

## تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي وتأثيرها علي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه

د/ هشام حجازي عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

### المخلص

استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة مكونة من (٣٠) طالب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الي مجموعتين متساويتين قوام كل منها ١٥ طالب وتم إجراء التجانس والتكافؤ بينهم في القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وقد تمت معالجة البيانات باستخدام (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبارات - نسبة التحسن).

**وكانت أهم النتائج :** أدت التمرينات الخاصة التي تم استخدامها إلي تطوير القدرات البدنية ورفع مستوي الأداء المهاري للأساليب الأساسية قيد البحث ، أدي استخدام البرنامج التعليمي في ضوء نتائج التحليل الكيفي و الكمي بخصائصه ومحتواه إلي وجود فروق دالة احصائيا في القياسات البعدية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، أدي استخدام البرنامج التعليمي المقترح إلي زيادة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بمتوسط زيادة تراوح من ١ : ٤ أضعاف المجموعة الضابطة .

## مقدمة ومشكلة البحث :

ويري طارق عبد الصمد ٢٠٠٥م أن المهارات الي يكتسبها اللاعب خاصة في بدايات ممارسته للرياضة لها دور اساسي في تعلمه بقية المهارات الأخرى في المراحل اللاحقة ، حيث أن للمهارات الأساسية في الكاراتيه بنية متدرجة ، وعلي المدرب الذي يقوم بالدور التعليمي أن يعي تماما مراحل الأداء المختلفة لكل مهارة ودرجة أهمية كل مرحلة ومتطلباتها الفنية من حيث المكان والاتجاه نظرا لمحاسبة القانون للاعب علي ادق التفاصيل الخاصة بالأداء المهارى سواء في الكاتا أو الكوميتيه . ( ١٩ : ٥ )

ويضيف طارق عبد الصمد ٢٠٠٥م أن للمهارات الأساسية في الكاراتيه خصوصيتها حيث أنها تصنف من حيث البناء الحركي علي أنها حركات وحيدة أي لا يحدث تكرار في المرحلة الرئيسية لها ، وكذلك يعتمد علي جودة النواحي الفنية في انجاز الهدف الحركي المطلوب ، والمهارات الأساسية التي يتعلمها اللاعب بالغة الأهمية حيث أنه يؤديها علي مدار عمره التدريبي سواء في اختبارات الترقى للأحزمة المختلفة أو في البطولات المختلفة إما علي شكل جمل حركية (كاتا) أو قتال فعلي (كوميتيه) ولكنها تختلف في شكل أدائها في الكاتا عن الكوميتيه فيلاحظ أن البناء الحركي الذي تتكون منه المهارات (المرحلة التمهيديّة والرئيسية والنهائية) تؤدي كاملا في الكاتا ، أما في القتال الفعلي فقد تختزل بعض النواحي التمهيديّة . ( ١٩ : ٤ ، ٥ )

ويري أحمد محمود ٢٠٠٥م أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الأساليب ، وأنه نظرا لتنوع وتعقيد المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه فيجب أن تتم معظم التدريبات في

يكاد يتفق الجميع في الآونة الأخيرة علي أن المجتمع الدولي يشهد ثورة علمية في جميع المجالات ومنها بالطبع إن لم يكن أهمها المجال الرياضي ، هذه الثورة الكبيرة والتطورات المتلاحقة لم تكنف فقط بتقديم كل ما هو جديد وحديث في المجالات المختلفة لزيادة الكفاءة والجودة وتقليل الوقت والجهد ، وإنما أيضا كان من اهم اهدافها الغوص الي أعماق كل مجال او تخصص وتوجيه البحث العلمي إلي ادق التفاصيل . ومن أهم الأسباب التي أدت إلي هذه النزعة التخصصية حتي في داخل الرياضة الواحدة ، هو تسخير العلم وأدواته المختلفة ونتائج البحث العلمي في خدمة المجال الرياضي وتحديثه والارتقاء به ، سواء كان ذلك بتحديث الأدوات والأجهزة والطرق المستخدمة في التعليم والتدريب ، أو بالتغيير والتعديل في شكل الأداء المهاري ومضمونه ، أو بالتعديل في قوانين الرياضات المختلفة والنواحي الادارية المتعلقة بها ، وذلك كله بهدف واحد وهو الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي وبفنون كل رياضة من الرياضات مع بذل القليل من الجهد ومحاولة الحد من الاصابات الرياضية وكذلك الحد من الازمات التي قد يتعرض لها الرياضيين وال جماهير .

وتعد رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة الحركات والمهارات الأساسية خلالها ما بين اللكم والضرب والركل والدفاع التي تتطلبها مجريات اللعب أثناء المنافسات (كاتا – كوميتيه) ، ونظرا لاختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها وإتقانها الذي يعتبر هدف اللاعب منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة ، حيث يحتاج اللاعب العديد منها خلال " القتال الوهمي " kata أو القتال الفعلي kumite .

ظروف مشابهة للأداء الحركي حيث يعد ذلك الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء (٩ : ٤٩٢) .

ويوضح محمد صبحي ١٩٩٥م أن تناول علم الميكانيكا الحيوية بالدراسة ضرورة حتمية لجميع العاملين في المجال الرياضي والتربية الرياضية وذلك ضمن طبيعة الحركة ومكوناتها والمبادئ والأسس العلمية التي تحكمها . (٣١ : ١٣٥)

و يضيف كلا من ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح ٢٠١٦م أن المعلم أو المدرب عندما يمتلك بيانات حركية وديناميكية عن طبيعة الأداء فإن ذلك يساعد في الوصول إلي أفضل أداء حركي ممكن أو تبني تكنيك جديد . (١٦ : ٢٣٩)

ويشير عمرو محمد ٢٠١٥م أن هناك توجه سائد نحو استخدام اساليب حديثة لتعليم الأداءات والمهارات الحركية والتي قد تسهم في تطوير وتحسين الجانب الفني ، وأن ذلك يستدعي دراسة كل أو بعض العوامل التي تؤثر في الأداء ومنها العوامل الميكانيكية . (٢٥ : ٢)

ومما سبق نجد أن الأساليب المهارية الأساسية في رياضة الكاراتيه تشكل جميع الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها رياضة الكاراتيه ، كما تمثل الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضة ، فضلا عن أنها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المعلمون والمدربون لتعليم وإتقان الأداء الحركي للوصول باللاعب إلى أفضل مستوى ممكن في (الكاتا / الكوميتيه)، كما أن انخفاض مستوى أداء تلك المهارات لا يقف عند حد الخصم من الدرجات بل يتعدى ذلك إلي التسبب في الإصابات للاعبين .

ويؤكد طارق عبد الصمد ٢٠٠٥م علي أهمية المهارات الأساسية قيد الدراسة في كونها لا تدخل فقط

في تكوين الكاتا الإجبارية بل ضمن اختبار المهارات الأساسية (الكيهون) ، وأيضا ضمن مكونات القتال التعليمي (كوميتيه) الذي يعد إعداد للاعب للقتال الفعلي ، وما تتطلبه تلك المهارات من توافقات تعد بمثابة الاحتكاك الأول للاعب بمهارات الكاراتيه وأن أي تجاهل للأخطاء في تلك المهارات قد يؤثر علي التوافقات للمهارات المشابهة في المراحل التدريبية اللاحقة . (١٩ : ٤٠)

لذلك يري الباحث أنه يجب علي معلمي ومدربي الكاراتيه تصميم البرامج التعليمية والتدريبية في ضوء نتائج التحليل الحركي للمهارات الرياضية حتى يمكن للمعلم او المدرب تحديد الأخطاء الجوهرية أو المؤثرة في الأداء وكذلك معرفة مواصفات الأداء الأمثل الذي ينبغي أن يصل إليه اللاعب في نهاية عمليتي التعليم والتدريب وبالتالي مراعاة ذلك عند تصميمه للبرامج التعليمية والتدريبية وذلك حتى نستطيع تطوير الحالة المهارية للاعب في مكونات الهيكل البنائي للكاراتيه بشكل عام (كيهون - كاتا - كوميتيه) حتى يتمكن من الوصول إلي الهدف المنشود .

ومن خلال العديد من القراءات النظرية وبعض الدراسات المرجعية (٥)،(٦)،(١١)،(١٣)،(١٩) ، (٢٤) ، (٢٥)،(٢٦)،(٢٧) التي قام الباحث بالإطلاع عليها ودراسة طارق فاروق عبد الصمد ٢٠٠٥م والتي تم من خلالها التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التجريبية الحالية تصميم وتنفيذ بعض التمرينات الخاصة التي تتشابه في أدائها مع المسار الحركي والزمني للمهارات قيد البحث في ضوء الأداء المثالي لها وفقا للأسس البيوميكانيكية للأداء وتطبيقها من خلال برنامج تعليمي لرياضة الكاراتيه والتعرف علي تأثيرها علي الأداء

الفني (بدني - مهاري) لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه.

#### هدف البحث :

معرفة تأثير تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه من خلال التعرف علي :

1. تأثير التمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في الكاراتيه.
2. تأثير التمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه.

#### فروض البحث :

1. يوجد تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في الكاراتيه.
2. يوجد تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه.

#### الدراسات المرجعية :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي شامل لما أمكنه التوصل إليه من دراسات تناولت بعض المتغيرات الخاصة بموضوع هذا البحث مثل دراسة كلا من :

عماد عبد الفتاح السرسري ٢٠٠١ م بعنوان : "تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه" (٢٣) ، عمرو محمد طه حلويش ٢٠٠٢ م بعنوان : "برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة والقصيرة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لهما للاعبي الكاراتيه "

(٢٦)، طارق فاروق عبد الصمد ٢٠٠٥ م بعنوان : "التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهبان في رياضة الكاراتيه" (١٩) ، أحمد يوسف عبد الرحمن ٢٠٠٧ م بعنوان : " بيوميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه " (١١)، أحمد جمعه عواد ٢٠١٢ م بعنوان : " تأثير برنامج للتمرينات الخاصة علي تطوير أداء بعض الجمل الحركية لمجموعة كاتا الهبان في رياضة الكاراتيه (٣) ، عمرو عبد العظيم إبراهيم ٢٠١٣ م بعنوان : " برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوى أداء ناشئ الكاراتيه " (٢٤)، صالح عبد القادر عتريس ٢٠١٣ م بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوي الأداء المهاري للجمل الحركية (انبي) لناشئي رياضة الكاراتيه (١٧) ، عمرو محمد حامد عيطه ٢٠١٥ م بعنوان: " تأثير برنامج تعليمي بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية علي مستوي الأداء الحركي المركب لناشئي كرة القدم " (٢٥)، تامر توكل ابراهيم متولي ٢٠١٥ م بعنوان "تأثير برنامج تعليمي بدلالة المؤشرات الكينماتيكية علي مهارة التصويب في كرة السلة" (١٣)، أحمد عمر الفاروق ٢٠١٦ م بعنوان : " برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه " (٦)، أحمد عمر الفاروق ٢٠١٦ م بعنوان: " تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها على مستوى أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه " (٥) ، فاطمة محمود أحمد ٢٠١٧ م بعنوان : "تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية " جزامي مواشي

جيري " كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدي لاعبات الكاراتيه" (٢٧) .

#### إجراءات البحث:

**المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة والقياس القبلي- البعدي.

**مجتمع وعينة البحث :** يتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمنصورة للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ البالغ عددهم ٥٢٠ طالبا ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٣٠) طالب من الطلاب المستجدين و ممن لم يسبق لهم ممارسة رياضة الكاراتيه ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الي مجموعتين متساويتين قوام كل منها ١٥ طالب وتم إجراء التجانس والتكافؤ بينهم في القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

#### مجالات البحث :

**المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية والاختبارات والقياسات بصالة الكاراتيه بكلية التربية الرياضية بالمنصورة .

**المجال الزمني:** تم اجراء الدراسات الاستطلاعية والاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث خلال الفترة من ٢٠١٧/٢/٥م حتى ٢٠١٧/٢/٢٣م والدراسة الأساسية والقياسات القبلية والبعديّة وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفصل الدراسي الثاني في الفترة من الأحد ٢٠١٧/٢/٢٦ م وحتى الخميس ٢٠١٧/٤/١٣ م.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة ، وطبقا لمتطلبات البحث ، استخدم

الباحث بعضاً من الأجهزة والأدوات ، والاختبارات البدنية وتحليل المحتوى واستطلاع آراء الخبراء وهي كالاتي :

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتز لقياس الطول الكلى .
- ساعة إيقاف Stop watch
- وسائد لكم ( شاخص )
- مقاعد سويدية وأطواق وكرات طبية .
- أقلام ، طباشير ، ستيكر ، علامات .

#### بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات :

قام الباحث بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة ، مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها ، وهو دقة وسرعة التسجيل واستيعابها لجمع القياسات وهي كما يلي :

- كشف لتفرغ البيانات الخاصة بكل من ( السن - الطول - الوزن ) .
- كشف لتفرغ القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث .
- كشف لتفرغ درجات المحكمين لتقييم مستوى الأداء . مرفق ( ١ )

#### ١- المسح المرجعي :

- لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالمبتدئين في الكاراتيه من (١٧ - ١٨ سنة) وأنسب الاختبارات التي يمكن استخدامها في قياس هذه القدرات :

حيث قام الباحث بعمل مسح شامل لما أمكنه التوصل إليه من البحوث والدراسات العلمية المتخصصة

اختبارات خاصة بقياس القدرات البدنية قيد البحث مرفق (٣) وهي كالآتي :

\* القوة المميزة بالسرعة (الاختبار الخاص بأداء للكمة المستقيمة المعاكسة). (٣٣ : ١٦٦، ١٦٧) (٣٦)

\* المرونة (أ) (ثنى الجذع للأمام من الوقوف) (١) : (٤٠٧)، (٣٣ : ١٦٨)، (٣١ : ٣٤٦)، (٢٩ : ٢٧٠)، (٣٠ : ٣٤١) . (ب) (زاوية مفصل الحوض) . (١) : (١٤٣)، (٣٣ : ١٦٩)

\* التوافق (الدوائر المرقمة عين ورجل) (٣٣) : (١٧٠)، (٣١ : ٤٢٦، ٤٢٥)، (٣٠ : ١٥٩)

\* التوازن (أ) اختبار التوازن الديناميكي (اختبار باس المعدل) . (٣٠ : ٣٨٥)، (٣٣ : ١٧٩، ١٧٨)

\* الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف خلال زمن ١٠ ثواني) (٣٠ : ١٦٠)

### ٣- تحليل المحتوى :

حيث استخدم الباحث تحليل المحتوى لمجموعة كاتا الهيان لتحديد المهارات الأكثر تكرارا وأهمية بالنسبة للمبتدئين في الكاراتيه ويوضح ذلك الجدول التالي :

في مجال رياضة الكاراتيه خاصة وفي التربية الرياضية بصفة عامة ، وتوصل إلي تحديد (٥) من القدرات البدنية الأكثر تأثيرا على المبتدئين في الكاراتيه والتي حازت علي أكثر من ٥٠ % وهي (القوة المميزة بالسرعة، المرونة ، التوازن، التوافق، الرشاقة) مرفق (٢)

### - لتحديد محتوى البرنامج من التمرينات :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي شامل لما أمكنه التوصل إليه من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال التربية الرياضية بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة لتحديد مجموعة من التمرينات الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث (٣)، (٥)، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٥) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٦) ، (٢٧) ، (٢٨) ، (٣٤) ، (٣٥) ، (٣٧) ، (٤١) ، (٤٢) ، (٤٣) ، (٤٤) ، (٤٥) ، (٤٦) ، (٤٧) .

### ٢- الاختبارات البدنية :

من خلال المسح الشامل لما أمكن للباحث من المراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس والكاراتيه : توصل الباحث إلى اختيار مجموعة

### جدول (١)

أكثر الأساليب المهارية الأساسية تكرارا واستخداما داخل مجموعة كاتا الهيان في الكاراتيه

الترتيب	الأهمية النسبية	المجموع			الكاتا										اسم المهارة	م
		مجم	ش	ي	الخامسة		الرابعة		الثالثة		الثانية		الأولى			
					ش	ي	ش	ي	ش	ي	ش	ي	ش	ي		
١. الثالث	٧,١٤	٨	٥	٣	-	-	-	-	-	-	١	١	٤	٢	١. جيدان باراي *	
٢. الثاني	١٠,٧١	١٢	٥	٧	-	١	١	١	١	١	-	-	٣	٤	٢. أوي زوكي *	
٣. الأول	١١,٦١	١٣	٧	٦	-	-	١	١	-	-	٤	٣	٢	٢	٣. شوتو أوكي *	
٤. الرابع	٥,٣٦	٦	٣	٣	١	١	١	١	-	-	١	١	-	-	٤. جياكو زوكي	
٥. الخامس	٤,٤٦	٥	٢	٣	-	-	١	٢	-	-	١	١	-	-	٥. ماي جيرى	
٦. الخامس م	٤,٤٦	٥	٢	٣	-	-	-	-	-	-	١	١	١	٢	٦. أجي أوكي	

- تختلف طبيعة التمرينات الخاصة بالطرف العلوي عن التمرينات الخاصة بالطرف السفلي .

#### ٦- الأساليب الإحصائية المستخدمة قيد البحث :

استخدم الباحث لإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات قيد البحث : (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبارات - نسبة التحسن) .

#### ٧- الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدة دراسات في الفترة من ٢٠١٧/٢/٥م حتى ٢٠١٧/٢/٢٣م بهدف اختيار محتوى وتصميم البرنامج التعليمي والتمرينات المشابهة للأداء الحركي ، وكذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة من صدق وثبات .

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

وتم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الأحد ٢٠١٧/٢/٥م الى الاثنين ٢٠١٧/٢/٦م واستهدفت التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) طلاب من الفرقة الثانية ومن خارج العينة الأساسية .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من الثلاثاء ٢٠١٧/٢/٧م الى السبت ٢٠١٧/٢/١١م بهدف اختيار وتحديد محتوى البرنامج التعليمي والتمرينات المشابهة للأداء الخاص بمجموعة البحث التجريبية والتعرف على مدى مناسبة محتوى التمرينات للعينة وذلك وفقا لما أشارت اليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وقد تبين مناسبتها لعينة البحث قيد الدراسة من خلال تطبيق العديد من تمريناته على بعض الطلاب خارج عينة البحث والذين بلغ عددهم (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية.

يتضح من جدول (١) أن أكثر الأساليب المهارية الأساسية تكرارا واستخداما وبالتالي أهمية نسبية في مجموعة كاتا الهيان هي المهارة الدفاعية (شوتو أوكي) بأهمية نسبية ١١,٦١ % ثم المهارة الهجومية (اوى زوكي) بأهمية نسبية ١٠,٧١ % ، المهارة الدفاعية (جيدان باراي) بأهمية نسبية ٧,١٤ % .

#### ٤- تقييم مستوى الأداء :

تم تقييم مستوى الأداء عن طريق صدق المحكمين حيث استعان بثلاثة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة الدقهلية) لتقييم المستوى المهاري للعينة قيد البحث وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم . مرفق (٤) .

#### ٥- التحليل الكيفي والكمي للمهارات الأساسية قيد البحث :

استند الباحث إلي نتائج الدراسة التي قام بها طارق عبد الصمد ٢٠٠٥م بعنوان "التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه" . حيث كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث مايلي:

- أن الأخطاء التي تعترى الأداء للمهارات الأساسية قيد البحث متعلقة بالاتزان ، عدم التزامن ، اختلاف +٣٩٥ أن المهارات التي تعتمد في أدائها على وضع الاتزان الأمامي (زنكوتسو داتشي) تتشابه في الأخطاء .

- أخطاء الأداء من وضع الاتزان الخلفي (كوكوتسو داتشي) أكثر تأثيرا وتقدما في الترتيب عن أخطاء الأداء من وضع الاتزان الأمامي (زنكوتسو داتشي) .

- نظرا لتعدد الأطراف المشتركة في الأداء فالأخطاء التي تعترى الطرف العلوي أكثر تأثيرا من أخطاء الطرف السفلي .

**الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-**

الخاصة بالمتغيرات قيد البحث ، علي عينة قوامها ( ١٠ طلاب) من طلاب الفرقة الثانية ممن تنطبق عليهم نفس شروط اختيار العينة الأساسية ومن خارجها كما يتضح من الجداول التالية :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من الاثنين ٢٠١٦/٢/١٣م حتى الخميس ٢٠١٧/٢/٢٣م بهدف حساب المعاملات العلمية من (صدق وثبات) للاختبارات

**جدول (٢)**

**معاملات صدق الاختبارات البدنية قيد البحث ن=٢٠**

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	المرونة	سم	٤,٨٨	٢,٣٥	١٥,٧٠	٢,٣١	*١٠,٣٩
٢	زاوية مفصل الحوض	سم	٢١,٧٠	٢,٤٠	٨,٦٠	١,٠٧	*١٥,٧٢
٣	التوافق	ثانية	٧,٨١	٠,٣٥	٦,٥٦	٠,٥٨	*٥,٨٤
٤	القوة المميزة	عدد/ث	٧,١٠	٠,٧٤	١٠,٧٠	١,٦٤	*٦,٣٤
٥	بالسرعة	عدد/ث	٦,٢٠	١,٢٣	٩,٤٠	١,٧٧	*٤,٦٨
٦	التوازن	درجة	٦٤,٩٠	٢,٠٧	٨٤,٣٠	٢,٣٦	*١٩,٥١
٧	الرشاقة	عدد/ث	٥,٤٠	٠,٥٢	٨,٠٠	٠,٨٢	*٨,٥١

الغير مميزة لعينة الدراسة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث .

قيمة ت الجدولية عند  $0,05 = 2,101$

ينضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي  $0,05$  بين المجموعة المميزة والمجموعة

**جدول (٣)**

**معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث ن=٢٠**

م	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	المرونة	سم	١٥,٧٠	٢,٣١	١٤,٦٠	٢,٧٤	*٠,٩٨٩
٢	زاوية مفصل الحوض	سم	٨,٦٠	١,٠٧	٨,٢٦	١,٠٨	*٠,٩٥٠
٣	التوافق	ثانية	٦,٥٦	٠,٥٨	٦,٨٢	٠,٧٠	*٠,٩٠٥
٤	القوة المميزة	عدد/ث	١٠,٧٠	١,٦٤	٩,٩٠	١,٤٥	*٠,٩٧٠
٥	بالسرعة	عدد/ث	٩,٤٠	١,٧٨	٨,٦٠	١,٢٦	*٠,٨٢١
٦	التوازن	درجة	٨٤,٣٠	٢,٣٦	٨٢,٤٠	٢,٩١	*٠,٩١٨
٧	الرشاقة	عدد/ث	٨,٠٠	٠,٨٢	٧,٤٠	١,٠٧	*٠,٧٦٠

قيمة ر الجدولية عند  $0,05 = 0,497$



- مراعاة أن يتم تعليم المهارة كأجزاء أولاً ، ثم تجميع هذه الأجزاء ، ثم أداء المهارة ككل ، ثم أداء تدريبات على المهارة ، وذلك بربطها بغيرها من المهارات وأدائها في اتجاهات مختلفة .

- تم مراعاة أن يكون التمرين في نفس اتجاه العمل العضلي أثناء أداء المهارة التي يتم تعليمها .

- مراعاة أن يكون الحمل تموجي بحيث لا يزيد في أي وحدة عن ٧٥٪ من أقصى شدة للطلاب حتى يتناسب مع متطلبات العملية التعليمية .

- تم مراعاة نتائج التحليل الحركي وكذلك التمرينات التي أوصت الدراسات السابقة والخاصة بالتحليل الحركي استخدامها عند وضع وتنفيذ التمرينات البدنية وكذلك عند تعليم الأساليب المهارية الأساسية قيد البحث .

- استغرق تطبيق البرنامج التعليمي مدة (٦ أسابيع) - تم تنفيذ عدد (٣) وحدات أسبوعياً .

### التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحث بعمل خطة زمنية لتنفيذ المحتوى خلال فترة التطبيق والتي تحوى ( ٦ ) أسبوع على أن يقوم بتنفيذ ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً لكل مجموعة وكان التوزيع كالاتي :

- ١- إجمالي زمن الوحدة ( ٩٠ ) دقيقة .
- ٢- زمن جزء الإحماء ( ١٠ ) دقائق .
- ٣- زمن الإعداد البدني ( ٣٥ ) دقيقة .
- ٤- زمن الجزء الأساسي ( تعلم المهارات والتدريبات عليها ) ( ٤٠ ) دقيقة .
- ٥- زمن جزء الختام ( ٥ ) دقائق .

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة موجبة دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

الأسس التي تمت مراعاتها عند تصميم وتنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكمي والكيفي لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه: مرفق (٥) :

- تم تحديد واختيار محتوى البرنامج (البدني والمهاري) بناءً على تحليل الدراسات العلمية و البرامج الخاصة بتعليم وتدريب مهارات الكاراتيه (٥)،(٦)،(١١)،(١٥)،(١٧)،(١٨)،(١٩)،(٢٣)،(٢٤)،(٢٦)،(٢٧)،(٣٢)،(٤٠) وبناء على نتائج التحليل الكمي والكيفي لبعض الأساليب المهارية الأساسية في رياضة الكاراتيه التي تمكن الباحث من التوصل إليها .

- مراعاة الهدف من البرنامج وهو تعليم وتحسين أداء بعض الأساليب المهارية الأساسية في الكاراتيه من خلال نتائج التحليل الحركي الكيفي للأداء باستخدام بعض التمرينات الخاصة (المشابهة للأداء الحركي) وكذلك تنمية بعض القدرات البدنية التي يمكن أن تسهم في أداء تلك الأساليب.

- ملائمة محتوى البرنامج للهدف وكذلك قدرات أفراد عينة البحث والمرحلة السنية لهم .

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي .

- تم تنفيذ عدد ٣ وحدات تعليمية قبل بدء تنفيذ البرنامج لتعليم الأساليب المهارية الأساسية قيد البحث بشكل أولي لإمكانية إجراء القياسات القبليّة للجانب المهاري .

**القياسات القبلية :** وتم إجراء القياسات القبلية (بدني - مهاري) في الفترة يوم ٢٦-٢٧/٢/٢٠١٧م وتم التأكد من تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القيم الخاصة بمتغيرات البحث قبل بدء التجربة كما هو موضح بالجدول التالية :

**جدول (٤)**

**تجانس مجموعتي البحث في متغيرات ضبط العينة (السن - الطول - الوزن - القدرات البدنية ومستوي الأداء للأساليب المهارية قيد البحث)**

ن = ٣٠

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٦٣	٢٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٥٨-
الطول	سم	١٧٤,٨٣	١٧٥,٠٠	٣,٢٩	٠,٠٨-
الوزن	كجم	٧٤,٧٢	٧٤,٢٥	٥,٣٤	٠,٣٦
المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٨,٠٤	٨,٠٠	٢,١٥	٠,٢٧
	زاوية مفصل الحوض	١٦,٩٠	١٧,٠٠	٢,٨٧	٠,٢١-
التوافق	دوائر مرقمة (عين ورجل)	٦,٩٥	٦,٩٠	٠,٧٩	٠,٣٣
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	جياكو يمين	٨,٤٠	٨,٠٠	١,٢٢	٠,٣٧
	جياكو شمال	٦,٨٧	٧,٠٠	١,٠٧	٠,٢٨
التوازن	اختبار باس المعدل	٦٧,٩٧	٦٨,٠٠	٤,٦٧	٠,٣٦-
الرشاقة	الاتبطاح المائل من الوقوف	٦,٠٧	٦,٠٠	٠,٧٨	٠,١٢-
مستوي الأداء	شوتو أوكي	٢,٦٢	٢,٥٣	٠,٢٩	٠,٤٤
	جيدان باراي	٢,٧٠	٢,٦٣	٠,٣٠	٠,٩٦
	أوي زوكي	٢,٧٩	٢,٧١	٠,٢٧	٠,٦٥

الطول ، الوزن ، القدرات البدنية قيد البحث ، مستوي الأداء (المهاري) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث .

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي وقوع أفراد البحث في المنحني الاعتدالي في متغيرات (السن ،

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات ضبط العينة

(السن - الطول - الوزن - القدرات البدنية ومستوى الأداء للأساليب المهارية قيد البحث) ن = ٣٠

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغير
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
٠,٣٦٧	٠,٤٩	١٩,٦٦	٠,٥٠٧	١٩,٦٠	سنة	السن
١,١٧	٢,٨٥	١٧٥,٥٣	٣,٦٤	١٧٤,١٣	سم	الطول
٠,٧٤	٦,٤٣	٧٥,٤٤	٤,٠٧	٧٣,٩٩	كجم	الوزن
٠,١٦	٢,٧٥	٨,١٠	١,٤٢	٧,٩٧	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠,٤٤	٢,٥٥	١٦,٦٧	٣,٢٣	١٧,١٣	سم	زاوية مفصل الحوض
١,٧٦	٠,٨٦	٧,٠٠	٠,٧٤	٧,٥٢	ثانية	دوائر مرقمة (عين ورجل)
٠,٥٩	١,٤١	٨,٥٣	١,٠٣	٨,٢٧	عدد / ث	جياكو يمين
١,٧٦	١,٠٨	٧,٢٠	٠,٩٩	٦,٥٣	عدد / ث	جياكو شمال
٠,١٩	٤,٣١	٦٨,١٣	٥,١٦	٦٧,٨٠	درجة	اختبار باس المعدل
٠,٤٦	٠,٨٣	٦,١٣	٠,٧٦	٦,٠٠	عدد / ث	الانبطاح المائل من الوقوف
٠,٧٤	٠,٣٠	٢,٦٦	٠,٢٨	٢,٥٨	درجة	شوتو أوكي
٠,٣٠	٠,٣٦	٢,٧٢	٠,٢٤	٢,٦٨	درجة	جيدان باراي
٠,٠٢	٠,٣٠	٢,٧٩	٠,٢٤	٢,٧٨	درجة	أوي زوكي

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,048$

القدرات البدنية ومستوى الأداء للأساليب قيد البحث) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن-

عرض النتائج :

جدول (٦)

عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى

للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. ن = ١٥

ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير	
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
*٣,٤١	١٠,٤٠	١,٨٥	١,٥٤	٩,٨٢	١,٤٢	٧,٩٧	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
*٣,٤٣	١٠,٧٧	٣,٣٣	١,٩٣	١٣,٨٠	٣,٢٣	١٧,١٣	سم	زاوية مفصل الحوض	
١,٧٥	٣,١٦	٠,٤٦	٠,٧٢	٧,٠٦	٠,٧٤	٧,٥٢	ثانية	دوائر مرقمة (عين ورجل)	التوافق
*٥,٣٠	١٠,٩٣	٢,٠٣	١,٠٣	١٠,٣٠	١,٠٣	٨,٢٧	عدد / ث	جياكو يمين	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
*٥,٥٣	١٣,٢٨	٢	٠,٩٩	٨,٥٣	٠,٩٩	٦,٥٣	عدد / ث	جياكو شمال	
١,٠٦	١,٥٣	٢,١	٥,١٦	٦٩,٩٠	٥,١٦	٦٧,٨٠	درجة	اختبار باس المعدل	التوازن
١,٨٧	٤,٧٦	٠,٦	٠,٩٩	٦,٦٠	٠,٧٦	٦,٠٠	عدد / ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
*٢٧,٨٦	٣١,٦٦	٢,٣٩	٠,١٩	٤,٩٧	٠,٢٨	٢,٥٨	درجة	شوتو أوكي	مستوي الأداء
*٢٩,٥٧	٣٠,١٢	٢,٣١	٠,١٩	٤,٩٩	٠,٢٤	٢,٦٨	درجة	جيدان باراي	
*٣١,١٢	٣٠,٤١	٢,٤٣	٠,١٩	٥,٢١	٠,٢٤	٢,٧٨	درجة	أوي زوكي	

\* دال إحصائيا

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

وتراوحت نسبة التحسن ما بين ١,٥٣ % في التوازن و ٣١,٦٦ % كنسبة تحسن في مستوي اداء مهارة شوتو أوكي .

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ، عدا المتغيرات (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) .

## جدول (٧)

## عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي

## للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. ن = ١٥

ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير	
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
*٥,٣٤	٢٧,١٣	٦,٠٣	٣,٤٠	١٤,١٣	٢,٧٥	٨,١٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
*٨,٥٦	٢٨,٨٨	٧,٤٧	٢,٢١	٩,٢٠	٢,٥٥	١٦,٦٧	سم	زاوية مفصل الحوض	
*٧,٣٧	١٦,٣٨	١,٩٧	٠,٥٩	٥,٠٣	٠,٨٦	٧,٠٠	ثانية	دوائر مرقمة (عين ورجل)	التوافق
*٨,٨٢	٢٣,١٥	٥,١٤	١,٧٦	١٣,٦٧	١,٤١	٨,٥٣	عدد/ث	جياكو يمين	القوة المميزة
*١٠,١٣	٢٨,٤٦	٥,٧٣	١,٩١	١٢,٩٣	١,٠٨	٧,٢٠	عدد/ث	جياكو شمال	بالسرعة للذراعين
*٦,٤٧	٦,١٥	٨,٩٣	٣,١٧	٧٧,٠٦	٤,٣١	٦٨,١٣	درجة	اختبار باس المعدل	التوازن
*٧,٢٩	١٧,٨٨	٢,٦٧	١,١٥	٨,٨٠	٠,٨٣	٦,١٣	عدد/ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
*٣٤,٩٢	٤٢,٨٠	٣,٩٨	٠,٣٢	٦,٦٤	٠,٣٠	٢,٦٦	درجة	شوتو أوكي	مستوي الأداء
*٣٥,٢٢	٤٤,٨٣	٤,٤٢	٠,٣٢	٧,١٤	٠,٣٦	٢,٧٢	درجة	جيدان باراي	
*٣٩,٩٤	٤٤,٩٢	٤,٥٥	٠,٣٢	٧,٣٤	٠,٣٠	٢,٧٩	درجة	أوي زوكي	

\* دال إحصائيا

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

البعدي . وتراوحت نسبة التحسن ما بين ٦,١٥ % في التوازن و ٤٤,٩٢ % كنسبة تحسن في مستوى أداء مهارة أوي زوكي .

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس

جدول (٨)

عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

فى القياسات البعدية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٣٠

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغير	
	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط			
*٤,٤٨	٣,٤٠	١٤,١٣	١,٥٤	٩,٨٢	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
*٦,٠٧	٢,٢١	٩,٢٠	١,٩٣	١٣,٨٠	سم	زاوية مفصل الحوض	
*٨,٤٤	٠,٥٩	٥,٠٣	٠,٧٢	٧,٠٦	ثانية	دوانر مرقمة (عين ورجل)	التوافق
*٦,٤٥	١,٧٦	١٣,٦٧	١,٠٣	١٠,٣٠	عدد / ث	جياكو يمين	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
*٧,٩٣	١,٩١	١٢,٩٣	٠,٩٩	٨,٥٣	عدد / ث	جياكو شمال	
*٤,٦٥	٣,١٧	٧٧,٠٧	٥,١٦	٦٩,٩٠	درجة	اختبار باس المعدل	التوازن
*٥,٦٤	١,١٥	٨,٨٠	٠,٩٩	٦,٦٠	عدد / ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
*١٧,٣٢	٠,٣٢	٦,٦٤	٠,١٩	٤,٩٧	درجة	شوتو أوكي	مستوى الأداء
*٢٢,٦٩	٠,٣٢	٧,١٤	٠,١٩	٤,٩٩	درجة	جيدان ياراي	
*٢٢,٠٨	٠,٣٢	٧,٣٤	٠,١٩	٥,٢١	درجة	أوي زوكي	

\* دال إحصائيا

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨

حيث كانت جميع قيم ت المحسوبة أكبر من مثلتها الجدولية ، عدا المتغيرات (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) كما يتضح من نفس الجدول أن نسب التحسن تراوحت ما بين ١,٥٣ % فى التوازن و ١٣,٢٨ % كنسبة تحسن فى القوة المميزة بالسرعة للذراع اليسرى .

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم ت المحسوبة أكبر من مثلتها الجدولية مما يشير إلى ظهور تحسناً ذو دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لأفراد المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، كما

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم ت المحسوبة بين (٤,٤٨ ، ١٤,٧٩) وجميعها أكبر من قيمة ت المحسوبة عند مستوى ٠,٠٥

مناقشة النتائج :

– مناقشة نتائج الدلالات الإحصائية لصحة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ،

مع قلة ظهور الأخطاء التي تستلزم من المعلم توقف التدريب لجميع الطلاب لإصلاحه ، ونظرا لوجود معلم مؤهل وله خبرة عملية في مجال الممارسة والتدريس مما جعل الطلاب يقبلون علي الأداء بجديّة فأدي ذلك إلي ارتفاع مستواهم البدني في جميع العناصر البدنية قيد البحث عدا عناصر (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) ، أو باستخدام البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية في ضوء نتائج التحليل الحركي للمهارات الأساسية والذي تم فيه مراعاة أهم النقاط الفنية المميزة للمهارة وكذلك أهم مسببات الأخطاء في الأداء وتصميم مجموعة من التمرينات البدنية المشابهة للأداء الحركي. وينفق ذلك مع النتائج التي توصل إليها كلا من أحمد محمود ٢٠٠٥ م (٩ : ٦) ، رضا يوسف ٢٠٠١ م (١٥ : ١٠) حيث أكدت نتائج دراساتهم أن البرنامج الذي يشتمل علي تدريبات نوعية يؤثر تأثيرا إيجابيا علي مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

ويعزى الباحث ظهور تحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة عدا متغيرات (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) إلي أن الأسلوب التقليدي المتبع عادة لا يحتوي علي تمرينات خاصة او مشابهة للأداء وكذلك لا يتم تصميم البرامج التعليمية في الاسلوب التقليدي مع الأخذ في الاعتبار بنتائج التحليل الحركي التي توضح أهم الأخطاء في المهارات التي يتم تعليمها، ولأن الأساليب المهارية الأساسية قيد البحث تتطلب التركيز والاهتمام بتنمية هذه القدرات البدنية لأنها مرتبطة بطبيعة الأداء المهاري للأساليب المهارية قيد البحث ، ولذلك فإن البرنامج التقليدي قد يعطي فروق دالة مع بعض العناصر البدنية وفروق غير دالة مع بعض العناصر الأخرى .

يتضح من نفس الجدول أن نسبة التحسن تراوحت ما بين ٦,١٥ % في التوازن و ٢٨,٨٨ % كنسبة تحسن في زاوية مفصل الحوض ، وكذلك ظهور تحسناً ذو دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث .

كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم ت المحسوبة بين (٤,٤٨ ، ١٤,٧٩) وجميعها أكبر من قيمة ت المحسوبة عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ، ويعزى الباحث هذا التحسن الذي تم لأفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات مشابهة لأداء الحركي في جزء الإعداد البدني حيث تم مراعاة نتائج التحليل الحركي للدراسات السابقة والتركيز علي مسببات الأخطاء مثل (عدم الاتزان - عدم التزامن - اختلاف الاتجاهات - ضعف المهارات الدقيقة) .

ويعزى الباحث هذا التحسن الذي تم لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى الممارسة المستمرة والمنتظمة للبرنامج التعليمي الخاص بكل مجموعة وما يحتويه من تمرينات سواء باستخدام (الأسلوب التقليدي) الذي يكون فيه المعلم هو مصدر الأوامر للطلاب لأداء التمرينات البدنية خلال الوحدة التعليمية وقدرته علي تنظيم التمرينات بشكل شيق وعرضه للمهارة وأدائه نموذج جيد لها يساعد الطلاب علي الإقبال علي أداء التمرينات بجديّة

٢٠١٢م (٣) عمرو عبد العظيم إبراهيم ٢٠١٣م (٢٤)،  
ياسمين محمد أحمد وآخرون ٢٠١٤م (٤٠)، عمرو  
محمد حامد عيظه ٢٠١٥م (٢٥) حيث أكدت جميع نتائج  
دراساتهم علي وجود فروق دالة إحصائية بين القياس  
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس  
البعدي .

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول الذي ينص علي :  
" يوجد تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بدلالة التحليل  
الكيفي و الكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين  
في الكاراتيه" .

#### مناقشة نتائج الدلالات الإحصائية لصحة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية  
بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة  
في الأساليب الأساسية قيد البحث حيث كانت جميع قيم  
ت المحسوبة أكبر من مثلتها الجدولية عند مستوى  
معنوية ٠,٠٥ ، وكذلك يتضح من نفس الجدول أن نسبة  
التحسن في المتغيرات المهارية تراوحت ما بين ١٢,٣٠  
لمهارة جيدان باراي ، ٦٦,٣١ لمهارة شوتو أوكي .

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة  
إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة  
التجريبية في الأساليب الأساسية قيد البحث حيث كانت  
جميع قيم ت المحسوبة أكبر من مثلتها الجدولية عند  
مستوي معنوية ٠,٠٥ ، وكذلك يتضح من نفس الجدول  
أن نسبة التحسن في المتغيرات المهارية تراوحت ما بين  
٨٠,٤٢ لمهارة شوتو أوكي ، ٩٢,٤٤ لمهارة اوي  
زوكي .

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية  
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع

وهذا ما أكده عماد السرسسي ٢٠٠١م أن العديد من  
مدربي الكاراتيه لا يهتموا الاهتمام الكافي بتنمية  
الصفات البدنية الخاصة حيث يركز المدربون علي  
الاعداد المهاري والخططي دون الاهتمام بتنمية هذه  
الصفات (٢٣ : ٥) .

و يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد محمد  
عبد القادر ٢٠٠٥م (٧)، أحمد المهدي حسن ٢٠٠٥م  
(٢)، وائل فوزي إبراهيم ٢٠٠٦م (٣٨)، محمد عبد  
الرحمن علي ٢٠٠٩م (٣٢)، أحمد جمعه عواد ٢٠١٢م  
(٣)، ياسمين محمد أحمد وآخرون ٢٠١٤م (٤٠) حيث  
أكدت نتائج دراساتهم علي أن تكرارات الأداء الصحيح  
للمهارة يساعد علي الارتقاء بها وأن التدريب وإعادة  
التكرار من شأنه إحداث تحسن وتطوير للقوة المنتجة  
والتحكم الحركي للأداء، وأشارت إلى أن البرنامج  
التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشمل  
على التمرينات البدنية و التدريب على المهارات الحركية  
قد أثر إيجابيا على المستوى البدني و المهاري لدى  
المجموعة الضابطة وأدي ذلك إلي وجود فروق دلالة  
إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس  
البعدي للمجموعة الضابطة . ويتفق أيضا هذا مع ما  
أشار إليه أحمد محمود إبراهيم ٢٠١١م (٨) من أهمية  
التدريب علي وقفات الرجلين المختلفة وتنميتها  
باعتبارها العمود الفقري لأداء المقطوعات الحركية  
المكونة للجمال الحركية "كاتا" في الكاراتيه ، كما أنها  
تعد الأساس الذي يجب الاهتمام به منذ بداية مرحلة  
التأسيس عند الناشئين وصولا للمستويات العليا .

و يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي  
حسن ٢٠٠٥م (٢) ، وائل فوزي إبراهيم ٢٠٠٦م  
(٣٨)، أحمد يوسف عبد الرحمن ٢٠٠٧م (١١) ،محمد  
عبد الرحمن علي ٢٠٠٩م (٣٢)، أحمد جمعه عواد



المهارية التي يتم تعليمها، وأنه لتنوع وتعقيد المهارات الحركية في الكاراتيه فيجب أن تتم معظم التدريبات في ظروف مشابهة للأداء الحركي حيث يعد ذلك الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء (٩ : ٤٩٢) .

كما يتفق ذلك مع ما ذكره حازم حسن ٢٠٠٥ م من أن التمرينات النوعية التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح لتلك المهارات (١٤) .

وتتفق أيضا تلك النتائج مع ما اشارت اليه صفاء صالح حسين ٢٠٠١م من ان الصفات البدنية تؤثر بشكل مباشر علي المستوي المهاري للاعب الكاراتيه فكلما ارتفع مستوي الصفات البدنية كلما سهل ذلك الارتقاء بمستوي المهارات المختلفة وتمكن اللاعب من التفوق علي منافسه بسهولة وفي اقل زمن ممكن (١٨ : ١٩٥) ويؤكد وجدي مصطفى الفاتح ٢٠١٤م أن الهدف الاساسي للتمرينات النوعية هو تحسين النواحي التكتيكية للأداء من خلال عرض اشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها وزيادة المقاومة او العبء الواقع علي اللاعب أثناء الأداء وذلك لزيادة الاحساس بالأداء والمسار الحركي والزمني للمهارة ، كما تستخدم أيضا في تصحيح أخطاء الأداء والمسارات الحركية الغير متنسقة مع الأداء المثالي (٣٩ : ٥٤٧)

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني الذي ينص علي : " يوجد تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي علي مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه " .

#### الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات

المتغيرات المهارية قيد البحث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم ت المحسوبة بين (١٧,٣٢ ، ٢٢,٦٩) وجميعها أكبر من قيمة ت المحسوبة عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يشير إلى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، ويعزى الباحث هذا التحسن الذي تم لأفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي الخاص بها وما يحتويه من تمرينات مشابهة للأداء الحركي في جزء الإعداد البدني وكذلك التدريبات التي تم تصميمها في الجزء المهاري حيث تم مراعاة نتائج التحليل الحركي للدراسات السابقة والتركيز علي مسببات الأخطاء في الأداء سواء كانت متعلقة ب (عدم الاتزان - عدم التزامن - اختلاف الاتجاهات - ضعف المهارات الدقيقة) والتكرارات الكثيرة من خلال البرنامج التعليمي المقنن للأساليب الأساسية قيد البحث بشكل صحيح .

و يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي حسن ٢٠٠٥م (٢)، وانل فوزي إبراهيم ٢٠٠٦م (٣٨)، محمد عبد الرحمن علي ٢٠٠٩م (٣٢)، أحمد جمعه عواد ٢٠١٢م (٣)، أحمد سمير يوسف ٢٠١٤م (٤)، ياسمين محمد أحمد وآخرون ٢٠١٤م (٤٠)، إسلام محمد حامد ٢٠١٦م (١٢)

حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم علي وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية وتم تفسير تلك الفروق الدالة احصائيا وتحسن المستوي المهاري إلي تطبيق البرنامج التجريبي علي المجموعة التجريبية ، كما يؤكد أحمد محمود ٢٠٠٥م أنه يفضل عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بالكاراتيه استخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي للأساليب

٤. إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة (بنين – بنات) في المسابقات المختلفة (كاتا – كوميتيه) في الكاراتيه .

### المراجع

#### أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م

٢. أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه (٨ : ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٥ م .

٣. أحمد جمعه عواد : تأثير برنامج للتمرينات الخاصة علي تطوير أداء بعض الجمل الحركية لمجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، العدد ١٥١ ، الجزء ٣ ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ٢٠١٢ م

٤. أحمد سمير يوسف : فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكية والنشاط الكهربى العضلي في مستوي انجاز جمل حركية للاعبى الكاتا في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ م

٥. أحمد عمر الفاروق الشيخ: تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها على مستوى أداء ناشئى الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٨ ، الجزء الأول ، سبتمبر ٢٠١٦ م

قيد البحث وفي ضوء تفسير النتائج ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١. التمرينات النوعية التي تم استخدامها أدت إلى تطوير القدرات البدنية ورفع مستوي الأداء الفني للأساليب المهارية قيد البحث .

٢. استخدام الأسلوب التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي ولكنه وحده غير كافي في تنمية جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٣. أدى استخدام البرنامج التعليمي في ضوء نتائج التحليل الكيفي و الكمي بخصائصه ومحتواه إلى وجود فروق دالة احصانيا في القياسات البعدية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهاري قيد البحث .

٤. ادى استخدام البرنامج التعليمي المقترح إلى زيادة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بمتوسط زيادة تراوح من ١ : ٤ أضعاف المجموعة الضابطة.

#### التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإن الباحث يوصي بالآتي :

١. استخدام التمرينات المشابهة للأداء لتنمية القدرات البدنية ولتحسين مستوي أداء الأساليب الأساسية قيد البحث .

٢. تطبيق التدريبات المهارية المقترحة للارتقاء بالأداء الفني للأساليب المهارية الأساسية قيد البحث .

٣. استخدام البرنامج التعليمي الذي تم تصميمه باستخدام التمرينات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي و الكمي بخصائصه ومحتواه عند تعليم الأساليب المهارية الأساسية في رياضة الكاراتيه .

٦. أحمد عمر الفاروق الشيخ: برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة، العدد ٧٨ ، الجزء الأول ، سبتمبر ٢٠١٦م
٧. أحمد محمد عبد القادر: تأثير استخدام الاسلوب المتباين على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية والقدرات الحركية للمبتدئين فى رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية(كلية التربية الرياضية ببورسعيد)، العدد ١٠ ، يونيو ٢٠٠٥م .
٨. أحمد محمود إبراهيم: الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية فى رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١١م
٩. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي - النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م
١٠. أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطة : الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمل الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥م
١١. أحمد يوسف عبد الرحمن : بيوميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية فى رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧م
١٢. إسلام محمد حامد محفوظ : تأثير برنامج حركي علي أساس بيوميكانيكي لتحسين أداء الاستلام والتمرير لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ،
- كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٦م
١٣. تامر توكل إبراهيم متولي: تأثير برنامج تعليمي بدلالة المؤشرات الكينماتيكية علي مهارة التصويب في كرة السلة،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م
١٤. حازم حسن محمود : اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلى كير على المتوازنين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .
١٥. رضا يوسف يسري : تمرينات نوعية مقترحة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران فى الهواء لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، ٢٠٠١م
١٦. ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م
١٧. صالح عبد القادر عتريس: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوي الأداء المهاري للجمل الحركية (انبي) لناشئي رياضة الكاراتيه ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٣٧ ، جزء ٣ ، ٢٠١٣م .
١٨. صفاء صالح حسين :فعالية التدريب بمقاومات مختلفة في الوسط المائي على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبات الكاراتيه (درجة أولى)، مجلة بحوث التربية الشاملة ،مجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م

١٩. طارق فاروق عبد الصمد : التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٢١ ، جزء ٣ ، نوفمبر ٢٠٠٥ م
٢٠. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، ط ٢ ، دار الفكر، ١٩٩٥ م
٢١. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م
٢٢. علاء الدين محمد عليوه ، محمد مرسل حمد أرباب : التمرينات البدنية المصورة ( فردية - زوجية - جماعية علي شكل ألعاب صغيرة ) ، المكتبة العصرية بالمنصورة ، ٢٠٠٢ م
٢٣. عماد عبد الفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعب الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م
٢٤. عمرو عبد العظيم إبراهيم : برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوى أداء ناشئ الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠١٣ م
٢٥. عمرو محمد حامد عيطه : تأثير برنامج تعليمي بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية علي مستوى الأداء الحركي المركب لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٥ م
٢٦. عمرو محمد طه حلويش : برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة والقصيرة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لهما للاعبين الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م
٢٧. فاطمة محمود أحمد : تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الركلة الدائرية الأمامية " جزامي مواشي جيري " كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية لدي لاعبات الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط ، ٢٠١٧ م
٢٨. ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م
٢٩. محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م
٣٠. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٤ م
٣١. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م
٣٢. محمد عبد الرحمن علي : أثر الرشاقة الخاصة بحركات القانمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، ٢٠٠٩ م
٣٣. محمد مرسل حمد أرباب ، هشام حجازي عبد الحميد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، مطبعة بلال بالمنصورة ، ٢٠١٠ م
٣٤. محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور : تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م

الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٢٣، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، سبتمبر ٢٠١٤م

**ثانياً : المراجع الأجنبية :**

41. Allen w . Jackson .[et al]: Physical activity for health and fitness, human kinetics, 1999.
42. Donald A. Chu. :Jumping into plyometrics, 2d ed., Human kinetics, 1998
43. Doug Swenson:Power Yoga For Dommies, Wiley publishing, Inc. Indiana polis, Indiana, 2001
44. Edward T. Howly:Fitness Leaders Handbook, second edition, Human Kinetics, 1998.
45. Phillip Pearson M. S. C:Safe and Effective Exercise, the crowood press LTD Ramsbury, Marlborough Wiltshire, SN8 2HR, 1998.
46. Werner W. K. Hoeger:Principles & Labs For Physical Fitness, Morton. Publishing Company, 1997.
47. Williarn E. Prentice :Fitness For College and Life, Fifth Edition, Mosby-year Book, INC. 1997.

٣٥. مسعد علي محمود: المدخل إلي علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م

٣٦. هشام حجازي عبد الحميد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م

٣٧. هشام حجازي عبد الحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية علي مستوى أداء الجملة الحركية المركبة الكاتا - للمبتدئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م

٣٨. وائل فوزي إبراهيم : تأثير تطوير بعض الإدراكات الحس حركية الخاصة على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ٨ : ١٠ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م

٣٩. وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، ط ١، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، ٢٠١٤م

٤٠. ياسمين محمد أحمد، محمد حسن محمد، محمد سعيد ابو النور : تأثير تمارين نوعية خاصة علي مستوى الأداء المهاري لناشئ الكاتا في رياضة

*Abstract*

**special exercises in terms of qualitative and quantification analysis and their impact on the technical performance of some of some basic Skills for beginners in karate**

**Dr. Heshamh hegazy abdelhameed**

*Assistant Professor, Department of Curricula and  
Methods of Teaching Physical Education, Faculty of  
Physical Education, Mansoura University*

The study aimed to identify the effect of special exercises in terms of qualitative and quantification analysis on the technical performance of some basic skills for beginners in karate. The researcher used the experimental method on a sample of 30 students who were randomly divided into two equal groups of 15 students. Including the tribal measurements of the physical and skill variables under study. The data were processed using (arithmetical mean - standard deviation - coefficient of skewness - coefficient of correlation – T test - improvement ratio)

The most important results were: The specific exercises that were used to develop the physical abilities and raise the level of skill performance. The use of the educational program in the light of the results of qualitative and quantitative analysis with its characteristics and content to the existence of statistically significant differences in the dimension measurements between the experimental group and the control group In the physical and skill variables under study, the proposed tutorial was used to increase the improvement rate of the experimental group in all the physical and skill variables under study with an average increase of 1: 4 times the control group.