

## تأثير تمارين المنافسة بالانتقال على بعض القدرات البدنية

### ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الكاراتيه

\* د. / سامح الشبراوى طنطاوى

\*\* د. / أحمد محمد عبد القادر

#### المقدمة ومشكلة البحث :

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى مجال التدريب الرياضى ليس بالأمر وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمى والبحث عن طرق وأساليب علمية فعالة، فالتدريب الرياضى يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمى لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالجمال الرياضى.

وتعد الحالة البدنية أحد أهم العوامل المؤثرة فى مستوى الأداء المهارى حيث يشير عصام حلمى ومحمد بريقع (١٩٩٧م) نقلاً عن سنجر Singer أن الخصائص البدنية ذات أهمية قصوى للتفوق فى الأداء المهارى للمهارات الحركية المكونة للنشاط التخصصى كما أن هذه الخصائص تسهم بشكل فعال فى تطوير أداء تلك المهارات الحركية (١٠ : ٣٤١) وهذا يتفق مع ما ذكره فرانك كرزيل، يتر وسيل Frank Kurzel & Petr Waskel (١٩٩٨م) من أن تطوير الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى للأداء المهارى (٢٢ : ٩١).

وفى هذا الصدد يؤكد حنفى مختار (١٩٨٨م) على العلاقة الوثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية حيث يذكر أن الحالة البدنية هى القاعدة الأساسية التى تبنى عليها الحالة المهارية وأن الحالة البدنية الممتازة للاعبين خاصة فى ألعاب التزال تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهارى من حيث دقة وإتقان المهارات الحركية. (٥ : ٦٧)

\* مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

\*\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

ويشير محمد علاوى (١٩٩٠م) على ضرورة إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة من خلال أداء الفرد الرياضى للمهارة تحت مختلف الظروف التى تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه في المنافسات الرياضية. (١٤ : ٢٧)

كما يضيف فيرميل وهيلاند Vermeil & Heland نقلاً عن فرانسيس (١٩٩٧م) أن طريقة التدريب لتحسين الأداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم في سرعة ماثلة للتي تحدث في المنافسة حتى يترجم التدريب إلى تحسن في الأداء يجمع بين ميكانيكية الأداء وسرعته باستخدام تمرينات الأثقال. (٤٠ : ١٧)

ويشير جلال سالم (٢٠٠٠م) نقلاً عن كوستروف إلى أهمية التدريب على المهارة وتنمية القوة العضلية في الإعداد البدني الخاص في وقت واحد حيث يكون بذل القوة بأشكال ومقادير مختلفة وأن تتوافق بدقة مع طريقة الأداء للمهارات، كما أن تطوير تلك القوة مرهون بتغيرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلى العضلات ويتطلب ذلك تناسقاً جيداً في نشاط المراكز العصبية حيث أن النشاط العضلي أثناءها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات العصبية. كما يضيف أن تنمية هذه القوة الخاصة يتم عن طريق تمرينات المنافسة التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها وعند تنفيذ هذه التمرينات يجب أن تكون المقاومة التي تم إزاحتها قريبة مما يحدث أثناء التنافس ويكون التحميل الإضافي هنا ضرورياً ولكن ينبغي أن يتراوح مقداره ما بين ٣% إلى ٥% من وزن اللاعب حيث يجب أن يكون أداء هذه التمرينات متوافقاً ومشابهاً لما يحدث أثناء المنافسة. (٤ : ١٧٤ ، ١٧٧)

ويوضح حنفى مختار (١٩٨٨م) أن تمرينات المنافسة من أهم أنواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة وتعدّه في آخر فترة لإعداد للاشتراك القوى في المنافسات. (٥ : ١٤)

ويشير عادل عبد البصير (٢٠٠٠م) إلى أن تمارينات المنافسة باستخدام أثقال إضافية تعتبر من أهم الوسائل ذات الفعالية في التأثير على تطوير القدرات الخاصة بتنوع النشاط الممارس، وهناك اتجاه يشير إلى أن الثقل الإضافي الذي يجب استخدامه في تمارينات المنافسة في جميع الأنظمة الرياضية ينحصر ما بين ٣% إلى ٥% من وزن اللاعب. (٨ : ٢٦٤)

وربما الكاراتيه هي إحدى أنماط الأنشطة الرياضية التنافسية التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية واكتساب السمات الشخصية بهدف التنمية الشاملة للممارسين. وفيها ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعب بشكل واضح، ولذلك فالقدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومرتبطة، حيث ترتبط فعالية تحسن مستوى الأداء المهاري بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية.

حيث يشير أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) إلى ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة، ويحتاج الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه إلى قدرات بدنية خاصة يفضل أن يتم تنميتها من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك المهارات. (٢ : ٢١٦)

ومما سبق يتضح ضرورة الاهتمام بتنمية كل من الأداء المهاري والقدرات البدنية للاعب الكاراتيه والربط الوثيق بينهما من خلال المسار الحركي للمهارات، هذا مما دفع الباحثان إلى محاولة التعرف على تأثير تمارينات المنافسة بالأثقال بنسب من وزن الجسم على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه.

### هدف البحث :

التعرف على تأثير تمارين المنافسة بالأثقال بنسبة ٣% إلى ٥% من وزن الجسم على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

### الدراسات المرتبطة :

- ١- أجرى وجيه شمندى (١٩٨٥م) (١٨) دراسة للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه واشتملت العينة على (٣٠) لاعب من لاعبى الدرجة الثانية وكان من أهم النتائج زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة والتحسّن فى مستوى أداء مهارة الضربة المستقيمة الجانبية لأفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- أجرى فيولان وآخرون (Violan et al) (١٩٨٨م) (٣١) دراسة للتعرف على تأثير تدريب الكاراتيه على المرونة والقوة العضلية والتوازن لدى اللاعبين من (٨-١٣) سنة، واشتملت العينة على (٢٤) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً فى متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣- أجرى أحمد إبراهيم (١٩٩١م) (١) دراسة بهدف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشى الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة واشتملت العينة على (٣٠) ناشى تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وكان من أهم النتائج أن تطور القدرات البدنية الخاصة أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشى الكاراتيه.

٤- أجرى محمد سعد (١٩٩٩م) (١٥) دراسة بهدف تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وأثره على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه (١٢-١٣) سنة ناشئين واشتملت العينة على (٤٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكان من أهم النتائج فاعلية البرنامج التدريبى فى تطوير القدرات الحركية الخاصة وفاعلية الأداء المهارى للركلات فى رياضة الكاراتيه.

٥- أجرى صلاح زايد (٢٠٠٠م) (٧) دراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأنتقال والبيومترك على معدلات نمو القوة العضلية لناشى الكاراتيه فى مرحلة ما قبل البلوغ واشتملت العينة على (٦٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكان من أهم النتائج زيادة نسبة التحسن للاعبى المجموعة التجريبية فى مستوى القوة العضلية والكاتا الأولى والثانية عن نسبة المجموعة الضابطة.

٦- أجرى عماد السرسى (٢٠٠١م) (١١) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه وقد اشتملت العينة على (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكان من أهم النتائج زيادة نسبة التحسن للاعبى المجموعة التجريبية فى متغيرات البحث عن نسبة المجموعة الضابطة.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوعه وطبيعة هذا البحث باستخدام تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بنادى الرباط والأنوار بمحافظة بورسعيد فى المرحلة السنية فوق ١٨ سنة (رجال)، واشتملت العينة على (١٠) لاعبين تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٥) لاعبين.

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحثان بتقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ثم تم إجراء التكافؤ بينهما وفقاً لنتائج القياسات القبلية وذلك بتطبيق اختبار مان-ويتنى **Man-Whitney test (U-S)** فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى) كما هو موضح بالجداول (١)، (٢)، (٣)

جدول (١)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياس القبلى فى

متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي

$$n_1 = n_2 = 5$$

مستوى الدلالة	قيمة (U) (احسوبة)	قيم (U)		مجموع الرتب		عدد المجموعة		وحدة القياس	المتغيرات
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
غير دالة	١٠,٥٠	١٠,٥٠	١٤,٥٠	٢٩,٥٠	٢٥,٥٠	٥	٥	سنة	١ السن
غير دالة	١٠,٥٠	١٤,٥٠	١٠,٥٠	٢٥,٥٠	٢٩,٥٠	٥	٥	سم	٢ الطول
غير دالة	١٢,٠٠	١٢,٠٠	١٣,٠٠	٢٨,٠٠	٢٧,٠٠	٥	٥	كجم	٣ الوزن
غير دالة	١٠,٠٠	١٠,٠٠	١٥,٠٠	٣٠,٠٠	٢٥,٠٠	٥	٥	سنة	٤ العمر التدريبي

قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $\alpha = 0,05$

يبين جدول (١) أن قيمة (ي) الخسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي كانت بالنسبة لكل من متغير السن (١٠,٥٠)، الطول (١٠,٥٠)، الوزن (١٢,٠٠) والعمر التدريبي (١٠,٠٠) وجميعها غير دال إحصائياً ويعني ذلك أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من هذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي في القدرات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = n_3 = 0$$

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	عدد المجموعة		مجموع الرتب		قيم (ي)		قيمة (ي) الخسوبة، الدلالة	مستوى
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
١	القوة المميزة بالسرعة	سم	٥	٥	٢٨,٥٠	٢٦,٥٠	١٣,٥٠	١١,٥٠	غير دالة	٥
٢	المرونة	سم	٥	٥	٢٧,٥٠	٢٧,٥٠	١٢,٥٠	١٢,٥٠	غير دالة	٥
٣	السرعة الحركية	دورة	٥	٥	٢٧,٠٠	٢٨,٠٠	١٢,٠٠	١٢,٠٠	غير دالة	٥
٤	تحمل القوة	عدد	٥	٥	٢٥,٠٠	٣٠,٠٠	١٠,٠٠	١٥,٠٠	غير دالة	٥
٥	تحمل السرعة	عدد	٥	٥	٢٩,٠٠	٢٦,٠٠	١٤,٠٠	١١,٠٠	غير دالة	٥

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $\alpha = 0,05$

يتضح جدول (٢) أن قيمة (ي) الخسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي كانت بالنسبة لكل من متغير القوة المميزة بالسرعة (١١,٥٠)، المرونة (١٢,٥٠)، السرعة الحركية (١٢,٠٠)، تحمل القوة (١٠,٠٠)، تحمل السرعة (١١,٠٠) وجميعها غير دال إحصائياً ويعني ذلك أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من هذه المتغيرات غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي في متغيرى مستوى الأداء المهارى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = n_3 = 5$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد المجموعة		مجموع الرتب		قيم (U)		قيمة (U) المحسوبة	مستوى الدلالة
			تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
١	الكاتا جيون	درجة	٥	٥	٢٧,٠٠	٢٨,٠٠	١٣,٠٠	١٢,٠٠	١٢,٠٠	غير دالة
٢	الكاتا كانكوداي	درجة	٥	٥	٢٨,٥٠	٢٦,٥٠	١١,٥٠	١٣,٥٠	١١,٥٠	غير دالة

قيمة (U) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $0.05 = 0$

يتضح جدول (٣) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتنى للدلالة الفروق بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي كانت بالنسبة لكل من الكاتا جيون (١٢,٠٠)، الكاتا كانكوداي (١١,٥٠) وهما غير دالين إحصائياً ويعنى ذلك أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لكل من هذين المتغيرين غير حقيقية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرى مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

– تقدير الأوزان الإضافية لتمرينات المنافسة :

استخدم الباحثان النموذج الرياضى لعادل عبد البصير (٢٠٠٠م) (٨) والذي اعتمد في حساب الثقل الإضافى المستخدم في تمرينات المنافسة في الألعاب الفردية- والتي تمارس بدون أداة على نسب أوزان كلاوسير وآخرون مع التسليم بما يلى :

١- يتكون جسم الإنسان من (١٤) وصلة هى الرأس والجذع واليد اليسرى والساعد الأيسر والعضد الأيسر واليد اليمنى والساعد الأيمن والعضد الأيمن والفخذ الأيسر والساق الأيسر والقدم اليسرى والفخذ الأيمن والساق الأيمن والقدم اليمنى.

٢- جميع وصلات جسم الإنسان متصلة ببعضها عن طريق مفاصل تسمح بتحريكها بحرية.

٣- يعتبر كل من الرأس مجسم بيضاوى، وأعلى وأسفل الجذع اسطوانة بيضاوية قائمة، واليد جسم دائرى أجوف وباقى الأعضاء على شكل مخروط دائرى قائم، ولتسهيل حساب



الأثقال الإضافية قسمت وصلات الجسم وفق أداء مهارات الكاراتيه قيد البحث إلى النظام التالي :

- يتكون من وزن الجسم الكلى وأوزان كل من أعضاء الجسم (الأجزاء) ويتم حسابها عن طريق استخدام المعادلة التالية :

$$W_{Body} = \sum W_{segi}$$
$$W_{segi} = W_{Body} * R_{segi}$$

حيث أن  $W_{Body}$  = وزن الجسم الكلى ،  $W_{segi}$  = وزن العضو ،  $R_{segi}$  نسبة وزن العضو بالنسبة لوزن الجسم الكلى بوحدة ثقل الكيلوجرام .

مثال : لحساب الوزن الإضافي لتمارين المنافسة :

نفترض أن وزن اللاعب ٦٠ كيلوجرام

∴ لتحديد الوزن الإضافي لتمارين المنافسة تتبع الخطوات التالية :

١) نحدد وزن كل عضو من أعضاء الجسم على حدة باستخدام نسبة أوزان الأجزاء بالنسبة لوزن الجسم الكلى لكلاوسير كما يلي :

- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الرأس =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٧٣ = ١٣١,٤$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الجذع =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٥٠٧ = ٩١٢,٦$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الفخذ الأيمن =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,١٠٣ = ١٨٥,٤$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الساق الأيمن =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,١٠٦ = ١٩٠,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن القدم اليمنى =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠٠١ = ١,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن العضد الأيمن =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠٢٦ = ٤٦,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الساعد الأيمن =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠١٦ = ٢٨,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن اليد اليمنى =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠٠٧ = ١٢,٦$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الفخذ الأيسر =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,١٠٣ = ١٨٥,٤$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الساق الأيسر =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,١٠٦ = ١٩٠,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن القدم اليسرى =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠٠١ = ١,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن العضد الأيسر =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠٢٦ = ٤٦,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن الساعد الأيسر =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠١٦ = ٢٨,٨$  جرام
- الوزن الإضافي الذى يمثل ٣% من وزن اليد اليسرى =  $١٠٠٠ \times \frac{٣}{١٠٠} \times ٦٠ \times ٠,٠٠٧ = ١٢,٦$  جرام

(٢) بتطبيق المعادلة =

$$W_{\text{Body}} = \sum W_{\text{segi}}$$
$$١,٨ + ١٩٠,٨ + ١٨,٥٤ + ١,٨ + ١٩٠,٨ + ١٨٥,٤ + ٩١٢,٦ + ١٣١,٤$$
$$= ١٨٠٠ \text{ ثقل جرام (١,٨ ثقل كيلوجرام).}$$

- أسباب اختيار كاتا (جيون) وكاتا (كانكوداي) :

تعرف الكاتا بأنها "عبارة عن أداء سلسلة متتالية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً من الأساليب الدفاعية والهجومية والمتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة وسرعات متباينة للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين من خلال اتخاذ أوضاع إتران مختلفة ومتعددة. (١٢ : ٢٧)

وقد قام الباحثان باختيار كل من كاتا (جيون)، كاتا (كانكوداي) وذلك للأسباب التالية:

١- أدرجت كل من كاتا (جيون)، كاتا (كانكوداي) طبقاً لآخر تعديل في قانون مسابقات الكاتا الدولي ككاتات إجبارية بدءاً من الدور الأول وحتى الوصول إلى الأدوار النهائية حيث يؤدي اللاعب أى منهما في أول دور ثم يتعاقب الأداء بينهما حتى الوصول للأدوار النهائية.

٢- تعد كاتا (جيون) أول كاتا متقدمة في رياضة الكاراتيه.

٣- تعد كاتا (كانكوداي) من أطول الكاتات في رياضة الكاراتيه وأكثرها تنوعاً في استخدام المهارات الدفاعية والهجومية والدفاعية الهجومية المشتركة والوقفات.

وقد استند الباحثان إلى دراسة عمرو عبد العظيم (١٢) التحليلية في تقسيم كل من

الكاتاتين إلى مقاطع للأداء وفق ما يلي :

أولاً : كاتا (جيون) :

المقطع الأول من الحركة ١ إلى الحركة ٦

المقطع الثاني من الحركة ٧ إلى الحركة ١٧

المقطع الثالث من الحركة ١٨ إلى الحركة ٢٢  
المقطع الرابع من الحركة ٢٣ إلى الحركة ٣٠  
المقطع الخامس من الحركة ٣١ إلى الحركة ٤٢  
المقطع السادس من الحركة ٤٣ إلى الحركة ٤٧

ثانياً : كاتا (كانكوداي) :

المقطع الأول من الحركة ١ إلى الحركة ١٢  
المقطع الثاني من الحركة ١٣ إلى الحركة ٢٠  
المقطع الثالث من الحركة ٢١ إلى الحركة ٣٢  
المقطع الرابع من الحركة ٣٣ إلى الحركة ٤٤  
المقطع الخامس من الحركة ٤٥ إلى الحركة ٤٩  
المقطع السادس من الحركة ٥٠ إلى الحركة ٦٥

— تحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه :

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه والتي أمكن الحصول عليها لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤)

النسب المئوية وترتيب القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه  
وفق نتيجة المسح المرجعي

الرقم	اسم المرجع	القوة المتوسطة بالسرعة	البرونة	السرعة الحركية	تحمل القوة	تحمل السرعة	الوزن	البراق	سرعة رد الفعل	التلا	التفسي	التحمل الدوري	السرعة الانطلاقية	الرجلة	القوة العنقري
١	Nakayama <i>et al.</i> (٢٥) (١٩٨١م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
٢	Dan (٢٠) (١٩٨٧م)	✓	✓	✓	✓	✓									
٣	Peter (٢٧) (١٩٨٧م)	✓	✓	✓	✓	✓				✓					
٤	Tommy (٢٩) (١٩٨٧م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
٥	Poynton <i>et al.</i> (٢٨) (١٩٨٨م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
٦	وجه شميدى (١٩) (١٩٩٣م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
٧	أحمد إبراهيم (٢) (١٩٩٥م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
٨	فيري (٢١) (١٩٩٦م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
٩	هيكى (٢٣) (١٩٩٧م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
١٠	هيكى (٢٤) (١٩٩٨م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
١١	Nishiyama <i>et al.</i> (٢٦) (١٩٩٨م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
١٢	وجه شميدى (٢٠) (٢٠٠٢م)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
	مجموع الأراء	١٢	١٠	٩	٧	٦	٤	٤	٣	٣	٢	١	١	١	١
	النسب المئوية	%١٠٠	%٨٠	%٧٥	%٥٧	%٥٠	%٣٣	%٣٣	%٢٥	%١٦	%١١	%٨	%٨	%٨	%٨
	الترتيب	١٢	١٠	٩	٧	٦	٤	٤	٣	٣	٢	١	١	١	١

يتضح من جدول (٤) حصول خمس قدرات بدنية على نسبة مئوية (٥٠%) فأكثر بينما حصلت ثمانية قدرات بدنية على نسب مئوية أقل من (٥٠%)، ولقد ارتضى الباحثان القدرات البدنية التي حصلت على نسب مئوية (٥٠%) فأكثر، وبذلك تكون القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه على الترتيب هي كالتالى :

- ١- القوة المميزة بالسرعة.
- ٢- المرونة.
- ٣- السرعة الحركية.
- ٤- تحمل القوة.
- ٥- تحمل السرعة.

- البرنامج التدريبي :

قام الباحثان بإعداد البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع المتخصصة ومراجع التدريب الرياضى وذلك وفقاً لما يلى (٩ : ٥٤ ، ٢١٣) ، (٣ : ١٩٠ ، ٣٠٩) ، (٢ : ٢٨١ ، ٢٨٢) ، (١ : ١٧ ، ١٨) ، (١٤ : ٦٤) ، (١٦ : ٤١) .

١- اهدف من البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلى استخدام تمارين المنافسات بالأثقال بنسب من وزن الجسم ومعرفة تأثيرها على مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكاتا فوق ١٨ سنة (رجال) فى رياضة الكاراتيه.

٢- محتوى البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من تمارين الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد المهارى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة مع إضافة الأثقال بنسب من وزن الجسم إلى تمارين الإعداد المهارى بنسبة ٣٠% فى الأسابيع (٤ ، ٥ ، ١٠ ، ١١) وبنسبة ٤٠% فى الأسبوعين (٦ ، ٧) وبنسبة ٥٥% فى الأسبوعين (٨ ، ٩) بالنسبة للمجموعة التجريبية وبدون إضافة الأثقال بالنسبة للمجموعة الضابطة هذا بالإضافة إلى تمارين الإحماء والتهدئة لكل من المجموعتين.

٣- خطوات وضع البرنامج التدريبي :

أ- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثلاثة أشهر (اثنى عشر أسبوع) تم تقسيمها على مراحل البرنامج التدريبي على النحو التالى :

- المرحلة الأولى : مدتها ٣ أسابيع وهدفها الإعداد العام.
- المرحلة الثانية : مدتها ٥ أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.
- المرحلة الثالثة : مدتها ٤ أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسة.

ب- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بالبرنامج التدريبي بخمس وحدات تدريبية في الأسبوع لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ج- تحديد زمن الوحدة التدريبية :

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي بواقع (٦٠ دقيقة) على أن يتم تخصيص (١٠ دقائق) للإحماء و(٥ دقائق) للتهنئة خارج زمن الوحدة التدريبية.

د- تحديد طرق وأساليب التدريب المستخدمة بالبرنامج التدريبي :

استخدم الباحثان طرق التدريب للإعداد البدني باستخدام طريقة الحمل المستمر والفتري والتكراري، كما تم استخدام تمارين مشابهة لظروف المنافسة للإعداد المهاري.

هـ- تحديد حمل التدريب :

تم تشكيل درجات حمل التدريب خلال البرنامج التدريب باستخدام التشكيل ١ : ١ لمدة ٢١ يوم تدريبي ثم استخدام التشكيل ١ : ٢ لمدة ٢٠ يوم تدريبي ثم استخدام التشكيل ١ : ٣ لمدة ١٩ يوم تدريبي نهاية البرنامج التدريبي، كما هو موضح بشكل (١).







و- تقنين حمل التدريب :

قام الباحثان بتقنين تمارين الإعداد البدني العام والخاص وتمارين الإعداد المهاري التي اشتمل عليها البرنامج اعتماداً على مستويات ونسب حمل التدريب التالية :

- منخفض ٣٠-٤٠%.

- خفيف ٥٠-٦٤%.

- متوسط ٦٥-٧٤%.

- عالي ٧٥-٨٤%.

- أقل من الأقصى ٨٥-٩٤%.

- أقصى ٩٥-١٠٠%.

ز- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري على مراحل البرنامج التدريبي، كما هو موضح بجدول (٥).

#### جدول (٥)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري على مراحل البرنامج التدريبي

الزمن بالدقيقة	الإعداد المهاري		الإعداد البدني		الإعدادات المراحل	م
	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية		
١٣٥٠	٦٧٥	%٥٠	٦٧٥	%٥٠	المرحلة الأولى	١
٢٢٥٠	١٣٥٠	%٦٠	٩٠٠	%٤٠	المرحلة الثانية	٢
١٨٠٠	١٤٤٠	%٨٠	٣٦٠	%٢٠	المرحلة الثالثة	٣
٥٤٠٠	٣٤٦٥		١٩٣٥		الزمن الإجمالي بالدقيقة	

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية للإعداد البدني في المرحلة الأولى بلغت %٥٠ ومقدارها ٦٧٥ دقيقة، بينما بلغت النسبة المئوية للإعداد المهاري %٥٠ ومقدارها ٦٧٥ دقيقة، في حين بلغت النسبة المئوية للإعداد البدني في المرحلة الثانية %٤٠ ومقدارها ٩٠٠ دقيقة، بينما

بلغت النسبة المتوية للإعدادات المهاري ٦٠% ومقدارها ١٣٥٠ دقيقة، كما بلغت النسبة المتوية للإعدادات البدني في المرحلة الثالثة ٣٠% ومقدارها ٥٤٠ دقيقة، بينما بلغت النسبة المتوية للإعدادات المهاري ٧٠% ومقدارها ١٢٦٠ دقيقة، مع ملاحظة أنه قد تم استثناء زمن الإجماء والتهديئة عند توزيع الأزمنة في كل مرحلة.

تم توزيع زمن كل من الإعدادات البدني العام والخاص على مراحل البرنامج التدريبي، كما هو موضح بمجدول (٦).

### جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعدادات البدني العام والخاص على مراحل البرنامج التدريبي

الزمن بالدقيقة	الإعدادات البدني الخاص		الإعدادات البدني العام		الإعدادات المرحلة	م
	الزمن بالدقيقة	النسبة المتوية	الزمن بالدقيقة	النسبة المتوية		
٦٧٥	٢٠٢,٥	٣٠%	٤٧٢,٥	٧٠%	المرحلة الأولى	١
٩٠٠	٦٣٠	٧٠%	٢٧٠	٣٠%	المرحلة الثانية	٢
٣٦٠	٣٦٠	١٠٠%	-	-	المرحلة الثالثة	٣
١٩٣٥	١١٩٢,٥		٧٤٢,٥		الزمن الإجمالي بالدقيقة	

يبين من جدول (٦) أن النسبة المتوية للإعدادات البدني العام في المرحلة الأولى بلغت ٧٠% ومقدارها ٤٧٢,٥ دقيقة، بينما بلغت النسبة المتوية للإعدادات البدني الخاص ٣٠% ومقدارها ٢٧٠ دقيقة، كما بلغت النسبة المتوية للإعدادات البدني العام في المرحلة الثانية ٣٠% ومقدارها ٢٠٢,٥ دقيقة، بينما بلغت النسبة المتوية للإعدادات البدني الخاص ٧٠% ومقدارها ٦٣٠ دقيقة، في حين بلغت النسبة المتوية للإعدادات البدني الخاص في المرحلة الثالثة ١٠٠% ومقدارها ٣٦٠ دقيقة، بينما لم يتم تخصيص نسبة من الزمن للإعدادات البدني العام في هذه المرحلة.

تم توزيع زمن كل من الإعدادات البدني العام والخاص والإعدادات المهاري على الأسابيع الاثني عشر بالبرنامج التدريبي كما هو موضح بمجدول (٧).

جدول (٧)  
التوزيع الزمني لكل من الإحصاء البدني (العام، الخاص) والإحصاء المهاري على الأسابيع الاربعة عشر بالبرنامج التدريبي

المرحلة	المرحلة الثانية				المرحلة الثانية				المرحلة الأولى				الاسابيع الإحصاءات
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
الإحصاء البدني	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	٢٢٥	٢٢٥	٢٢٥	٢٢٥
	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
الإحصاء المهاري	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٦٢	١٦٢	١٦٢	١٦٢
	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
إجمالي الزمن بالفترة	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠	٤٥٠

يوضح جدول (٧) توزيع زمن الإحصاء البدني (العام والخاص) والإحصاء المهاري على الأسابيع الاربعة عشر بالبرنامج التدريبي، حيث تم توزيع زمن الإحصاء البدني في المرحلة الأولى بواقع ٢٢٥ دقيقة منهم ١٥٧,٥ دقيقة إحصاء بدني عام و ٦٧,٥ دقيقة إحصاء بدني خاص لكل أسبوع، بينما تم توزيع زمن الإحصاء المهاري بالمرحلة الأولى بواقع ٢٢٥ دقيقة لكل أسبوع، في حين تم توزيع زمن الإحصاء البدني بالمرحلة الثانية بواقع ١٨٠ دقيقة لكل أسبوع منهم ٥٤ دقيقة إحصاء بدني عام و ١٢٦ دقيقة إحصاء بدني خاص لكل أسبوع، بينما تم توزيع زمن الإحصاء المهاري بالمرحلة الثانية بواقع ٢٧٠ دقيقة لكل أسبوع، كما تم توزيع زمن الإحصاء البدني بالمرحلة الثالثة بواقع ٩٠ دقيقة في الأسبوع حيث تم تخصيصهم للإحصاء البدني الخاص في حين لم تخصص أى زمن للإحصاء البدني العام في هذه المرحلة.

- تم تحديد زمن كل صفة من الصفات البدنية العامة وكل قدرة من القدرات البدنية الخاصة تبعاً لأهميتها النسبية للاعب الكاتا، كما هو موضح بجدول (أ) :

جدول (أ)

النسب المتوية وأزمنة كل من الصفات البدنية العامة والقدرات البدنية الخاصة بالبرنامج التدريبي

م	المتغيرات البدنية	النسبة المتوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
الصفات البدنية العامة	١ القوة العضلية	٢٥	١٨٥,٦٢٥	٧٤٢,٥
	٢ المرونة	٢٠	١٤٨,٥	
	٣ السرعة	٢٠	١٤٨,٥	
	٤ التحمل الدوري التنفسي	١٥	١١١,٣٧٥	
	٥ التوازن	١٠	٧٤,٢٥	
	٦ الرشاقة	١٠	٧٤,٢٥	
القدرات البدنية الخاصة	١ القوة المميزة بالسرعة	٢٥	٢٩٨,١٢٥	١١٩٢,٥
	٢ المرونة	٢٥	١٩٨,١٢٥	
	٣ السرعة الحركية	٢٠	٢٣٨,٥	
	٤ تحمل القوة	١٥	١٧٨,٨٧٥	
	٥ تحمل السرعة	١٥	١٧٨,٨٧٥	

يتضح من جدول (أ) النسب المتوية وأزمنة كل من الصفات البدنية العامة حيث بلغت النسبة المتوية لكل من القوة العضلية ٢٥% ومقدارها ١٨٥,٦٢٥ق، والمرونة ٢٠% ومقدارها ١٤٨,٥ق، والسرعة ٢٠% ومقدارها ١٤٨,٥ق، والتحمل الدوري التنفسي ١٥% ومقدارها ١١١,٣٧٥ق، والتوازن ١٠% ومقدارها ٧٤,٢٥ق، والرشاقة ١٠% ومقدارها ٧٤,٢٥ق من إجمالي زمن الإعداد البدني العام وقدره ٧٤٢,٥ق، كما يتضح من الجدول النسب المتوية وأزمنة كل من القدرات البدنية الخاصة حيث بلغت النسبة المتوية لكل من القوة المميزة بالسرعة ٢٥% ومقدارها ٢٩٨,١٢٥ق، المرونة ٢٥% ومقدارها ١٩٨,١٢٥ق، والسرعة ٢٠% ومقدارها ٢٣٨,٥ق، وتحمل القوة ١٥% ومقدارها ١٧٨,٨٧٥ق، وتحمل السرعة ١٥% ومقدارها ١٧٨,٨٧٥ق.

الحركية ٢٠% ومقدارها ٢٣٨,٥ق، وتحمل القوة ١٥% ومقدارها ١٧٨,٨٧٥ق، وتحمل السرعة ١٥% ومقدارها ١٧٨,٨٧٥ق من إجمالي زمن الإعداد البدني الخاص وقدره ١١٩٢,٥ق.

- تم تحديد زمن الإعداد المهاري على الجملتين الحركيتين- قيد البحث- بنسب متساوية كما هو موضح بمجدول (٩) :

#### جدول (٩)

النسب المتوية وأزمنة كل من الجملتين الحركيتين قيد البحث

م	المتغيرات المهارة	النسبة المتوية	الزمن بالدقيقة
١	جيون	٥٠%	١٧٣٢,٥
٢	كانكوداي	٥٠%	١٧٣٢,٥
	الإجمالي	١٠٠%	٣٤٦٥

يبين جدول (٩) النسب المتوية وأزمنة كل من الجملتين الحركيتين- قيد البحث- حيث تم توزيع زمن الإعداد المهاري بنسب متساوي حيث كان نصيب كل كاتا (جملة حركية) ٥٠% من زمن الإعداد المهاري بواقع ١٧٣٢,٥% وذلك لتساوي الجملتين الحركيتين- قيد البحث- في درجة الأهمية لكونهما الكائيتين الاجباريتين على اللاعبين بالأدوار اللعبة الأولى (التمهيدية) فضلاً على أنه لا يوجد في قانون الكاراتيه ما ينص على اختلاف درجات الصعوبة بالنسبة للكاتات، كما أنه يتم تقييم مستوى الأداء في كل كاتا بدرجة تتراوح ما بين صفر و ١٠ درجات دون النظر إلى ترتيبها.

تم توزيع زمن كل صفة من الصفات البدنية العامة والخاصة وزمن كل من الكاتا جيون والكاتا كانكوداي على الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي كما هو موضح بمجدول (١٠).



تابع جدول (١٠)

ملاحظات	الربع الأول		الربع الثاني		الربع الثالث		الربع الرابع		المجموع		المعدل السنوي (المتوسط السنوي)		البيانات الوصفية
	٢٠١٧	٢٠١٨	٢٠١٧	٢٠١٨	٢٠١٧	٢٠١٨	٢٠١٧	٢٠١٨	٢٠١٧	٢٠١٨	٢٠١٧	٢٠١٨	
إجمالي المبيعات	١	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٢	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٣	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٤	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٥	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
إجمالي المبيعات	١	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٢	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٣	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٤	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٥	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
إجمالي المبيعات	١	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٢	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٣	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٤	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٥	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
إجمالي المبيعات	١	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٢	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٣	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٤	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات
	٥	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	إجمالي المبيعات

تابع جدول (۱۰)

ردیف	نام	کلاس (سال تحصیلی)																				نوع مدرسه		
		سال اول										سال دوم												
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰			
۱	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۲	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۳	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۴	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۵	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۶	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۷	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۸	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۹	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی
۱۰	مدرسه...	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	تکمیلی

۱۰۰۰



نموذج لوحدة تدريب المجموعة الضابطة

الوحدة رقم : ٣٨ الأسبوع : الثامن اليوم : الاثنين ٢٠٠٣/٥/١٩ درجة الحمل : عالي

الهدف	درجة الحمل	زمن المحرى التدريبي				المحرى التدريبي	رقم التمرين	الزمن للتفصيل	أجزاء الوحدة
		زمن الأداء الكلى في	عدد المجموعات	زمن الراحة	زمن الأداءات				
تقنية المعدلات والأجهزة الداخلية للوصول لأقصى استدارة افعالية (إيجابية)	عظيم	٢	١	-	١٢٠	مستمر	٢	١١٠	الإعداد
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	٤		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	٦		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	٨		
تحسين المرونة العامة	متوسط	٢	٤	-	٣٠	٣٠	١٢	١٤,٥	الجزء الإعدادي
		٢	٤	-	٣٠	٣٠	١٣	٦	
		٠,٨	١	-	٤٨	٤٨	١٥		
		٣	٦	-	٣٠	٣٠	٢٤		
تحسين المرونة الخاصة	متوسط	٠,٧	١	-	٤٢	١	٣٦	الإعداد البدني	
		٣	٦	-	٣٠	٣٠	٢٦		
تتمية التوازن	متوسط	٣	١٢	-	١٥	١	٢٨	الإعداد البدني	
تحسين مستوى أداء النصف الأول من الكلا جيون	عالي	١٢	٦	٦٥	٥٥	٤٤	٦٦	٥٥٤	الإعداد التقني
تحسين مستوى أداء النصف الثاني من الكلا جيون	عالي	١٥	٥	١٠٠	٨٠	٥٥	٦٧		
تحسين مستوى أداء النصف الأول من الكلا كاتكودى	عالي	١٣	٥	٧٦	٨٠	٦٤	٧٨		
تحسين مستوى أداء النصف الثاني من الكلا كاتكودى	عالي	١٤	٥	٨٣	٨٥	٦٦	٧٩		
تتمية القوة المتوزنة بالسرعة لعضلات الكتفين	عالي	١٠	٦	٦٠	١٠	١٠	٣٩	٢١,٥	الإعداد البدني
		١١,٥	٦	٧٥	٤٠	٤٠	٤٨	٢	
التهيئة والاسترخاء للمساعدة في عملية استعادة الاستشفاء	متناقص	١	١	-	٦٠	مستمر	٥٢	٥٠	الجزء التحضيري
		٢	٢	-	٦٠	مستمر	٥٥		
		٢	٢	-	٦٠	مستمر	٥٦		
الإهلات		١٠٥						١٠٥	

نموذج لوحدة تدريب المجموعة التجريبية

الوحدة رقم : ٣٨ الأسبوع : الثامن اليوم : الاثنين ٢٠٠٣/٥/١٩ درجة الحمل : عالي

الهدف	درجة الفصل	زمن المحوى التدريبي				المحوى التدريبي	رقم التمرين	تقسيم التمرين	أجزاء الوحدة
		زمن الأداء لكل ل	عدد المجموعات	زمن الراحة	زمن الأداء				
تهيئة العضلات والأجهزة لداخلية لتوسيع لانس استشارة التقاليد لوجابية	عالي	٢	١	-	١٢٠	مستمر	٢	١٠	الأجزاء
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	٤		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	٦		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	٨		
		٢	١	-	١٢٠	مستمر	١٠		
تحسين المرونة العامة	متوسط	٢	٤	-	٣٠	٣٠	١٢	١٤,٥	الإعداد الرئيسي
		٢	٤	-	٣٠	٣٠	١٣		
تحسين المرونة الخاصة	متوسط	٠,٨	١	-	٤٨	٤٨	١٥	١٤,٥	الإعداد الرئيسي
		٢	٦	-	٣٠	٣٠	٢٤		
تنمية التوازن	متوسط	٠,٧	١	-	١٢	١	٢٦	١٤,٥	الإعداد الرئيسي
		٢	٦	-	٣٠	٣٠	٢٦		
		٣	١٢	-	١٥	١	٢٨		
تحسين مستوى أداء النصف الأول من الكاتا جون	عالي	١٢	١	٦٥	٥٥	٤٤	٦٦	١٠	الإعداد الرئيسي
		١٥	٥	١٠٠	٨٠	٥٥	٦٧		
		١٢	٥	٧٦	٨٠	٦٤	٧٨		
		١٤	٥	٨٢	٨٥	٦٦	٧٩		

تابع نموذج لوحدة تدريب المجموعة التجريبية

الهدف	درجة الحمل	زمن المحوى التدريبى					المحوى التدريبى	زمن التمرين	الزمن المخصص	أجزاء الوحدة
		زمن الأداء الكلى فى	عدد المجموعات	زمن الراحة ث	زمن الأداء ث	التكرار				
تتمية القوة المسيرة بالسرعة لمضلات الكتفين	عالى	١٠	٦	٩٠	١٠	١٠	رجلوس على مقعد سويلى. مسك بار حديد أمام الصدر رفع السدراين هاتياً. النقل ٥٠% من نفسى حل.	٣٩	٢١,٥	الأجزاء الأولى
	متوسط	١١,٥	٦	٧٥	٤٠	٤٠	(الطاح على مقعد سويلى. تثبيت الهل بالقدمين) فى الركبتين الهل ٢٠% من نفسى حل.	٤٨	٢١,٥	
تتمية تحمل القوة لمضلات خلف الفتحة	متخفف	١	١	-	٦٠	مستمر	روقوف) على أناس مع نظير السدين والرجلين.	٥٢	٥٥	الجزء الثانى التهدة
		٢	٢	-	٦٠	مستمر	روقوف) فى الجذع أماماً أسفل مع ثقب الركبتين قليلاً ثم سد الركبتين وهوس الجذع.	٥٥	٥٥	
		٢	٢	-	٦٠	مستمر	رجلوس لرقصه. اسناد السدراين خلف الظهر) متواز الرجلين.	٥٦	٥٥	
		١٠٥						١٠٥	الإجمالى	

- تنفيذ البرنامج التدريبى :

القياس القبلى :

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلىة يومى ٢٥، ٢٦/٣/٢٠٠٣م.

تطبيق البرنامج التدريبى :

تم تطبيق البرنامج التدريبى فى الفترة من ٢٩/٣/٢٠٠٣م إلى ١٩/٦/٢٠٠٣م.

القياس البعدى :

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية يومى ٢١، ٢٢/٦/٢٠٠٣م.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية - قيد البحث -

لدى المجموعة الضابطة

ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		قيم ت		مستوى الدلالة
			-	+	-	+	الجدولية	الاحسوبة	
١	القوة المميزة بالسرعة	سم	٤	صفر	١٠,٠٠	صفر	٤	صفر	دالة
٢	المرونة	سم	٥	صفر	١٥,٠٠	صفر	٥	صفر	دالة
٣	السرعة الحركية	دورة	٥	صفر	١٥,٠٠	صفر	٥	صفر	دالة
٤	تحميل القوة	درجة	٥	صفر	١٥,٠٠	صفر	٥	صفر	دالة
٥	تحميل السرعة	عدد	٤	صفر	١٠,٠٠	صفر	٤	صفر	دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = صفر

يوضح جدول (١١) أن قيمة (ت) الاحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات البدنية كانت لكل من متغير القوة المميزة بالسرعة (صفر)، المرونة (صفر)، السرعة الحركية (صفر)، تحميل القوة (صفر)، تحميل السرعة (صفر)، وجميعها دالة إحصائية، ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات فروق حقيقية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرى مستوى الأداء المهارى -

قيد البحث - لدى المجموعة الضابطة

ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيم ت		مستوى الدلالة
			-	+	-	+		الجدولية	الحسوبة	
١	كاتا جيون	درجة	٥	صفر	١٥,٠٠	صفر	٥	صفر	صفر	دالة
٢	كاتا كانكودى	درجة	٤	صفر	١٠,٠٠	صفر	٤	صفر	صفر	دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = صفر

يوضح جدول (١٢) أن قيمة (ت) الحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون للدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرى مستوى الأداء المهارى كانت لكل من متغير الكاتا جيون (صفر)، والكاتا كانكوداى (صفر) وهما دالين إحصائياً، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في هذين المتغيرين فروق حقيقية مما يدل على تحسن أفراد المجموعة الضابطة في هذين المتغيرين.

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية - قيد البحث -  
لدى المجموعة التجريبية

ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيم ت		مستوى الدلالة
			-	+	-	+		الجدولية	الاحسوبة	
١	القوة المميزة بالسرعة	سم	٥	٥	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٥	صفر	صفر	دالة
٢	المرونة	سم	٥	٥	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٥	صفر	صفر	دالة
٣	السرعة الحركية	دورة	٥	٥	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٥	صفر	صفر	دالة
٤	تحمل القوة	درجة	٥	٥	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٥	صفر	صفر	دالة
٥	تحمل السرعة	عدد	٥	٥	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٥	صفر	صفر	دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = صفر

يوضح جدول (١٣) أن قيمة (ت) الاحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات البدنية كانت لكل من متغير القوة المميزة بالسرعة (صفر)، المرونة (صفر)، السرعة الحركية (صفر)، تحمل القوة (صفر)، تحمل السرعة (صفر)، وجميعها دالة إحصائية، ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات فروق حقيقية مما يشير إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرى مستوى الأداء المهارى -  
 قيد البحث - لدى المجموعة التجريبية

ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرب		مجموع الرب		عدد	قيم ت		مستوى الدلالة
			-	+	-	+		الجدولية	الحسوبة	
١	كاتا جيون	درجة	٥	٥	١٥,٠٠	٥	٥	صفر	صفر	دالة
٢	كاتا كانكوداى	درجة	٥	٥	١٥,٠٠	٥	٥	صفر	صفر	دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = صفر

يوضح جدول (١٤) أن قيمة (ت) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرى مستوى الأداء المهارى كانت لكل من متغير الكاتا جيون (صفر)، والكاتا كانكوداى (صفر) وهما دالين إحصائياً، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في هذين المتغيرين فسروق حقيقية مما يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية في هذين المتغيرين.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في  
 القياس البعدي في القدرات البدنية قيد البحث

ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ٥

م	المتغيرات البدنية	درجة القياس	عدد المجموعة		مجموع الرب		قيم (ت)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
١	القوة المعززة بالسرعة	سم	٥	٥	٣٥,٥٠	١٩,٥٠	٢٠,٥٠	٤,٥٠	٤,٥٠	دالة
٢	المرونة	سم	٥	٥	٢٦,٠٠	٢٩,٠٠	١٩,٠٠	١٤,٠٠	١١,٠٠	غير دالة
٣	السرعة الحركية	دورة	٥	٥	٣٦,٠٠	١٩,٠٠	٢١,٠٠	٤,٠٠	٤,٠٠	دالة
٤	تحمل القوة	عدد	٥	٥	٢٧,٠٠	١٨,٠٠	٢٢,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	دالة
٥	تحمل السرعة	عدد	٥	٥	٣٦,٥٠	١٨,٥٠	٢١,٥٠	٣,٥٠	٣,٥٠	دالة

قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ٥

يوضح جدول (٥) أن قيمة (ي) الخسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية في القياس البعدي كانت لكل من متغير القوة المميزة بالسرعة (٤,٥٠)، المرونة (١١,٠٠)، السرعة الحركية (٤,٠٠)، تحمل القوة (٣,٠٠)، تحمل السرعة (٣,٥٠) وجميعها دال إحصائياً فيما عدا متغير المرونة ويعني ذلك أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير غير حقيقية، في حين كانت الفروق حقيقية لباقي القدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية في القدرات البدنية على أفراد المجموعة الضابطة باستثناء متغير المرونة.

### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغيري مستوى الأداء المهاري قيد البحث

$$n_1 = n_2 = ٥$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد المجموعة		مجموع الترتيب		قيم (ي)		قيمة (ي) (الخسوبة)	الدلالة
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية		
١	الكاتا جيون	درجة	٥	٥	٣٦,٥٠	١٨,٥٠	٣,٥٠	٢١,٥٠	٣,٥٠	دالة
٢	الكاتا كانكوداي	درجة	٥	٥	٣٥,٥٠	١٩,٥٠	٤,٥٠	٢٠,٥٠	٤,٥٠	دالة

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية  $\alpha = ٠,٠٥$

يتبين من جدول (١٦) أن قيمة (ي) الخسوبة بتطبيق اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري مستوى الأداء المهاري في القياس البعدي كانت لكل من متغير الكاتا جيون (٣,٥٠)، الكاتا كانكوداي (٤,٥٠) وهما دالين إحصائياً، وذلك يعني أن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في هذين المتغيرين فروق حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في متغيري مستوى الأداء المهاري قيد البحث.



## جدول (١٧)

النسب المئوية لمعدلات تحسن متوسطات القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية  
والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث

م	الملاحظات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	نسبة التحسن	الفروق في نسبة التحسن	ملاحظات
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي				
١	الفترة المبرزة بالسرعة	٢١٤,٠٠	٢٢٩,٠٠	٢١٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٧,٠١	٢,٣٢	٤,٦٩	لصالح التجريبية
٢	المرونة	٦٥,٨٠	٦٨,٨٠	٦٦,٦٠	٧١,٠٠	٤,٥٦	٦,٦١	٢,٠٥	لصالح الضابطة
٣	السرعة الحركية	١٦,٠٠	١٩,٨٠	١٦,٢٠	١٧,٨٠	٢٣,٧٥	٩,٨٨	١٣,٨٧	لصالح التجريبية
٤	تحمل القوة	١٢٥,٠٠	١٥٠,٠٠	١٢٠,٨٠	١٢٦,٨٠	٢٠,٠٠	٤,٩٧	١٥,٠٣	لصالح التجريبية
٥	تحمل السرعة	١٥,٨٠	٢٠,٠٠	١٥,٨٠	١٧,٤٠	٢٦,٥٨	١٠,١٣	١٦,٤٥	لصالح التجريبية
٦	الكثا جيون	٢٣,٤٤	٢٤,١٤	٢٣,٦٤	٢٣,٩٢	٢,٩٩	١,١٨	١,٨١	لصالح التجريبية
٧	الكثا كاتكوداي	٢٣,٥٨	٢٤,٠٨	٢٣,٥٨	٢٣,٧٦	٢,١٢	٠,٧٦	١,٣٦	لصالح التجريبية

يتضح من جدول (١٧) النسب المئوية لمعدلات تحسن متوسطات القياسات البعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري - قيد البحث - حيث المحصرت النسبة المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية ما بين (٢٠,١٣%، ٢٦,٥٨%)، في حين المحصرت النسب المئوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة الضابطة ما بين (٠,٧٦%، ١٠,١٣%)، كما المحصرت الفروق في النسب المئوية لمعدلات التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ما بين (١,٣٦%، ١٦,٤٥%) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية باستثناء متغير المرونة كانت الفروق لصالح المجموعة الضابطة.

ثانياً : مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدولين (١١)، (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، المرونة، السرعة الحركية، تحمل القوة، تحمل السرعة) ومستوى الأداء المهاري (كثا

جيون، كاتا كانكوداي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يعني حدوث تقدم ملحوظ في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ويرجع الباحثان هذا التقدم إلى تأثير البرنامج المستمر والمنتظم لمدة ثلاثة شهور والذي تشابه مع البرنامج التدريبي المقترح تشابهاً كاملاً باستثناء استخدام تمارين المنافسة بالإضافة إلى تأثير مجموعة التمرينات التي تضمنها البرنامج في عملية التدريب لتنمية مختلف القدرات البدنية وكذا المهارات الحركية والتنوع في ربط مختلف هذه المهارات وتغيير ظروف أدائها لإمكان خلق مواقف جديدة بالإضافة إلى اتباع الأسلوب العلمي في التدريب على مختلف مكونات الوحدة التدريبية في البرنامج المقنن علمياً، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من محمد سعد (١٥)، عماد السرسى (١١) حيث توصلوا إلى أن البرنامج المتبع له تأثير إيجابي على الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولكن بدرجة أقل.

وبهذا يتحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى المجموعة المضابطة لصالح القياس البعدي".

#### - مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من الجدولين (١٣)، (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، المرونة، السرعة الحركية، تحمل القوة، تحمل السرعة) ومستوى الأداء المهاري (كاتسا جيون، كاتا كانكوداي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويرجع الباحثان هذا الفارق إلى إتباع البرنامج التدريبي المقترح والمقنن بأسلوب علمي والذي اشتمل على تنمية القدرات البدنية والأداء مهارية بالإضافة إلى استخدام الأثقال بنسب من وزن الجسم خلال تمارين المنافسة الأمر الذي عمل على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين اتفاقاً مع ما ذكره كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢م)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) حيث يروا أن تمارين المنافسة تحسنت ظروف مختلفة تعمل على تحسين المستوى البدني وكذا التكيف الحركي. (٩ : ٩١)، (٣ : ١٦٢)

ويتفق أيضاً مع ما توصل إليه سليمان حسين (١٩٨٨م) (٦)، ومحمد الوقاد والعربي شعون (١٩٩٤م) (١٣) إلى أن البرامج التدريبية المقتنة لفترة الإعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية الصفات البدنية الخاصة.

ويتفق مع نتائج دراسة كل من جلال سالم (٤)، عماد السرمى (١١) حيث توصلوا إلى أن البرنامج التدريبي المقتن علمياً قد أثر إيجابياً على الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري. وبهذا يتحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي".

#### - مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدولين (١٥)، (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين كسل مسن المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية، تحمل القوة، تحمل السرعة) ومستوى الأداء المهاري (كاتا جيون، كاتا كانكوداي)، ولصالح المجموعة الضابطة في متغير (المرونة) ولكنه غير دال إحصائياً.

ويرجع الباحثان التقدم الحادث للمجموعة التجريبية نتيجة لاستخدام تمارين التنافسة بالأثقال بنسب من وزن الجسم حيث أن هذا هو الفارق الوحيد بين كلا المجموعتين وهذا يتفق مع ما أشار إليه باتريك هيكى Patrick Hickey (١٩٩٧م) إلى أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمني المطلوب في المواقف التدريبية والتنافسية. (٢٣ : ٢١٥،

ومع ما ذكره مفتي إبراهيم (١٩٩٦م)، وجيه شمدي (١٩٩٣م)، ومحمد سعد (١٩٩٩م) على أن الربط بين التمرينات البدنية والمهارات الحركية في جمل حركية وفي مواقف واتجاهات متباينة من الأسس الهامة في تطوير الأداء المهارى والقدرات البدنية. (١٧) : (٢٠٤، (١٩ : ٥٧، ٥٨)، (١٥ : ١٣٤)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من محمد سعد (١٥)، عماد السرس (١١)، جلال سالم (٤) والتي اتفقت على أن المجموعة التجريبية حققت مستوى أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية.

أما فيما يتعلق بمتغير المرونة والذي تفوقت فيه المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية ولكن بصورة غير دالة إحصائياً فيرى الباحثان أن ذلك التفوق قد يكون راجع إلى استخدام المجموعة التجريبية إلى تمرينات المنافسة بالأثقال حيث أن الأثقال لهما تأثير سلبي على مستوى المرونة وهذا ما أكدته النتائج وهذا يتفق مع ما أشار إليه وجيه شمدي (١٩٩٣م) إلى أن الحركات المعطاة في الوحدة التدريبية تؤثر بشكل كبير في درجة المرونة (١٩ : ١١٤).

كما يتضح من الجدول (١٧) أن النسب المتوية لمعدلات التحسن لدى المجموعة التجريبية قد انحسرت ما بين (٢٠,١٢%، ٢٦,٥٨%) في حين أنها انحسرت ما بين (٥٠,٧٦%، ١٠,٣٢%) لدى المجموعة الضابطة وأن فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة انحسرت ما بين (١٠,٣٦%، ١٦,٤٥%) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية باستثناء متغير المرونة والذي كان الفرق لصالح المجموعة الضابطة مما يدل على أن استخدام تدريبات المنافسة بالأثقال بنسب من وزن الجسم يؤدي إلى ارتفاع مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه.

ولهذا يتحقق الفرض الثالث جزئياً والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية".

### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود المنهج المستخدم من خلال المعالجات الإحصائية يمكن للباحثان استخلاص ما يلي :

١- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري- قيد البحث- حيث بلغت نسبة التحسن لكل من متغير القوة المميزة بالسرعة، المرونة، السرعة الحركية، تحمل القوة، تحمل السرعة، الكاتا جيون والكاتا كانكوداي (٢,٣٢، ٦,٦١، ٩,٨٨، ٤,٩٧، ١٣,١٠، ١٨,١، ٧٦,٠) على التوالي.

٢- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري- قيد البحث- حيث بلغت نسبة التحسن لكل من متغير القوة المميزة بالسرعة، المرونة، السرعة الحركية، تحمل القوة، تحمل السرعة، الكاتا جيون والكاتا كانكوداي (٧,٠١، ٤,٥٦، ٢٣,٧٥، ٢٠,٠٠، ٢٦,٥٨، ٢,٩٩، ٢,١٢) على التوالي.

٣- البرنامج التدريبي المضاف إليه أقال بنسب من وزن الجسم على تمارين الإعداد المهاري والمطبق على المجموعة التجريبية كان أكثر فاعلية منه بدون إضافة الأقال بنسب من وزن الجسم والمطبق على المجموعة الضابطة، حيث أدى إلى تحسن مستوى كل من القدرات البدنية والأداء المهاري- قيد البحث- بنسبة أعلى باستثناء متغير المرونة.

### التوصيات :

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من استخلاصات يوصى الباحثان بما يلي :

١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي- قيد البحث- عند تخطيط برامج التدريب للاعبين لرياضة الكاراتيه.

٢- الاستفادة من تمارين المنافسة بالأقال بنسب من وزن الجسم عند تحسين مستوى اللياقة البدنية والأداء المهاري للاعبين لرياضة الكاراتيه.

٣- إجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة تأثير تمارين المنافسة بالأقال بنسب من وزن الجسم في متغيرات أخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة بخلاف عينة البحث الحالي.

٤- المساهمة في محاولة اطلاع مدربي رياضة الكاراتيه بالمناطق المختلفة على البرنامج التدريبي- قيد البحث- للاستفادة منه في العملية التدريبية.

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩١م)، "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٢ - أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩٥م)، رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، ط٢، الإسكندرية.
- ٣ - السيد عبد المقصود : (١٩٩٤م)، نظريات التدريب الرياضى - الجوانب الأساسية للعملية التربوية، وحدة الكمبيوتر، مكتبة الحسنة، القاهرة.
- ٤ - جلال كمال سالم : (٢٠٠٠م)، "تأثير تدريبات المنافسة بالانتقال على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة فى كرة اليد"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الأول.
- ٥ - حنفى مختار : (١٩٨٨م)، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٦ - سليمان حسين : (١٩٨٨م)، "أثر برنامج تدريبي لتنمية كفاءة العمل البدني والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٥ سنة بمدينة المنيا"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا، جامعة المنيا.

- ٧- صلاح زايد : (٢٠٠٠م)، "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبيوميترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٨- عادل عبد البصر : (٢٠٠٠م)، التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان (أسسه وتطبيقاته)، المتحدة للطباعة، بورسعيد.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق : (١٩٩٢م)، التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- عصام حلمى، محمد بريقع : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى، أسس- مفاهيم- اتجاهات، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١١- عماد عبد الفتاح السرسى : (٢٠٠١م)، "تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ١٢- عمرو عبد العظيم : (٢٠٠٣م)، "دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لناشئ رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ١٣- محمد الوقاد، محمد العربى شمعون : (١٩٩٤م)، أثر برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين في الحرم الوطنى، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

- ١٤ - محمد حسن علاوى : (١٩٩٠م)، علم التدريب الرياضى، ط١١، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥ - محمد سعد على : (١٩٩٩م)، "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبى الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣ سنة) ناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٦ - مسعد على محمود : (١٩٩٧م)، المدخل إلى علم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
- ١٧ - مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٦م)، تدريب الناشئين للجنسين، دار الفكر العربى، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ١٨ - وجيه أحمد شمندى : (١٩٨٥م)، "أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة بجموعة العضلات العاملة فى مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ١٩ - وجيه أحمد شمندى : (١٩٩٣م)، الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.
- ٢٠ - وجيه أحمد شمندى : (٢٠٠٢م)، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 21- Dan, B. : (1987), Step be step karate, skills, The Hamlyn Co., London.
- 22- Ferrie, E. : (1996), Karate-do, the way of the empty hand, The Crowood Press Ltd, Wiltshire, Great Britain.
- 23- Frank Kurzi,  
Peter Wastl : (1998), Fitness boxing, Sterling Company, Inc., Corporate.
- 24- Hickey, P.M. : (1997), Karate techniques and tactics, skills for sparring and self defense, Human Kinetics Publishers Inc., Champaign IL, United States.
- 25- Hickey, P.M. : (1998), An essay an fitness for the sport of karate, USA Karate Federation.
- 26- Nakayama, M. : (1981), Best karate, Vol. 1 Kodanrha International, Ltd, New York, USA.
- 27- Nishiyama, H. and  
Brown, R.C. : (1998), Karate, the art of empty hand fighting Rutland, Vermont, Charles E. Tuttle Co., Tokyo.
- 28- Peter, S. : (1987), Karate in action, Stanely Paul, London.

- 29- Poynton, B., : (1988), The kugp guide to better  
Andrews, C. and karate, Pan Books, London.  
Ellison, G.
- 30- Tommy, M. : (1987), The complete course, Karate,  
Guinness, Great Britain.
- 31- Vet Meil, A and : (1997), The right stuff- coaching and  
Heland, E. sport science, Journal, Chicago, USA.
- 32- Violan, M.A.; Small, : (1988), The effect of karate training  
E.W.; Zetaruk, M.N. on flexibility muscle strength and  
and Micheli, K.J. balance in 8-13 year old boys.  
Pediatric Exercise Science,  
Champaign, Ill.