحة والتي قد تسهم في الإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري للجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) قيد البحث وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب التدريبات المقترحة مرفق (٤) . الدراسة الإستطلاعية :

المرحلة الأولى :

حيث قام الباحث بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢/٥ وحتى ٢٠٢١/٢/٧م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٥) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :



- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال إستخدام التدريبات النوعية والمهارية .
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.
- دقة التنظيم وسير العمل في القياس.

#### المرحلة الثانية :

حيث قام الباحث بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢/٨ وحتى ٢٠٢١/٢/١١ م على العينة الاستطلاعية وقوامها (٥) لاعبين حيث إن عينة البحث الاستطلاعية قوامها (٥) لاعبين كعينة مميزة ، وعدد (٥) لاعبين أقل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتأكد من الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث .

#### إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم الاستعانة بعدد من المراجع المتخصصة في رياضة الكاراتيه والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث : مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج - العناصر الأساسية للبرنامج - دورة الحمل المناسبة للبرنامج - درجة الحمل المناسبة للبرنامج وأيضاً إستبيان تم عرضه علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال تدريب رياضة الكاراتيه لاختيار محاور البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث تحت ٤ اسنة كما هو موضح في جدول ( ٦ ) التالي :



### جدول (٧)

آراء الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح لناشئي رياضة الكاراتيه  
للمرحلة السنوية تحت ( ٤ سنة )

م	المتغيرات	الاختيارات	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج التدريبي	٨ أسابيع	%٦٠
		١٠ أسابيع	---
		١٢ أسبوع	%٤٠
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات أسبوعية	%٥٠
		٤ وحدات أسبوعية	%٣٠
		٥ وحدات أسبوعية	%٢٠
		٦ وحدات أسبوعية	---
٣	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق	---
		٩٠ ق	%١٠٠
		١٢٠ ق	---
٤	زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية	١٠-٢٠ ق	%١٠
		١٢-٣٠ ق	%٦٠
		١٠-٢٥ ق	%٣٠
٥	طريقة التدريب المناسبة	التدريب المستمر	---
		التدريب الفترتي ( منخفض ، مرتفع ) الشدة	%١٠٠
		التدريب التكراري	---
٦	العناصر الأساسية للبرنامج	إعداد عام	---
		إعداد خاص	%٣٠
		مباريات تجريبية	%٣٠
		منافسات	---
		الجزء التمهيدي : الإحماء ( التهيئة ) ، الجزء الرئيسي : القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية ، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية متغيرات الـ كاتا ( بصاي - داي ) القسم الثالث التدريب علي الأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية ( بصاي - داي ) الجزء الختامي التهدئة ( الإستشفاء)	%٤٠



يتضح من بيانات جدول (٧) السابق أن : آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة حيث أرتضى الباحث بنسب اتفاق السادة الخبراء النسبة المئوية الأعلى لهذه المحاور وبناءً على ذلك قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح ليصبح كالتالي : (٨) أسابيع تدريبية ، ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة ( ٩٠ ) دقيقة ، زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية ( ١٢ - ٣٠ ) دقيقة طريقة التدريب المستخدمة ( التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة ) العناصر الأساسية للبرنامج في الوحدة التدريبية الجزء التمهيدي : إحماء ( تهيئة ) ، الجزء الرئيسي : القسم الاول تمرينات لتنمية القدرات البدنية ، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية متغيرات الـ كاتا ( بصاي - داي ) القسم الثالث التدريب على الأساليب المهارية المكونة للجملية الحركية ( بصاي - داي ) الجزء الختامي التهدئة (الإستشفاء) ، الجزء الختامي ( التهدئة أو الإستشفاء ) .

الدراسة الأساسية :

#### القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية وأشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن ، القياسات الخاصة باستخدام التدريبات النوعية والمهارات الأساسية قيد البحث) وأجريت هذه القياسات بملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد قبل تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠٢١/٢/١٣ م وحتى ٢٠٢١/٢/١٧ م .

#### جدول (٨)

#### التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأول	السبت ٢٠٢١/٢/١٣	- إجراء قياسات الطول والوزن وإستشفاء بيانات السن والعمر التدريبي . - التقييم لمستوى الأداء المهارى للأساليب الحركية " بصورة فردية " .
	الأحد ٢٠٢١/٢/١٤	راحة
الثاني	الاثنين ٢٠٢١/٢/١٥	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية الخاصة بالجملية الحركية الدولية ( بصاي - داي ) .
	الثلاثاء ٢٠٢١/٢/١٦	راحة
الثالث	الأربعاء ٢٠٢١/٢/١٧	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للأساليب المكونة للجملية الحركية " بصاي - داي - كاتا " ككل .
	الخميس ٢٠٢١/٢/١٨	راحة
	الجمعة ٢٠٢١/٢/١٩	راحة

يتضح من بيانات جدول (٨) السابق : التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة في البحث

وقد تم تنفيذ هذه القياسات في الفترة من ٢/١٣ وحتى ٢٠٢١/٢/١٧ م .





### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة الأساسية وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢١/٢/٢٠م إلى الأربعاء ١٤/٤/٢٠٢١م وذلك لمدة ( ٨ ) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع هي أيام : السبت ، الإثنين ، الأربعاء ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق) وكان التدريب في تمام الساعة الخامسة مساءً بملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .

### جدول (١٠)

التوزيع الزمني للتدريبات النوعية للإرتقاء بالمستوي البدني العام على القدرات البدنية الخاصة

م	القدرات البدنية الخاصة	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	القوة المميزه بالسرعة	٢٥٪	٢٤٤,٢٥ ق	٩٧٧ ق
٢	الرشاقة	٢٥٪	٢٤٤,٢٥ ق	
٣	التوازن الثابت " الإستاتيكي "	١٠٪	٩٧,٧ ق	
٤	التوازن المتحرك " الديناميكي "	١٠٪	٩٧,٧ ق	
	تحمل السرعة	١٥٪	١٤٦,٥٥ ق	
٥	تحمل القوة	١٥٪	١٤٦,٥٥ ق	
	الإجمالي	١٠٠٪	٩٧٧ ق	

يتضح من بيانات جدول (١٠) السابق أن : إجمالي زمن القوة المميزة بالسرعة

( ٢٤٤,٢٥ ) ق بنسبة ٢٥٪ ، الرشاقة ( ٢٤٤,٢٥ ) ق بنسبة ٢٥٪ ، تحمل السرعة

( ١٤٦,٥٥ ) ق بنسبة ١٥٪ ، تحمل القوة ( ١٤٦,٥٥ ) ق بنسبة ١٥٪ ، التوازن الثابت (٩٧,٧ )

ق بنسبة ١٠٪ ، التوازن المتحرك ( ٩٧,٧ ) ق بنسبة ١٠٪ . وكان إجمالي الزمن الكلي (

٩٧٧ ) دقيقة .



جدول (١١)

التوزيع الزمني للقدرات البدنية الخاصة علي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع القدرات البدنية
٢٤٤٤,٢٥ ق	٢٩	٢٢	٢٨,٢٥	٣٥	٣٥	٤٠	٢٥	٣٠	القوة المميزة بالسرعة
٢٤٤٤,٢٥ ق	٢٢	٢٩	٣٥	٢٨,٢٥	٤٠	٣٥	٢٥	٣٠	الرشاقة
٩٧,٧ ق	١٩,٦٣	١٣	١٥,٣٧	٧,٥	٩,٥	٧,٧	١٠	١٥	التوازن الثابت
٩٧,٧ ق	١٩,٦٢	١٣	١٥,٣٨	٧,٥	٩,٥	٧,٧	١٠	١٥	التوازن المتحرك
١٤٦,٥٥ ق	٢٤,٥٥	١٢	١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	تحمل السرعة
١٤٦,٥٥ ق	١٤,٢	١٣	٢٠	٢١,٧٥	٢٠	١٨,٦	٢٥	١٤	تحمل القوة
٩٧٧ ق	١٢٩	١٠٢	١٢٩	١١٥	١٢٩	١٢٩	١١٥	١٢٩	المجموع

يتضح من بيانات جدول ( ١١ ) السابق أن : إجمالي زمن التدريبات النوعية للإرتقاء بالمستوي البدني في الأسبوع الأول ( ١٢٩ ) ق ، في الأسبوع الثاني ( ١١٥ ) ق ، في الأسبوع الثالث ( ١٢٩ ) ق ، في الأسبوع الرابع ( ١٢٩ ) ق ، في الأسبوع الخامس ( ١١٥ ) ق . في الأسبوع السادس ( ١٢٩ ) ق ، في الأسبوع السابع ( ١٠٢ ) ق ، في الأسبوع الثامن ( ١٢٩ ) ق بإجمالي ( ٩٧٧ ) ق وأن الزمن المستغرق لتنمية القوة المميزة بالسرعة خلال البرنامج التدريبي المقترح ( ٢٤٤٤,٢٥ ) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الرشاقة ( ٢٤٤٤,٢٥ ) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوازن الثابت ( ٩٧,٧ ) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوازن المتحرك ( ٩٧,٧ ) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتحمل السرعة ( ١٤٦,٥٥ ) ق ، الزمن المستغرق خلال البرنامج التدريبي المقترح لتحمل القوة ( ١٤٦,٥٥ ) ق .



جدول (١٢)

التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية الدولية (بصاي - داي) قيد البحث بالنسب المئوية والدقائق

التدريبات النوعية لتنمية المتغيرات التالية	النسبة المئوية	الزمن (ق)	الإجمالي (ق)
التدريب علي أوضاع الإتزان ( أمامي ، خلفي )	٥%	٢٤ ق	٤٨٠ ق
إيتش - أوكي ، سوتو - أوكي ( أداء يمين ، يسار )	٥%	٢٤ ق	
شوتو - أوكي ، أوي - زوكي ( أداء يمين ، يسار )	١٠%	٤٨ ق	
الجزء الأول الأساليب المهارية من ١-١٥	١٠%	٤٨ ق	
الجزء الثاني الأساليب المهارية من ١٦-٢١	١٠%	٤٨ ق	
الجزء الثالث الأساليب المهارية من ٢٢-٢٦	١٥%	٧٢ ق	
الجزء الرابع الأساليب المهارية من ٢٧-٣٥	١٥%	٧٢ ق	
الجزء الخامس الأساليب المهارية من ٣٦-٤٧	١٥%	٧٢ ق	
الجملة الحركية ( بصاي - داي ) ككل الأساليب من ١-٤٧	١٥%	٧٢ ق	
الإجمالي	١٠٠%	٤٨٠ ق	

يتضح من جدول (١٢) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية المقترحة على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) كالتالي : زمن التدريبات النوعية المقترحة لتنمية التدريب علي أوضاع الإتزان بالكاتا ( ٢٤ ) ق بنسبة ٥% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأساليب ( إيتش - أوكي ، سوتو - أوكي ) ( ٢٤ ) ق بنسبة ٥% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأساليب ( شوتو - أوكي ، أوي - زوكي ) ( ٤٨ ) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الأول من الكاتا الأساليب ١-١٥ ( ٤٨ ) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الثاني من الكاتا الأساليب من ١٦-٢١ ( ٤٨ ) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الثالث من الكاتا الأساليب من ٢٢-٢٦ ( ٧٢ ) ق بنسبة ١٥% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الرابع من الكاتا الأساليب من ٢٧-٣٥ ( ٧٢ ) ق بنسبة ١٥% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجزء الخامس من الكاتا الأساليب من ٣٦-٤٧ ( ٧٢ ) ق بنسبة ١٥% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الجملة الحركية ( بصاي - داي ) ككل الأساليب ١-٤٧ ( ٧٢ ) ق بنسبة ١٥% .



### جدول (١٣)

التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية المقترحة على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) قيد البحث بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	التامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الاسابيع التدريبات النوعية المقترحة لتنمية
٢٤ ق	-	-	-	-	-	٧	٧	١٠	التدريب علي أوضاع الإتران
٢٤ ق	-	-	-	-	-	٨	٨	٨	إيتش أوكي ، سوتو أوكي
٤٨ ق	-	-	-	١٢	١٠	١٠	٨	٨	شوتو أوكي ، أوي زوكي
٤٨ ق	-	-	٩	٩	٩	٥	٨	٨	ج١ الأساليب ١-١٥
٤٨ ق	-	٦	٨	٨	٥	٥	٨	٨	ج٢ الأساليب ١٦-٢١
٧٢ ق	١٥	١٥	١٠	٧	٦	٥	٨	٦	ج٣ الأساليب ٢٢-٢٦
٧٢ ق	١٢	١٣	١٠	٧	١٠	٥	٨	٧	ج٤ الأساليب ٢٧-٣٥
٧٢ ق	١٧	١٣	١٠	٧	١٠	٥	٥	٥	ج٥ الأساليب ٣٦-٤٧
٧٢ ق	١٦	١٣	١٣	١٠	١٠	١٠	-	-	الكاتا ككل الأساليب ١-٤٧
٤٨٠ ق	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٣) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء التدريبات النوعية المقترحة على المتغيرات لتنمية الجملة الحركية ( بصاي - دي ) قيد البحث بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي ( ٤٨٠ ) ق لكل أسبوع ( ٦٠ ) ق تدريبات لتحسين أوضاع الإتران (٢٤) ق ، تدريبات لتحسين ( إيتش - أوكي ، سوتو - أوكي ) ( ٢٤ ) ق ، تدريبات لتحسين ( شوتو - أوكي ، أوي زوكي ) ( ٤٨ ) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ١-١٥ ( ٤٨ ) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ١٦-٢١ ( ٤٨ ) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ٢٢-٢٦ ( ٧٢ ) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ٢٧-٣٥ ( ٧٢ ) ق ، تدريبات لتحسين الأساليب من ٣٦-٤٧ ، تدريبات لتحسين مستوي الكاتا ( بصاي - داي ) ككل ( ٧٢ ) ق بإجمالي ( ٤٨٠ ) دقيقة .



جدول (١٤)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية الدولية (بصاي - داي)  
بالنسب المئوية والدقائق

الإجمالي بالدقيقة	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	المهارات الحركية
٧٠٣ ق	٢١,٠٩ ق	٣%	التدريب علي أوضاع الإتران ( أمامي ، خلفي )
	٢١,٠٩ ق	٣%	إيتش - أوكي ، سوتو - أوكي ( أداء يمين ، يسار )
	٢٨,١٢ ق	٤%	شوتو - أوكي ، أوي - زوكي ( أداء يمين ، يسار )
	١٠٥,٤٥ ق	١٥%	الجزء الأول الأساليب من ١-١٥
	١٠٥,٤٥ ق	١٥%	الجزء الثاني الأساليب من ١٦-٢١
	١٠٥,٤٥ ق	١٥%	الجزء الثالث الأساليب من ٢٢-٢٦
	١٠٥,٤٥ ق	١٥%	الجزء الرابع الأساليب من ٢٧-٣٥
	١٠٥,٤٥ ق	١٥%	الجزء الخامس الأساليب من ٣٦-٤٧
	١٠٥,٤٥ ق	١٥%	الجملة الحركية ( بصاي - داي ) ككل الأساليب من ١-٤٧
	٧٠٣ ق	١٠٠%	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٤) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) كالتالي : التدريب علي أوضاع الإتران ( أمامي ، خلفي ، متكافي ) ( ٢١,٠٩ ) ق بنسبة ٣% ، الأساليب المهارية (إيتش - أوكي ، سوتو - أوكي) ( ٢١,٠٩ ) ق بنسبة ٣% ، الجزء الأول الأساليب المهارية من ١-١٥ ( ١٠٥,٤٥ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الثاني الأساليب المهارية ٢١-١٦ ( ١٠٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الثالث الأساليب المهارية ٢٦-٢٢ ( ١٠٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الرابع الأساليب المهارية ٢٧-٣٥ ( ١٠٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجزء الخامس الأساليب المهارية ٣٦-٤٧ ( ١٠٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% ، الجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) ككل الأساليب المهارية ١-٤٧ ( ١٠٥,٠٩ ) ق بنسبة ١٥% بإجمالي الزمن الكلي ( ٧٠٣ ) دقيقة .



### جدول (١٥)

التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية (باصاي - داي) على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع المهارات الحركية
٢١,٠٩ ق	-	-	-	٣,٠٩	٣	٥	٥	٥	التدريب على أوضاع الإتران ( أمامي ، خلفي )
٢١,٠٩ ق	-	-	-	٣,٠٩	٣	٥	٥	٥	إبتش -أوكي ، سوتو - أوكي ( أداء يمين ، يسار )
٢٨,١٢ ق	-	-	-	٣,١٢	٤	٥	٨	٨	شوتو - أوكي ، أوي - زوكي ( أداء يمين ، يسار )
١٠٥,٤٥ ق	١٠	١٥,٤٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٥	١٥	الجزء الأول الأساليب المهارية من ١-١٥
١٠٥,٤٥ ق	١٦,٤٥	١٥,٥	١٠,٥	١٥	١١	١٠	١٥	١٢	الجزء الثاني الأساليب المهارية من ١٦-٢١
١٠٥,٤٥ ق	٣,٤٥	٢٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٢	الجزء الثالث الأساليب المهارية من ٢٢-٢٦
١٠٥,٤٥ ق	١٦,٤٥	٢٠	١٠	١٥	١٠	١٠	١٢	١٢	الجزء الرابع الأساليب المهارية من ٢٧-٣٥
١٠٥,٤٥ ق	١٢,٩٥	٢٠	١٥,٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٢	الجزء الخامس الأساليب المهارية من ٣٦-٤٧
١٠٥,٤٥ ق	٢١,٧	١٧,٠٥	٢٠	١٠,٧	١٥	١١	١٠	-	الجملة الحركية (بصاي - داي ) ككل الأساليب من ١-٤٧
٧٠,٣ ق	٨١	١٠,٨	٨١	٩٥	٨١	٨١	٩٥	٨١	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١٥) السابق أن : التوزيع الزمني لجزء الإعداد المهاري للجملة الحركية الدولية (باصاي - داي ) على أسابيع البرنامج التدريبي المقترح الأسبوع الأول (٨١) ق ، الأسبوع الثاني ( ٩٥ ) ق ، الأسبوع الثالث ( ٨١ ) ق ، الأسبوع الرابع ( ٨١ ) ق ، الأسبوع الخامس ( ٩٥ ) ق ، الأسبوع السادس ( ٨١ ) ق ، الأسبوع السابع ( ١٠٨ ) ق ، الأسبوع الثامن ( ٨١ ) ق بإجمالي ( ٧٠٣ ) دقيقة .

وقد نفذ اللاعبون محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجزء التمهيدي في زمن قدره (٣٦٠) ق ( متمثلة في الإحماء (التهيئة) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وتضمنت التهيئة على مجموعات من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة بالإضافة لتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجرى في اتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحجل ، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعي في التهيئة التدرج حيث تراوحت الشدة



المستخدمة من (٣٠٪ - ٥٠٪) من أقصى مقدرة للأداء . وأستغرق تنفيذ محتوى تنمية القدرات البدنية الخاصة ( قيد البحث ) وهي ( القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، التوازن الثابت ، التوازن المتحرك ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ) ( ٩٧٧ ق ) بنسبة ( ٤٥,٢٣٪ ) وهذه للتدريبات ووجهت لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الإلتزان وتغيير الإتجاهات الأكثر إستخداماً فى الجملة الحركية الدولية " بصاي - داي " قيد البحث وتراوحت الشدة فى هذا الجزء ( ٣٥٪ - ٥٠٪ ) . كما نفذ اللاعبون محتوى الأحمال للتدريبات النوعية لتنمية متغيرات الـ كاتا قيد البحث وأستغرق التنفيذ (٤٨٠ ق) بنسبة (٢٢,٢٢٪) من الزمن الكلي للبرنامج للتدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ ق) ، وتراوحت الشدة فى هذا الجزء ( ٢٠٪ - ٣٥٪ ) كما تم تنفيذ للتدريب المبارئى على الأداء المهاري حيث قسمت الـ كاتا " بصاي - داي " إلى الجزء الأول ويشتمل على الأساليب المهارية من (١-١٥) ، الجزء الثانى الأساليب المهارية من (١٦-٢١) ثم للدمج بين الجزأين الأول والثانى الأساليب المهارية من (١-٢١) ثم أداء الجزء الثالث الأساليب المهارية من (٢٢-٢٦) ثم للدمج بين الأجزاء الثلاثة الأساليب المهارية من (١-٢٦) ثم الجزء الرابع الأساليب المهارية من (٢٧-٣٥) ثم للدمج بين الأجزاء الأربعة الأساليب المهارية من (١-٣٥) ثم الجزء الخامس الأساليب المهارية من (٣٦-٤٧) ثم للدمج بين الأجزاء الخمسة الأساليب المهارية من (١-٤٧) الـ كاتا " بصاي - داي " ككل . وقد تم تنفيذ ذلك فى زمن قدره (٧٠٣ ق) بنسبة (٣٢,٥٥٪) من الزمن الكلي للبرنامج للتدريبي المقترح وهو ( ٢١٦٠ ق) وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٠٪ - ٩٥٪) وقد نفذ اللاعبون محتوى الجزء الختامى (التهديئة - الإستشفاء) فى زمن قدره (٢٠ق) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وقد روعى أن يتضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم فى الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وذلك من خلال محتوى تمرينات المرجحات بأنواعها والدورانات للذراعين والجذع والرجلين وتمرينات التنفس والاسترخاء للأجهزة العاملة وبلغت الشدة التدريبية ما بين (٣٠٪ - ٥٠٪) مع إستخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة مرفق ٥

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :



## جدول (١٦)

### التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية

اليوم	الموافق	القياسات التي تم إجرائها
الأول	السبت ٢٠٢١/٤/١٧ م	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للأساليب الحركية " بصورة فردية " .
	الأحد ٢٠٢١/٤/١٨ م	راحة
الثاني	الاثنين ٢٠٢١/٤/١٩ م	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية الخاصة بالجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) .
	الثلاثاء ٢٠٢١/٤/٢٠ م	راحة
الثالث	الأربعاء ٢٠٢١/٤/٢١ م	- التقييم لمستوى الأداء المهارى للأساليب المكونة للجملة الحركية " بصاي - داي - كاتا " ككل .

حيث أجريت القياسات البعدية بعد ( ٨ أسابيع ) من بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك أيام السبت والاثنين والأربعاء الفترة من ٢٠٢١/٤/١٧ وحتى ٢٠٢١/٤/٢١ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وبنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

#### الأساليب والمعالجات الإحصائية :

أستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في المعالجات الإحصائية للبيانات من خلال الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط " سبيرمان " .
- اختبار " ت " T. test .
- معادلة اختبار مان ويتى .
- معادلة النسبة المئوية للتحسن % .





عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

عرض نتائج الإختبارات المهارية لدى اللاعبين قبل وبعد إجراء التجربة :

جدول (١٧)

دلالة الفروق باستخدام ويلكوكسن وقيمة "Z" بين درجات القياسين القبلي والبعدي في

الإختبارات للأساليب المهارية للعيينة قيد البحث (ن=٥)

م	المتغير	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدالة
	إيتش - أوكي	دفاع يمين	القياس البعدي	١٥.١٧	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٠	دالة
		القياس القبلي	١٨.٠٨	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	Uchi - Uke	دفاع يسار	القياس البعدي	١٥.٢٠	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٠	دالة
		القياس القبلي	١٨.٥٥	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	سوتو - أوكي	دفاع يمين	القياس البعدي	١٥.٢٥	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٦	دالة
		القياس القبلي	١٩.٦٨	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	Soto-Uke	دفاع يسار	القياس البعدي	١٥.٢٨	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٦	دالة
		القياس القبلي	١٩.٧٧	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	شوتو - أوكي	دفاع يمين	القياس البعدي	١٥.٢٢	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٣	دالة
		القياس القبلي	١٩.٥٥	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	Shuto-Uke	دفاع يسار	القياس البعدي	١٥.٤٧	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٣	دالة
		القياس القبلي	١٩.٥٨	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	أوى - زوكي	يد يميني	القياس البعدي	١٥.٤٨	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٣	دالة
		القياس القبلي	١٩.٧٠	الرتب الموجبة		٣.٥٠			
	Oi-Zuki	يد يسري	القياس البعدي	١٥.٣٨	الرتب السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٥	دالة
		القياس القبلي	١٩.٣٨	الرتب الموجبة		٣.٥٠			

يتضح من بيانات جدول (١٧) السابق أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات للأساليب المهارية قيد البحث لصالح المجموعة

المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٢٠ : ٢.٤٥) وهي أكبر من ١.٩٦ عند

مستوى ٠.٠٥، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (١٩.٢٣% : ٢٩.٣٣%).



عرض نتائج اختبارات مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية" بصاي - داي " قيد  
البحث لدى اللاعبين قبل وبعد إجراء التجربة :

جدول رقم (١٨)

دلالة الفروق باستخدام إختبار ويلكوسون بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات  
المهارية للجملة الحركية الدولية (باصاي - داي) قيد البحث (ن = ٦) .

م	المتغير	التطبيق	المتوسط	متوسط الرتب السالبة	متوسط الرتب الموجبة	قيمة Z	مستوي الدلالة
١	إختبار تقييم الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ١٥) .	قبلي	١٦.٦٧	٠	٣.٥	٢.٢١-	دالة
		بعدي	١٩.١٧				
٢	إختبار تقييم الجزء الثانى الأسلوب المهارى من (١٦ - ٢١) .	قبلي	١٦.٥٨	٠	٣.٥	٢.٢٣-	دالة
		بعدي	١٩.٠٨				
٣	إختبار تقييم الجزء الثالث الأسلوب المهارى من (٢٢ : ٢٦) .	قبلي	١٧.٠٨	٠	٣.٥	٢.٢١-	دالة
		بعدي	١٩.٨٣				
٤	إختبار تقييم الجزء الرابع الأسلوب المهارى من (٢٧ : ٣٥) .	قبلي	١٦.٩٢	٠	٣.٥	٢.٢٣-	دالة
		بعدي	١٩.٨٣				
٥	إختبار تقييم الجزء الخامس الأسلوب المهارى من (٣٦ : ٤٧) .	قبلي	١٦.٧٥	٠	٣.٥	٢.٢١-	دالة
		بعدي	١٩.٥٠				
٦	إختبار قياس المستوى المهارى الأساليب من (١ : ٤٧) لأداء الجملة الحركية الدولية (باصاي- داي) الكاتا ككل .	قبلي	١٦.٥٠	٠	٣.٥	٢.٢٣-	دالة
		بعدي	١٩.٠٨				

يتضح من بيانات جدول (١٨) السابق أن : هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين  
القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث فى جميع المتغيرات المهارية المختارة للجملة  
الحركية الدولية (باصاي - داي) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم " Z "  
المحسوبة ما بين (٢.٢١ : ٢.٢٣) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوي ٠.٠٥



جدول (١٩)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث ( ن = ٦ )

(

م	المتغير ( الإختبار )	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن
١	إختبار تقييم الجزء الأول الأسلوب المهارى من ( ١ : ١٥ ) .	١٦,٥٨	١٩,٠٨	٪١٥,٠٨
٢	إختبار تقييم الجزء الثانى الأسلوب المهارى من ( ١٦ - ٢١ )	٦٧,١٦	١٩,١٧	٪١٥,٠٠
٣	إختبار تقييم الجزء الثالث الأسلوب المهارى من ( ٢٢ : ٢٦ )	١٧,٠٨	١٩,٨٣	٪١٠,١٦
٤	إختبار تقييم الجزء الرابع الأسلوب المهارى من ( ٢٧ : ٣٥ )	١٦,٥	١٩,٠٨	٪١٥,٦٤
٥	إختبار تقييم الجزء الخامس الأسلوب المهارى من ( ٣٦ : ٤٧ ) .	٧٥,١٦	١٩,٥	٪١٦,٤٢
٦	إختبار قياس المستوى المهارى الأساليب من ( ١ : ٤٧ ) لأداء الجملة الحركية الدولية ( باصاي-داى) الكاتا ككل .	٩٢,١٦	٨٣,١٩	٪٢٠,١٧

يتضح من بيانات جدول (١٩) السابق أن : هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٪١٥,٠٠ - ٪٢٠,١٧ ) .



عرض نتائج الإرتباط بين التدريبات النوعية والأساليب المهارية بصورة فردية لدى اللاعبين قبل وبعد إجراء التجربة :

جدول (٢٠)

مصنوفة الإرتباط بين التدريبات النوعية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية

( بصاي - داي ) قيد البحث لناشئ رياضة الكاراتيه (ن = ٥)

أوى - زوكى Oi-Zuki		شوتو - أوكي Shuto- Uke		سوتو - أوكي Soto-Uke		إيتش - أوكي Uchi - Uke		الأساليب المهارية التدريبات النوعية لتنمية
يد يسري	يد يمني	دفاع يسار	دفاع يمين	دفاع يسار	دفاع يمين	دفاع يسار	دفاع يمين	
٠.٨٦	٠.٩١	٠.٨٠	٠.٧٨	٠.٩٠	٠.٨٠	٠.٧٧	٠.٨٢	أوضاع الإرتزان في بصاي داي
٠.٩٠	٠.٩٢	٠.٩١	٠.٧٩	٠.٩٨	٠.٧٩	٠.٩٠	٠.٩١	إيتش أوكي ، سوتو أوكي
٠.٨٥	٠.٨٨	٠.٩٠	٠.٨٧	٠.٩١	٠.٩٤	٠.٩٨	٠.٧٩	شوتو أوكي ، أوى زوكي
٠.٩٤	٠.٩٤	٠.٩٢	٠.٩٤	٠.٩٣	٠.٨٧	٠.٩١	٠.٩٤	الأساليب المهارية من ١-٢١
٠.٨٨	٠.٩١	٠.٩١	٠.٧٨	٠.٩٨	٠.٧٩	٠.٩٠	٠.٩١	الأساليب المهارية من ٢٢-٣٥
٠.٨٧	٠.٧٩	٠.٧٨	٠.٩٨	٠.٩٣	٠.٩١	٠.٩٨	٠.٩	الأساليب المهارية من ٣٦-٤٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 0.63$  \* دل

يتضح من بيانات جدول (٢٠) السابق أنه : توجد علاقة إرتباطية طردية دالة بين بين التدريبات النوعية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) لناشئ رياضة الكاراتيه حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية .

مناقشة نتائج اللاعبين وتفسيرها .

مناقشة نتائج الفرض الأول :

وقد أشارت بيانات جدول (١٧) إلي وجود نسبة تحسن تراوحت ما بين (١٩.٢٣ - ٢٩.٣٣%) في الأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية ( بصاي - داي ) وجاءت كالتالي :  
( إيتش - أوكي يمين ١٩,٢٣ ، يسار ٢٢,٠٤ ) ، ( سوتو - أوكي يمين ٢٩,٠٧ ، يسار ٢٩,٣٣ ) ، ( شوتو - أوكي يمين ٢٨,٤٨ ، يسار ٢٦,٦٢ ) ، ( أوى - زوكي يمين ٢٧,٢٣ ، يسار ٢٦ ) .



وقد أشارت أيضاً ببيانات جدولي ( ١٨ ) ، ( ١٩ ) السابقين أن : هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الجملة الحركية الدولية قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ١٥,٠٠% - ٢٠,١٧% ) .

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء المهاري في الأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية الدولية " بصاي - داي " والمقطوعات الحركية للـ كـتا قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية وهذا يتفق مع ما ذكره **حنفي مختار (١٩٨٨م)** أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعب ممتازة كان هناك تكامل في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي وكلما ارتفع مستوى الأداء المهاري للاعب . ( ٨ : ٦٤ )

أيضاً يتفق ذلك مع ما ذكره **محمد علاوى (١٩٩٢م)** أن تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط إرتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وهي تهدف في الأساس إلى المساعدة للإرتقاء بالمستوى المهارى للرياضة . ( ١٥ : ٨١ ) .

وقد ذكر **دينيتيمان Dintiman (١٩٩٨م)** أنه من الضروري استخدام وسائل تدريب تضمن العمل في نفس المسارات العصبية والعضلية وبما هو مناسب لطبيعة الأداء الحركى الخاص باللعبة . ( ٢٠ : ١٦٠ ) .

وعن مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية والجملة الحركية الدولية " بصاي - داي " ككل فقد بلغت نسبة التحسن ما بين ( ١٠,١٦ - ٢٠,١٧ ) وهذا يتفق مع ما ذكره **أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م)** أنه يجب الإهتمام الفردى بترشيد إمكانات اللاعب وقدراته لتطويرها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية باستخدام اسلوب الأداء المهارى المشابه لمكونات الكاتا لذا ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاص بالجملة الحركية والتي تتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالجملة الحركية مع إحتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردى وفقاً لإمكانات اللاعب ومستوى مكونات الحالة التدريبية ولتنمية الكاتا يجب مراعاة أن يتم التدريب على تغيير اتجاه التحرك والإنتقال من إتجاه لآخر بنفس خصائص الأداء للجملة الحركية . ( ٤ : ١٠٥ ) .

وقد ذكر **أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م)** أيضاً أنه لتنمية الكاتا يجب تجزئة الجملة الحركية إلى مجموعات من ٣-٦ مجموعات ولتقنين محتوى كل مجموعة وفقاً لعدد مرات تكرار



الأداء الصحيح مع الإلتزام بخصائص الأداء ثم الدمج بين الأجزاء والأداء بشكل متصل ( ٤ : ٤١ ) .

وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية لتنمية الجملة الحركية الدولية " بصاي - داي " قيد الدراسة ووفقاً للمفاهيم السابق عرضها فقد قام للباحث بتقسيم الجملة الحركية الدولية " بصاي - داي " إلى (٥) أجزاء كالتالي : الجزء الأول الأساليب المهارية من (١ - ١٥) ، الجزء الثاني الأساليب المهارية من (١٦ - ٢١) ، الجزء الثالث الأساليب المهارية من (٢٢-٢٦) ، الجزء الرابع الأساليب المهارية من (٢٧-٣٥) ، الجزء الخامس الأساليب المهارية من (٣٦-٤٧) ثم أداء الكاتا " بصاي - داي " ككل الأساليب المهارية من (١-٤٧) .

وقد تم العرض علي السادة الخبراء وتم التطبيق علي عينة البحث وأدي إلى تقدم ملحوظ كما أوضحت ذلك نتائج المعالجات الإحصائية للبحث .

ويرى الباحث أن التحسن في مستوى الأداء المهارى للاعبين إنما يرجع إلى أنه تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية والذي تم بناؤه على أسس علمية سليمة وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية لناشئي رياضة الكاراتيه في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (بصاي - داي) لصالح القياسات البعدية " .

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

أشارت بيانات جدول ( ٢٠ ) إلي أنه : توجد علاقة إرتباطية طردية دالة بين بين الإختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) لناشئي رياضة الكاراتيه وهذا ما أكدته نتائج دراسات كل من : ستانيسلوا وهنريك & Stanislaw Henrk (٢٠٠٥) (٢٣) ، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥) (١٨) ، أيمن مرسي (٢٠١٤) (٦) ، إسلام دسوقي (٢٠١٥) (٥) حيث أشارت تلك النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية قوية بين تنمية مكونات القدرات البدنية الخاصة وإرتفاع مستوى الأداء المهاري حيث يؤدي دمج القدرات البدنية الخاصة مع المهارات الأساسية إلى تشكيل الأسس الحركية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي للأداء المهاري .

ويرجع الباحث نتائج العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث إلى التدريبات النوعية والتي أسهمت بشكل كبير في تحسن القدرات البدنية الخاصة



ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) قيد البحث لدى ناشئي رياضة الكاراتيه حيث اشتملت التدريبات النوعية على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة والأساليب المهارية المكونة للكاتا من خلال ما تتطلبه هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من دورانات وتغير إتجاه مفاجئ وفقاً للتسلسل الحركي الذي أقره الإتحاد الدولي للكاراتيه . ويرى الباحث أن القدرات البدنية الخاصة تعد أحد متطلبات الأداء المتقدم في رياضة الكاراتيه حيث إن توافر القدرات البدنية الخاصة بالقدر اللازم لدى الناشئين يؤدي إلي إرتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه " توجد علاقة إرتباطية بين القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية ( بصاي - داي ) لناشئي رياضة الكاراتيه عينة البحث " .

#### الاستنتاجات :

في حدود هدف البحث والإجراءات المتبعة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

\* أظهر البرنامج التدريبي المقترح علي اللاعبين تحسناً معنوياً في جميع متغيرات البحث خلال القياسات البعدية وهذا يتضح من النسب التالية :

\* أظهر البرنامج التدريبي المقترح وللذى تم تطبيقه على اللاعبين تأثيراً إيجابياً في تنمية جميع متغيرات البحث وهذا يتضح من النسب التالية :

#### المستوي المهاري :

- الأسلوب المهاري إيتش - أوكي يمين بلغت نسبة التحسن (١٩.٢٣%)
- الأسلوب المهاري إيتش - أوكي يسار بلغت نسبة التحسن (٢٢.٠٤%)
- الأسلوب المهاري سوتو - أوكي يمين بلغت نسبة التحسن (٢٩.٠٧%)
- الأسلوب المهاري سوتو - أوكي يسار بلغت نسبة التحسن (٢٩.٣٣%)
- الأسلوب المهاري شوتو - أوكي يمين بلغت نسبة التحسن (٢٨.٤٨%)
- الأسلوب المهاري شوتو - أوكي يسار بلغت نسبة التحسن (٢٦.٦٢%)
- الأسلوب المهاري أوي - زوكي يمين بلغت نسبة التحسن (٢٧.٢٣%)
- الأسلوب المهاري أوي - زوكي يسار بلغت نسبة التحسن (٢٦.٠٠%)

مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية من الجملة الحركية الدولية " بصاي - داي " :



- الجزء الأول الأسلوب المهارى من ( ١ : ١٥ ) بلغت نسبة التحسن (١٥,٠٨%)  
الجزء الثانى الأسلوب المهارى من ( ١٦ - ٢١ ) بلغت نسبة التحسن (١٥,٠٠%)  
الجزء الثالث الأسلوب المهارى من ( ٢٢ : ٢٦ ) بلغت نسبة التحسن (١٠.١٦%)  
الجزء الرابع الأسلوب المهارى من ( ٢٧ : ٣٥ ) بلغت نسبة التحسن (١٥.٦٤%)  
الجزء الخامس الأسلوب المهارى من ( ٣٦ : ٤٧ ) بلغت نسبة التحسن (١٦.٤٢%)  
مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية " بصاي - داي" ككل الأساليب من ( ١ : ٤٧ )  
بلغت نسبة التحسن (٢٠.١٧%)

#### التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بـ :

- ١- استخدام البرنامج التدريبى المقترح خلال هذا البحث من قبل المدربين لتحسين مستوي الأداء المهارى فى الجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) للاعبى الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمى المرحلة السنوية تحت ١٤ سنة ( كيو ) .
- ٢- الإهتمام بالتدريبات النوعية عند الإعداد والتخطيط لبرامج تدريب تنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولى للكاراتيه وذلك لما حققته من تقدم فى مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية ( بصاي - داي ) .
- ٣- الإسترشاد بنتائج البحث فى وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولى للكاراتيه .
- ٤- إجراء دراسات مماثلة على عينة مختلفة من حيث السن ، الجنس ، المستوى المهارى .  
المراجع المستخدمة





## أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد محمود إبراهيم : "مبادي التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه "، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم ، عاطف محمد أباطة : " الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملية الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " المحددات التمهيديّة لبرامج مكونات الهيكل البنائي برياضة الكاراتيه " ، ط ١ ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ٤- إسلام دسوقي أحمد : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٥ م .
- ٥- أيمن مرسي توفيق : " تأثير برنامج تدريبي نوعي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الهجوم المضاد للاعب الساندا في رياضة الكونغ فو " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤ م .
- ٦- بدر أبو الليل ، محمد طه سيد : " معايير أسس التقييم الزمني لمكونات بعض الجمل الحركية (الكاتا) " ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٧- حنفى محمود مختار : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ط ١ ، ١٩٨٨ م .
- ٨- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مشابه لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملية الحركية (جيون-كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠ م .
- ٩- عادل إبراهيم تقي الدين : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٠- عماد عبد الفتاح السرسري : " تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعب الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .



- ١٣- فاطمة محمود أحمد : " تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية ( كيزامى مواشى جبرى ) كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدى لاعبات الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ م .
- ١٤- محمد إبراهيم شحاته : " أساسيات التدريب الرياضي " ، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م
- ١٥- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف، القاهرة ، ط١٢ ، ١٩٩٢ م.
- ١٦- مهذب عبد الرازق أحمد : " تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ١٧- نبيلة أحمد عبد الرحمن ، سعدية عبد الجواد شبيحة ، مها محمود شفيق ، ياسمين حسن النجار ، " المدرب والتدريب مهنة وتطبيق " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١١ م .
- ١٨- هبة عبد العظيم حسن : " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .
- ١٩- وائل محمد حسن : " تأثير تحسين بعض الصفات الحس - حركية على مستوى أداء كاتا كانكو داى للاعبى الكاراتيه تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .

ثانياً : المراجع باللغة الإنجليزية :

20- Dintiman, Ward, " Tellez, sport speed, human kinetics" , U. S. A. 1998

21- layton : Bloking and countering in Traditional (shoto.kankarate kata) Pereep tual and Mdor skills, gornal .U.S.A , 2003.

22- Perez. M. Aet: "soft ware .for Planning sport training basketball application analysis in Sport University Wales in Titute Cardiff", IDecember, 2003.

23-Stanislaw .Zak, Henrk Duda : "Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players " . Team game in Physical Education and sport , Poland , 2005