



تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه

*م.د/حسين حجازي عبد الحميد

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية
- جامعة دمياط

الملخص



في حدود اهداف وفروض الادراسة وما اسفرت عنه المعالجات الاحصائية للمتغيرات قيد البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية: أدى البرنامج المقترح الى تطوير الصفات البدنية قيد البحث (المرونة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - القوة المميزة بالسرعة - التوافق والرشاقة). أدى البرنامج المقترح تحسن مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي قيد البحث (اللكمة المستقيمة الامامية اوي زوكي - الدفاع من اعلي لاسفل جيدان باراي - الدفاع من اسفل لاعلي اجي اوكي - الدفاع من بسيف اليد شوتو اوكي والمقطوعات الخاصة بالكاتا الاولي). أدى البرنامج المقترح تحسن مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الثانية قيد البحث (اللكمة المستقيمة الامامية العكسية كياجو زوكي - الركلة الجانبية يوكو جيرى - الركلة الامامية ماي جيرى - الدفاع من اعلي لاسفل جيدان باراي - الدفاع من اسفل لاعلي اجي اوكي - الدفاع من الداخل للخارج اتش اوكي - الدفاع من بسيف اليد شوتو اوكي والمقطوعات الخاصة بالكاتا الثانية). أدى البرنامج الي فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

0/1 مقدمة ومشكلة البحث:

يتفق الجميع في الأونة الأخيرة علي أن المجتمع الدولي يشهد ثورة علمية في جميع المجالات ومنها بالطبع إن لم يكن أهمها المجال الرياضي ، كما يتجة البحث العلمي الي حل المشكلات العلمية المرتبطة بالاداء الرياضي وذلك بهدف الوصل باللاعب والأداء الرياضي الي المستوى الأمثل باستخدام الأساليب العلمية التي تساعد في تحسين الأداء الرياضي وتطويره في ضوء قدرات الفرد الرياضي.

دور اساسي في تعلمة بقية المهارات الأخرى في المراحل اللاحقة، حيث أن للمهارات الأساسية في الكاراتيه بنية متدرجة، وعلي المدرب الذي يقوم بالدور التعليمي ان يعي تماما مراحل الأداء المختلفة لكل مهارة ودرجة أهمية كل مرحلة ومتطلباتها الفنية من حيث المكان والاتجاه نظرا لمحاسبة القانون للاعب علي أدق التفاصيل الخاصة بالأداء المهاري سواء في الكاتا او الكوميتيه.

(16 : 5)

ويضيف طارق فاروق عبد الصمد 2005 م إلي أن المهارات الأساسية في الكاراتيه لها خصوصيتها حيث تصنف من

ويري طارق فاروق عبد الصمد 2005م أن المهارات التي يكتسبها اللاعب في بدايه ممارسته للرياضة لهم

وتتمثل المهارات الأساسية في الكاراتيه في فن (اللكم – الضرب- الركل والدفاع) وتقوم هذه الفنون والحركات علي أسس وقواعد يمكن للاعب تعلمها في مدة قصيرة غير انة لايمكن تنفيذها بشكل علمي وعملي كاملين خلا هذه المدة القصيرة، كما تحتوي رياضة الكاراتيه علي العديد من المهارات الأساسية التي يجب تعلمها طبقا لما حدده قانون اللعبة ويقوم اللاعب باستدعاء كل ما تعلمه خلال فترات التدريب المختلفة ويقوم الحكام بتقييم الأداء طبقا لتسلسلة وربطة وحفظه وكذلك تقييمه فنيا طبقا لاسلوب أداء المهارات الفنية في رياضة الكاراتيه.

ويؤكد طارق فاروق عبد الصمد 2005م علي أهمية المهارات الأساسية قيد الدراسة في كونها لا تدخل فقط في تكوين الكاتا الاجبارية بل ضمن اختبار المهارات الأساسية (الكيهون)، وأيضا ضمن مكونات القتال التعليمي (كومييتية) الذي يعد إعداد اللاعب للقتال الفعلي، وما تتطلبه تلك المهارات من توافقات تعد بمثابة الاحتكاك الأول للاعب بمهارات الكاراتيه وان أي تجاهل للاخطاء في تلك المهارات قد يؤثر علي التوافقات للمهارات المشابهة في المراحل التدريبية اللاحقة (16 : 40)

ويري الباحث ان استخدام التدريبات التي تتشابه في حركاتها وتكوينها مع متطلبات الأداء تعتبر بمثابة الاعداد الجيد والمباشر لتطوير حالة التدريب للاعبين لذلك من الأهمية الإستعانة بالتمارين التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي

حيث البناء الحركي علي انها حركات وحيدة ، وكذلك يعتمد علي جودة النواحي الفنية في انجاز الهدف المطلوب، والمهارات الأس اسية التي يتعلمها اللاعب ذات أهمية بالغة لانة يؤديها علي مدار عمرة التدريبي سواء في اختبارات الترقى للاحزمة المختلفة او في البطولات المختلفة اما علي شكل جمل حركية (كاتا) او قتال فعلي (كومييتية) ولكنها تختلف في شكل أدائها عن الكومييتية (16 : 4، 5)

ويري أحمد محمود إبراهيم 2005م انه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمارين مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الأساليب وانه نظرا لتنوع وتعقيد المهارات الحركية في رياضة الكاراتيه فيجب ان تتم معظم التدريبات في ظروف مشابهه للأداء الحركي حيث يعد ذلك الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء.(8: 492)

ويوضح محمد صبحي حسنين 1995م أن تناول علم الميكانيكا الحيوية بالدراسة ضرورة حتمية لجميع العاملين في المجال الرياضي والتربية الرياضية وذلك ضمن طبيعة الحركة ومكوناتها والمبادئ والاسس العلمية التي تحكمها (23 : 135)

ويشير عمرو محمد حلويش 2015م ان هناك اتجاة سائد نحو استخدام أساليب حديثة لتعليم الاداءات والمهارات الحركية والتي قد تسهم في تطوير وتحسين الجانب الفني، وان ذلك يستدعي دراسة كل أو بعض العوامل التي تؤثر في الأداء ومنها العوامل الميكانيكية.(20 : 2)

هيان نيدان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه.

1/1 هدف البحث :

يهدف البحث الي معرفة تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه من خلال:

1/1/1 التعرف على تاثير التدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في الكاراتيه.

2/1/1 التعرف على تاثير التدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي للمبتدئين في الكاراتيه.

3/1/1 التعرف على تاثير التدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية للمبتدئين في الكاراتيه.

2/1 فروض البحث :

1/2/1 يوجد تاثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في الكاراتيه.

2/2/1 يوجد تاثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي للمبتدئين في الكاراتيه.

3/2/1 يوجد تاثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية للمبتدئين في الكاراتيه.

نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهاري.

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

ومن خلال إطلاع الباحث علي العديد من القراءات النظرية وبعض الدراسات المرجعية (3) ، (7) ، (9) ، (14) ، (17) ، (18) ، (29) ، (33) ، (34) التي قام الباحث بالاطلاع عليها ودراسة طارق فاروق عبد الصمد 2005م (16) والتي تم من خلالها التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه ويحاول الباحث في هذه الدراسة تصميم وتنفيذ بعض التمرينات الخاصة التي تتشابه في أدائها مع المسار الحركي والزمني للمهارات قيد البحث في ضوء الأداء المثالي لها وفقا للاسس البيوميكانيكية للأداء وتطبيقها من خلال البرنامج المقترح ومعرفة تأثيره علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية لمجموعة الهيان (هيان شودان-

0/2 إجراءات البحث:

1/2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

2/2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة للموسم الرياضي 2016م/2017م والبالغ عددهم 50 لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) لاعب من المبتدئين في رياضة الكاراتيه، كما تم اختيار (15) لاعب من مجتمع البحث لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وبالتالي يصبح اجمالي عينة البحث (30) لاعب.

3/2 وسائل و أدوات جمع البيانات :

في ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة، وطبقا لمتطلبات البحث، استخدم الباحث بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع رأي الخبراء وهي كالآتي:

1/3/2 الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي.
 - جهاز رستاميتز لقياس الطول الكلي.
 - ساعة إيقاف.
 - وسائل لكم (شاخص).
 - مقاعد سويدية واطواق وكرات طبية.
 - أقلام، طباشير، ستيكر، علامات لاصقة.
- ### 2/3/2 بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات:
- قام الباحث بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفريغ البيانات والنتائج وذلك من

خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- كشف تسجيل البيانات الأساسية (السن - الطول والوزن) (مرفق 1)
- كشف تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية.
- كشف تفريغ درجات المحكمين لتقييم الأداء الفني (مرفق 2)

3/3/2 المسح المرجعي :

1/3/3/2 لتحديد الصفات البدنية تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي (هيان شودان) والكاتا الثانية (هيان نيدان) من خلال المسح المرجعي للمراجع التي امكن للباحث التوصل اليها في مجال رياضة الكاراتيه وتم التوصل الي (5) صفات بدنية للمبتدئين في الكاراتيه والتي حازت علي 50% وهي (تحمل الأداء- تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة- المرونة- التوافق- الشاقة - التوازن).

2/3/3/2 لتحديد مكونات الهيكل البنائي

للكاتا الاولي (هيان شودان) والكاتا الثانية (هيان نيدان) والصفات البدنية والاختبارات المناسبة لها يتم تحديد مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي من خلال المسح المرجعي للمراجع التي امكن للباحث التوصل اليها في مجال رياضة الكاراتيه رقم (3) (4) (5) (6) (7) (14) (16) (19) (20) (29)، (30)، (31) ومن خلال تحليل الباحث لمكونات الكاتا الاولي تم التوصل الي اهم مكونات الهيكل البنائي كما هو موضح بشكل (1) وهي:

2/4/3/3/2 المهارات الدفاعية:

- الدفاع من اعلي الي اسفل(جيدان باراي).
- الدفاع من الداخل للخارج (إتش اوكي)
- الدفاع من اسفل لاعلي (اجي اوكي).
- الدفاع بسيف اليد (شوتو اوكي).
- الدفاع المزدوج باليدين (موروتية اوكي)

3/4/3/3/2 الأوضاع الأساسية:

- وضع الارتكاز الامامي (زنكتسو داتشي).
- وضع الارتكاز الخلفي(كوكتسو داتشي).

4/4/3/3/2 المقطوعات التدريبية للكاتا

الاولي: تم تقسيم الكاتا الثانية لثلاثة مقطوعات تدريبية

- المقطوعة الاولى: (11 حركات)
- المقطوعة الثانية: (11 حركات)
- المقطوعة الثالثة: (4 حركات) .

4/3/2 الاختبارات البدنية:

من خلال المسح الشامل لما تمكن الباحث من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة توصل الباحث الي مجموعة من الاختبارات مرفق (3) وهي كالتالي:

- تحمل السرعة: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة) (8) (696:

- تحمل الأداء: (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة) (8) (756:

- المرونة: * (اختبار زاوية الحوض الحوض) (1) (407: 18) (168: 23) (346:

(اختبار ثني الجذع من الوقوف (1) (143: 169: 18)

3/3/3/2 مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولى:

1/3/3/3/2 المهارات الهجومية:

- اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة (اوي زوكي).

2/3/3/3/2 المهارات الدفاعية:

- الدفاع من اعلي لاسفل (جيدان باراي).
- الدفاع من اسفل لاعلي (اجي اوكي).
- الدفاع بسيف اليد (شوتو اوكي).

3/3/3/3/2 الأوضاع الأساسية:

- وضع الارتكاز الامامي (زنكتسو داتشي).
- وضع الارتكاز الخلفي(كوكتسو داتشي).

4/3/3/3/2 المقطوعات التدريبية للكاتا

الاولي: تم تقسيم الكاتا الاولى لثلاثة مقطوعات تدريبية

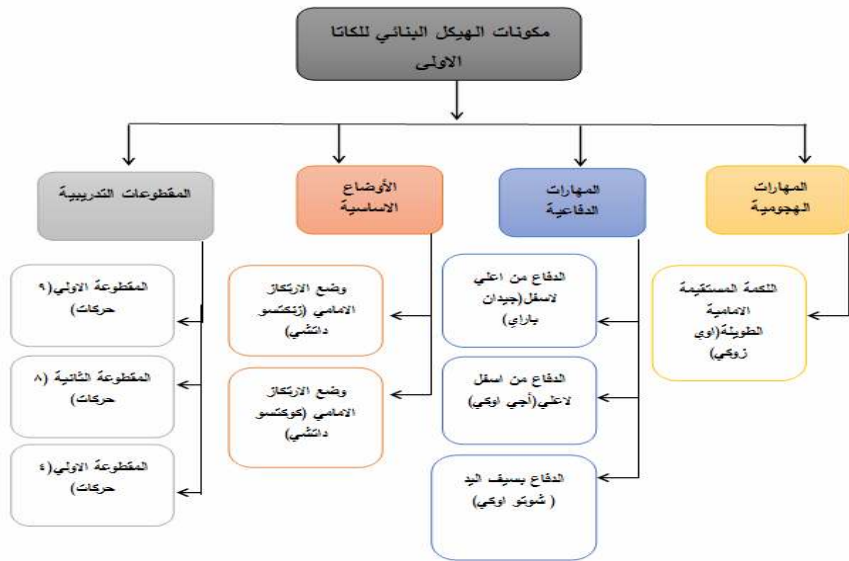
- المقطوعة الاولى: (9 حركات) .
- المقطوعة الثانية: (8 حركات) .
- المقطوعة الثالثة: (4 حركات) .

- الكاتا الاولى كاملة (21 حركة).

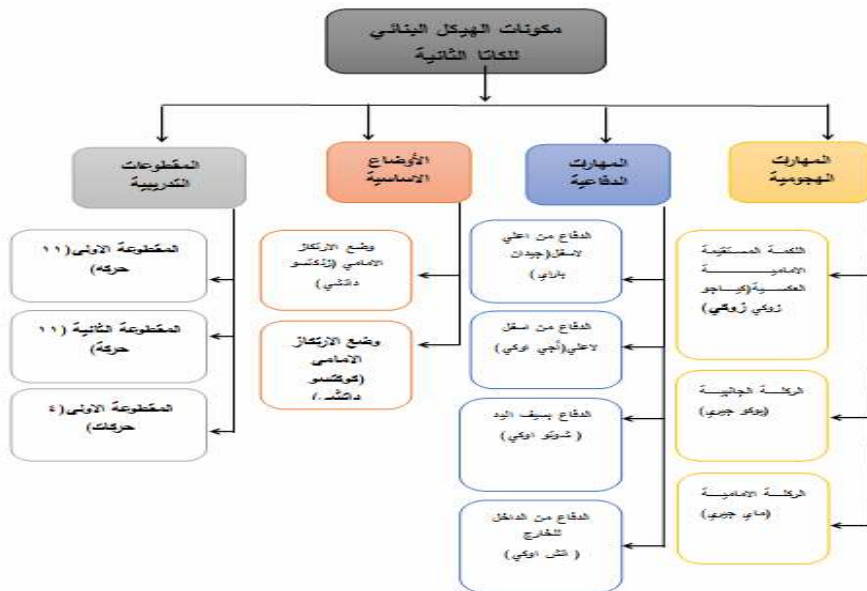
4/3/3/2 مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية:

1/4/3/3/2 المهارات الهجومية:

- اللكمة المستقيمة الامامية العكسية (كياجو زوكي).
- الركلة الجانبية (يوكو جيرى).
- الركلة الامامية (ماي جيرى).
- الضرب باصابع اليد(نيكوتية)



شكل (1) مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولى



شكل (2) مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية

الكاتا الثانية كاملة (26 حركة).

- ان المهارات التي تعتمد في ادائها علي وضع الاتزان الامامي (زنكتسو دانتشي) تتشابه في الأخطاء.
- أخطاء الأداء من وضع الاتزان الخلفي (كوكوتسو دانتشي) أكثر تأثيرا وتقدما في الترتيب عن أخطاء الأداء في وضع الارتكاز الامامي (زنكتسو دانتشي).
- نظرا لتعدد الأطراف المشتركة في الأداء فالأخطاء التي تعترض الطرف العلوي أكثر تأثيرا من أخطاء الطرف السفلي.
- تختلف طبيعة التمرينات الخاصة بالطرف العلوي عن التمرينات الخاصة بالطرف السفلي.

4/2 الدراسات الاستطلاعية:

- 1/4/2 الدراسة الاستطلاعية الأولى:
أجريت خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2016/7/3م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2016/7/5م وكان الهدف منها :
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

وكانت اهم النتائج :

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- القوة المميزة بالسرعة (الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة) (8 : 666)
- التوافق (اختبار الدوائر المرقمة عين ورجل (18: 170)(22: 159) (23 : 425)
- التوازن (اختبار باس المعدل للتوازن)(22: 385)(25: 178)
- الرشاقة (الانبطاح من الوقوف خلال زمن 10 ث)(22: 160)

5/3/2 تقييم مستوي الأداء :

تم تقييم مستوي الأداء عن طريق صدق المحكمين حيث استعان الباحث بثلاثة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة الدقهلية) لتقييم المستوي المهاري لمكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولى لعينة البحث وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم مرفق (2).

6/3/2 التحليل الكيفي والكمي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا (الاولي والثانية):

استند الباحث علي نتائج الدراسة التي قام بها طارق فاروق عبد الصمد 2005م " (16) التحليل الكيفي والكمي لاختفاء الأداء الفني لاكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه " حيث توصل الي مايلي:

- ان الأخطاء التي تعترض الأداء للمهارات الاسابية قيد البحث (مكونات الهيكل البنائي) متعلقة بالاتزان ، عدم التزامن ، اختلاف الاتجاهات، وضعف المهارات الدقيقة.

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

5/2 البرنامج التدريبي المقترح :

تم تصميم برنامج يتضمن تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء ومعرفة تأثيرها علي مكونات الهيكل البناني للكاتا الاولي وبعض الصفات للاطفال المدمجين، واستعان الباحث بالمراجع والدراسات السابقة (2) ، (3) ، (5) ، (6) ، (7) ، (13) ، (14) ، (15) ، (17) ، (18) ، (27) ، (28) ، (31) ، (32) لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي.

- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.

- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

2/4/2 الدراسه الاستطلاعية الثانية :

اجريت في الفترة من يوم الاحد الاثنيين 2016/7/10م إلى يوم الخميس الموافق 2016/7/14م وكان الهدف منها:

- ايجاد معامل الصدق و معامل الثبات للاختبارات قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

1/2/4/2 تم ايجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق مقارنة (15) لاعب مميزين ومقارنتهم بنتائج (15) لاعب اقل تميزا من نفس المرحلة السنوية.

جدول (1): دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية ن=1 ن=2=15

الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تميزا		قيمة "ت"
			س	ع ±	
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	5.266	2.120	*7.55
	زاوية الحوض	سم	25.61	2.314	*7.07
تحمل السرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	12.80	1.521	*14.50
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	16.93	1.22	*15.37
تحمل الأداء	اوي زوكي شمال	عدد/ث	23.13	1.40	*15.33
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	23.73	1.86	*11.00
القوة المميزة بالسرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	4.86	1.06	*10.21
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	5.20	1.14	*8.41
التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	9.80	1.14	*10.56
التوازن	اختبار ياس المعدل	درجة	50.40	1.59	*6.77
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	4.06	1.09	*10.31

ومجموعة من التمرينات التي تهدف لتطوير الأداء الفني والبدني.

- الجزي الأساسي وزمنة (40) دقيقة: ويهدف الي التدريب علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والثانية.

جزء ختامي(5) دقائق : يشمل تهدئة الجسم والعوده الي حاله الطبيعيه.

1/6/2 القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم اجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2016/7/27م ويوم الخميس الموافق 2016/7/28م وتم التأكد من تكافؤ مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والقدرات البدنية والهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية.

يتضح من جدول (3) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (السن - الطول والوزن) والمتغيرات البدنية قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (4) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (+3 : -3) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (متغيرات الهيكل البنائي للكاتا الاولي) قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

2/2/4/2 إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (R-Test/ Test) بعد اسبوع علي عينة التقنين وعددهم (15) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك باجراء التطبيق الأول يوم الاحد الموافق 2016/7/10م والتطبيق الثاني يوم الاثنين الموافق 2016/7/14م.

1/5/2 خطوات بناء البرنامج:

1/1/5/2 الهدف من البرنامج " تطوير مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي.

2/1/5/2 التخطيط الزمني للبرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات اسبوعيا

- بلغ زمن الوحدة (75 ق الي 90 ق) دقيقة .

- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة اجزاء مرفق(4):

- الاحماء وزمنه (10) دقائق: يحتوى على العاب صغيرة لتنشيط وتهيئة الجسم.

- الاعداد البدني وزمنة (35) دقيقة: يحتوى على أنشطة بدنية تحتوى على العاب صغيرة وتمارين مشابهة لطبيعة الاداء متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة، ومجموعة من التدريبات الموجهة لتطوير مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا الثانية،

جدول (2): معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=15=2

نوع الاختبارات	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس الاول		القياس الثاني		قيمة "ر"	قيمة "ت"
				ع ±	س	ع ±	س		
الاختبارات البدنية	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	5.266	1.12	5.06	1.98	*0.975	0.267
		زاوية الحوض	سم	25.61	2.32	25.08	2.41	*0.971	0.428
	تحمل السرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	12.80	1.52	12.73	1.27	*0.889	0.130
		اوي زوكي يمين	عدد/ث	16.93	1.22	17.00	1.19	*0.921	0.151
	تحمل الأداء	اوي زوكي شمال	عدد/ث	23.13	1.40	23.60	0.828	*0.949	1.107
		اوي زوكي يمين	عدد/ث	23.73	1.86	24.33	1.34	*0.900	1.009
	القوة المميزة بالسرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	4.86	1.06	5.00	1.21	*0.949	0.354
		اوي زوكي يمين	عدد/ث	5.20	1.14	5.46	1.06	*0.918	0.661
	التوافق	الدوائر المرقمة(عين ورجل)	ثانيه	9.80	1.14	10.13	1.12	*0.889	0.804
	التوازن	اختبار باس المعدل	درجة	50.40	1.59	51.13	1.71	*0.921	0.262
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	4.06	1.09	4.40	1.28	*0.975	0.938	

جدول (3): (خصائص البرنامج المقترح)

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	12 أسبوع
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	36 وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	3 وحدات تدريبي
أيام التدريب الأسبوعية	الاحد- الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	المدى الزمني (75 ق - 90 ق) دقيقة

جدول (4): أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة

عدد أيام الراحة	مرات التدريب	أيام التدريب خلال الأسبوع						المجموعة	
		الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد		السبت
4	3	راحة	راحة	6:4	راحة	6:4	راحة	6:4	التجريبية
4	3	راحة	راحة	8:6	راحة	8:6	راحة	8:6	الضابطة

جدول (3): تجانس مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والصفات البدنية قيد البحث ن=1=2=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	السن	سنة	7.79	7.9	1.17	0.112
	الطول	سم	1.35	1.36	0.423	-0.520
	الوزن	كجم	38.93	39	2.64	-0.512
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	5.06	5	1.98	0.530
	زاوية الحوض	سم	25.08	26	1.41	-0.653
تحمل السرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	12.73	13	1.27	-0.368
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	17	17	1.195	-0.286
تحمل الأداء	اوي زوكي شمال	عدد/ث	23.06	24	0.828	0.069
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	24.33	24	1.345	-0.097
القوة المميزة بالسرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	5.06	5	1.099	0.223
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	5.46	5	1.06	0.100
التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	10.33	10	1.125	0.503
التوازن	اختبار باس المعدل	درجة	51.13	52	1.70	-1.51
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	4.4	4	0.828	-0.696

جدول (4): تجانس مجموعة البحث في متغيرات الهيكل البنائي للكاتا الاولي قيد البحث
ن=1 ن=2 ن=15

الانحراف	الانحراف	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الانحراف
0.350	0.593	اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة اوي زوكي	درجة	2.06	2	0.593	0.350
0.202	0.820	الدفاع من اعلي لاسفل (جيدان باراي)	درجة	2.56	2.5	0.820	0.202
0.275	0.975	الدفاع من اسفل لاعلي (اجي اوكي)	درجة	2.33	2	0.975	0.275
1.17	0.457	الدفاع بسيف اليد (شوتو اوكي)	درجة	1.26	1	0.457	1.17
-0.226	0.743	وضع الارتكاز الامامي(زنكتسو داتشي)	درجة	2.13	2	0.743	-0.226
0.140	0.632	وضع الارتكاز الخلفي (كوكتسو داتشي)	درجة	1.4	1	0.632	0.140
-0.103	0.639	المقطوعة الاولي (9 حركات)	درجة	2.13	2	0.639	-0.103
0.455	0.507	المقطوعة الثانية (8 حركات)	درجة	2.4	2	0.507	0.455
0.383	0.774	المقطوعة الثالثة(4 حركات)	درجة	1.8	2	0.774	0.383
-0.740	0.816	الكاتا الاولي (21 حركة)	درجة	2.33	3	0.816	-0.740

جدول (5): تجانس مجموعة البحث في متغيرات الهيكل البنائي للكاتا الثانية قيد البحث
ن=1 ن=2 ن=15

الانحراف	الانحراف	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الانحراف
0.264	0.728	اللكمة المستقيمة الامامية العكسية (كياجو زوكي)	درجة	2.43	2	0.728	0.264
0.433	0.703	الركلة الجانبية (يوكو جيرى)	درجة	1.73	2	0.703	0.433
-0.455	0.507	الركلة الامامية (ماي جيرى)	درجة	1.6	2	0.507	-0.455
0.281	0.516	الدفاع من اعلي لاسفل (جيدان باراي)	درجة	2.13	2	0.516	0.281
0.578	0.833	الدفاع من اسفل لاعلي (اجي اوكي)	درجة	2.13	2	0.833	0.578
-1.17	0.457	الدفاع من الداخلى للخارج (اتش اوكي)	درجة	1.73	2	0.457	-1.17
0.455	0.507	الدفاع بسيف اليد (شوتو اوكي)	درجة	1.4	1	0.507	0.455
-0.255	0.676	وضع الارتكاز الامامي(زنكتسو داتشي)	درجة	2.2	2	0.676	-0.255
1.40	0.632	وضع الارتكاز الخلفي (كوكتسو داتشي)	درجة	1.4	1	0.632	1.40
-0.455	0.507	المقطوعة الاولي (11 حركات)	درجة	1.6	2	0.507	-0.455
-0.28	0.516	المقطوعة الثانية (11 حركات)	درجة	1.866	2	0.516	-0.28
0.802	0.639	المقطوعة الثالثة(4 حركات)	درجة	1.53	1	0.639	0.802
0.383	0.774	الكاتا الاولي (26 حركة)	درجة	1.8	2	0.774	0.383

القياسات القبلية البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (6) وشكل (3) نجد ان متوسط القياس القبلي لاختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف) 5.51 سم للقياس القبلي و10.20 سم للقياس البعدي) و(اختبار زاوية مفصل الحوض سم 25.16 للقياس القبلي و 19.90 سم للقياس البعدي)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة الامامية (اوي زوكي) (شمال) 12.80 عدة (ويمين) 10.60 عدة بينما كان متوسط القياس البعدي (شمال 18.21 عدة) و(يمين) 16.93 عدة كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الأداء للكلمة المستقيمة الامامية (اوي زوكي) (شمال) 22.33 عدة و (يمين) 23.73 عدة بينما كان متوسط القياس البعدي (شمال) 28.20 عدة و (يمين) 29.20 عدة، كما اتضح ان متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الامامية (اوي زوكي) (شمال) 4.86 عدة و(يمين) 5.20 عدة بينما كان متوسط القياس البعدي (شمال) 9.80 عدة و(يمين) 8.73 عدة.

كما اتضح ان متوسط القياس القبلي لاختبار الدوائر المرقمة 12.53 ثانية وللقياس البعدي 8.73 ثانية ، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار باس المعدل 50.40 درجة وللقياس البعدي 59.60 درجة ، والقياس القبلي لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف 4.06 عدات وللقياس البعدي 8.66 عدة

يتضح من جدول (5) ان جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (3+ : 3-) مما يشير الي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في (متغيرات الهيكل البنائي للكاتا الثانية) قيد البحث وبالتالي يوجد اعتدالية في توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

2/6/2 تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج المقترح مرفق (5) لمدة (12) اسبوع بواقع (3) وحدات اسبوعيا زمن الوحدة (90) دقيقة في الفترة من الاثنين الموافق 2016/8/1م الي يوم السبت الموافق 2016/10/24م.

3/6/2 القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب اجراء القياسات القبلية في الفترة من الاربعاء الموافق 2016/10/26 م الي الخميس الموافق 2016/10/27 م.

7/2 المعالجات الاحصائية:- تم تطبيق المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري.

- الوسيط. - معامل الالتواء.

- معامل الارتباط. - إختبار "ت".

0/3 عرض ومناقشة النتائج:

1/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

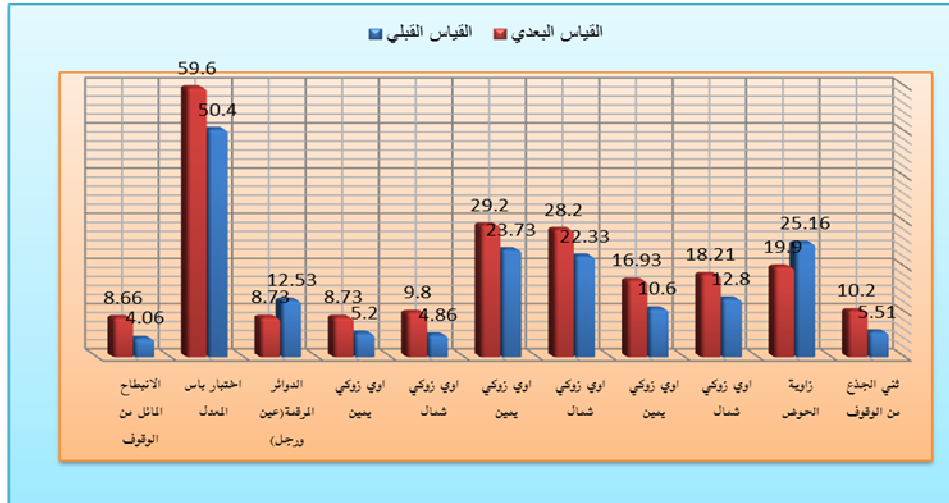
يوجد تأثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في الكاراتيه.

يتضح من جدول (6) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

جدول (6): عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية ن=15

نوع الاختبارات	الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				ع ±	س	ع ±	س		
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	5.51	2.12	10.20	1.61	4.94	7.17*	
	زاوية الحوض	سم	25.16	2.32	19.90	1.16	5.26	6.26*	
تحمل السرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	12.80	1.52	18.21	1.32	5.41	10.38*	
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	10.60	1.12	16.93	1.22	6.33	14.78*	
تحمل الأداء	اوي زوكي شمال	عدد/ث	22.33	1.54	28.20	1.61	5.87	10.18*	
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	23.73	1.86	29.20	2.07	5.47	7.57*	
القوة المميزة بالسرعة	اوي زوكي شمال	عدد/ث	4.86	1.06	9.80	1.26	4.94	11.77*	
	اوي زوكي يمين	عدد/ث	5.20	1.14	8.73	1.22	3.53	8.16*	
التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	12.53	1.72	8.73	1.18	3.8	7.58*	
التوازن	اختبار باس المعدل	درجة	50.40	1.59	59.60	1.82	9.2	4.43*	
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	4.06	1.09	8.66	1.81	4.06	13.07*	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262 دال احصائيا =*



شكل (3) القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

أدائها الأداء التخصصي تساعد في تطوير الصفات البدنية بشكل ملحوظ مما يساعد ذلك في الارتقاء بمستوي الأداء الفني للاعبين.

ويتفق ذلك مع نتائج التي توصل اليها كلا من أحمد محمود إبراهيم (2005م) (8: 6) ورضا يوسف (2001م) (12: 10) حيث أكدت نتائج دراساتهم علي ان البرنامج التدريبي الذي يشمل علي تدريبات نوعية يؤثر تأثيرا ايجابيا علي مستوي عناصر اللياقة البدنية.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي حسن (2005م) (2) ، وائل فوزي إبراهيم (2006م) (26)، أحمد يوسف عبد الرحمن (2007م) (10)، محمد عبد الرحمن علي (2009م) (24) أحمد جمعة عواد (2012م) (3)، عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م) (19) ، حسين حجازي عبد الحميد (2015م) (11) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم علي وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " يوجد تأثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي بعض المتغيرات البدنية للمبتدئين في الكاراتيه"

2/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني يوجد تأثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي (للكاتا الاولي) للمبتدئين في الكاراتيه.

القياسات القبليه البعديه لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مكونات الهيكل

ويعزوا الباحث الفروق الدالة احصائيا في متغيرات البحث البدنية الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في ضوء التحليل الحركي لمكونات الهيكل البنائي الذي يحتوي علي تدريبات خاصة والتي تتناسب إمكانات وقدرات عينة البحث حيث تضمن البرنامج أنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم ، كما تم مراعاة أهم النقاط الفنية المميزة للمهارة وكذلك اهم مسببات الأخطاء في الأداء وصمم الباحث مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء، كما تم مراعاة نتائج التحليل الحركي للدراسات السابقة والتركيز علي مسببات الأخطاء مثل (عدم الاتزان- عدم التزامن - اختلاف الاتجاهات - ضعف المهارات الدقيقة).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل أحمد جمعة عواد (2005م) (3)، عماد عبد الفتاح السرسى (2011م) (18) عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م) (19)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (14)، احمد عمر الفاروق الشيخ (2016م) (5)، ان تطوير الصفات البدنية الخاصة يؤدي الي تطوير المهارات الاساسية لدى ناشئ الكاراتيه في مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه).

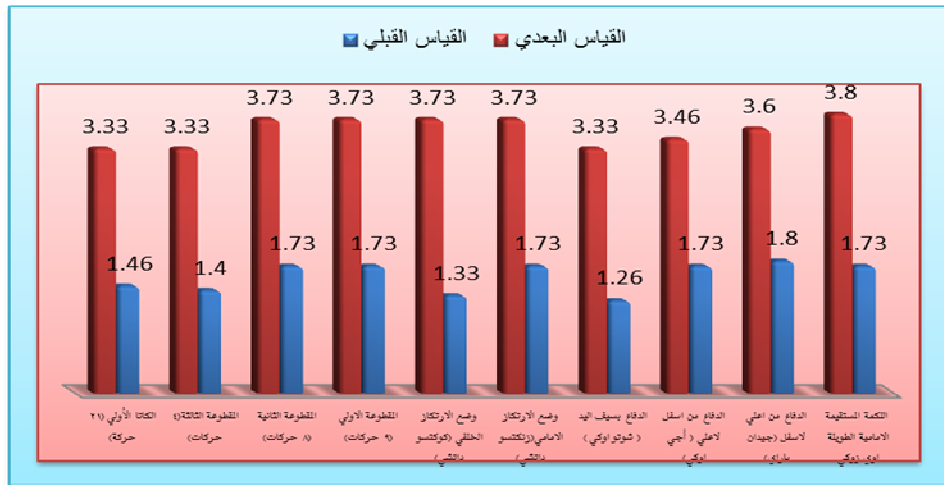
كما تتفق مع دراسة كل من صفاء صالح حسين (2001م) (15)، احمد جمعة عواد (2005م) (3) عماد عبد الفتاح السرسى (2011م) (18) صالح عبد القادر عتريس (2013م) (14)، حسين حجازي عبد الحميد (2015م) (11)، علي ان التدريبات التي تتشابه في يتضح من جدول (7) وشكل (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

جدول (7): عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي ن=15

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
*11.05	2.07	0.560	3.80	0.457	1.73	درجة	الكمة المستقيمة الامامية الطويلة اوي زوكي
*10.64	1.80	0.507	3.60	0.414	1.80	درجة	الدفاع من اعلي لاسفل (جيدان باراي)
*9.72	1.736	0.0516	3.46	0.457	1.73	درجة	الدفاع من اسفل لاعلي (اجي اوكي)
*11.96	2.07	0.487	3.33	0.459	1.26	درجة	الدفاع بسيف اليد (شوتو اوكي)
*11.96	2.00	0.485	3.73	0.457	1.73	درجة	وضع الارتكاز الامامي(زنكتسو داتشي)
*13.89	2.40	4.65	3.73	0.487	1.33	درجة	وضع الارتكاز الخلفي (كوكتسو داتشي)
*11.96	2.00	4.65	3.73	0.487	1.73	درجة	المقطوعة الاولي (9 حركات)
*11.96	2.00	4.65	3.73	0.487	1.73	درجة	المقطوعة الثانية (8 حركات)
*10.64	1.93	0.487	3.33	0.507	1.4	درجة	المقطوعة الثالثة(4 حركات)
*8.98	1.87	0.487	3.33	0.639	1.46	درجة	الكاتا الاولي (21 حركة)

دال احصائيا *=

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



شكل (4): متوسط القياس القبلي والبعدى لمكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولي

تدريبات مشابهة للاداء والتي تتناسب ع طبيعة وإمكانات وقدرات عينة البحث فالبرنامج تضمن مجموعة من الأنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم كما يعزوا الباحث التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الاداء بهدف تنمية الهيكل البنائي للكاتب الاولي والذي كان له تاثير ايجابي في مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتب الاولي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من صفاء صالح حسين (2001م) (15)، عماد عبد الفتاح السرسى (2011م) (18)، ياسمين محمد احمد (2014م) (28) في أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الاداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعب كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تلميتها وتطويرها وتحتاج اساليب الكاراتيه الاساسية الى قدرات بدنية خاصة

كما تتفق مع دراسة كل من عمرو عبد العظيم ابراهيم (2013م) (16)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (14)، أحمد سمير يوسف عبد العزيز (2014م) (4) في ضرورة تطوير القدرات الحركية الخاصة باستخدام تمرينات مشابهه لطبيعة الاداء المهارى لانها تعمل على تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهارى .

كما تتفق مع صفاء صالح حسين (2001م) (15)، علي ان الصفات البدنية تؤثر بشكل مباشر علي المستوى المهارى للاعب فكلما ارتفع مستوى الصفات البدنية

البنائي للكاتب الاولي حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (7) وشكل (4) نجد ان متوسط القياس القبلي للكلمة المستقيمة الامامية الطويلة 1.73 درجة ومتوسط القياس البعدي 3.80 درجة، بينما كان متوسط القياس القبلي للدفاع من اعلي لاسفل 1.80 درجة والقياس البعدي 3.60 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي الدفاع من اسفل لاعلي 1.73 درجة وللقياس البعدي 3.33 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي للدفاع بسيف اليد 1.26 درجة وللقياس البعدي 3.33 درجة.

كما قدر متوسط القياس القبلي لوضع الارتكاز الامامي 1.73 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة، بينما كان متوسط القياس القبلي لوضع الارتكاز الخلفي 1.33 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة.

كما نجد ان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الاولي من الكاتا الاولي 1.73 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة ،ومتوسط القياس القبلي للمقطوعة الثانية من الكاتا الاولي 1.73 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة، بينما كان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الثالثة للكاتا الاولي 1.40 درجة وللقياس البعدي 3.33 درجة، كما كان متوسط القياس القبلي للكاتا الاولي 1.46 درجة وللقياس البعدي 3.33 درجة.

ويعزوا الباحث الفروق الدالة احصائيا في متغيرات البحث الي التاثير الإيجابي للبرنامج المقترح الذي يحتوي علي

يتضح من جدول (8) وشكل (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (8) وشكل (5) نجد ان متوسط القياس القبلي للكلمة المستقيمة الامامية العكسية 2.26 درجة ومتوسط القياس البعدي 3.83 درجة، كما كان متوسط القياس القبلي للركله الجانبية 1.66 درجة ومتوسط القياس البعدي 3.33 دركة ، بينما كان متوسط القياس القبلي للركلة الامامية 1.46 درجة وللقياس البعدي 3.40 درجة

بينما كان متوسط القياس القبلي للدفاع من اعلي لاسفل 1.93 درجة والقياس البعدي 3.40 درجة، كما كان متوسط القياس القبلي للدفاع من اسفل لاعلي 2.13 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة، كما كان متوسط القياس القبلي للدفاع من الداخل للخارج 1.73 درجة وللقياس البعدي 3.40 ، بينما كان متوسط القياس القبلي للدفاع بسيف اليد 1.40 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة.

كما قدر متوسط القياس القبلي لوضع الارتكاز الامامي 1.93 درجه وللقياس البعدي 3.80 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي لوضع الارتكاز الخلفي 1.33 درجة وللقياس البعدي 3.26 درجة.

كما نجد ان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الاولى من الكاتا الثانية 1.60 درجة وللقياس البعدي 3.13 درجة ،

كلما سهل ذلك الارتقاء بمستوي المهارات المختلفة وتمكن اللاعب من التفوق علي منافسة بسهولة.

كما تتفق مع دراسة احمد سمير يوسف عبد العزيز (2014م) (4)، حسين حجازي عبد الحميد (2015م) (11) علي ان الهدف الأساسي من التدريبات المشابهة للاداء هو تحسين النواحي التكتيكية للاداء من خلال عرض اشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها وزيادة العبء الواقع علي اللاعب اثناء الأداء وذلك لزيادة الإحساس بالاداء والمسار الحركي والزمن للمهارة كما تستخدم في تصحيح أخطاء الأداء .

ويتفق أيضا الي ما أشار اليه أحمد محمود إبراهيم 2005م(8) من أهمية التدريب علي وقات الرجلين المختلفة وتمييزها باعتبارها العمود الفقري لاداء المقطوعات الحركية المكونة للجمل الحركية "كاتا" في الكاراتيه كما انها تعد الأساس الذي يجب الاهتمام به منذ بداية مرحلة التأسيس عند الناشئين وصولا للمستويات العليا

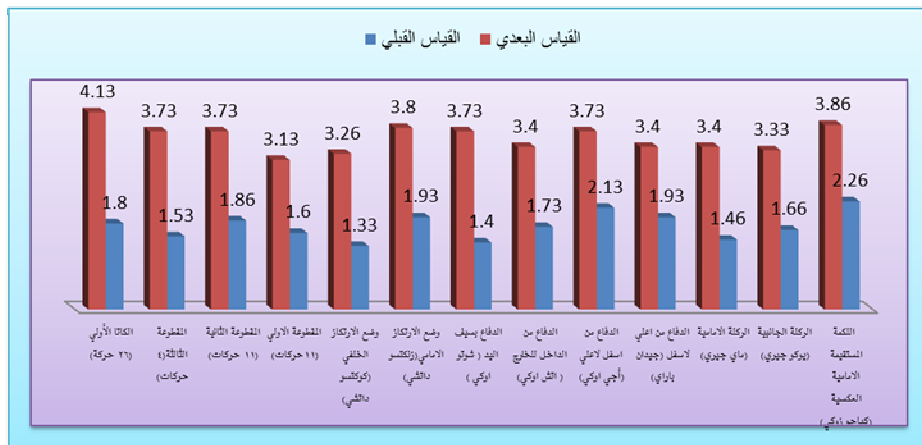
وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد تأثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الاولى للمبتدئين في الكاراتيه"

2/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:
يوجد تأثير ايجابي للتدريبات الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي (لكاتا الثانية) للمبتدئين في الكاراتيه.

جدول (8): عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية ن=15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	± ع	س	± ع		
الكلمة المستقيمة الامامية العكسية (كياجو زوكي)	درجة	2.26	± 0.703	3.86	± 0.639	1.6	*6.51
الركلة الجانبية (يوكو جيري)	درجة	1.66	± 0.617	3.33	± 0.621	1.67	*7.39
الركلة الامامية (ماي جيري)	درجة	1.46	± 0.516	3.40	± 0.507	1.94	*10.34
الدفاع من اعلي لاسفل (جيدان باراي)	درجة	1.93	± 0.593	3.40	± 0.828	1.47	*5.57
الدفاع من اسفل لاعلي (اجي اوكي)	درجة	2.13	± 0.833	3.73	± 0.703	1.6	*5.67
الدفاع من الداخل للخارج (اتش اوكي)	درجة	1.73	± 0.457	3.40	± 0.507	1.67	*9.44
الدفاع بسيف اليد (شوتو اوكي)	درجة	1.40	± 0.507	3.73	± 0.593	2.33	*11.57
وضع الارتكاز الامامي (زكتسو داتشي)	درجة	1.93	± 0.593	3.80	± 0.414	1.87	*9.98
وضع الارتكاز الخلفي (كوكتسو داتشي)	درجة	1.33	± 0.617	3.26	± 0.593	1.93	*8.74
المقطوعة الاولى (11 حركات)	درجة	1.60	± 0.516	3.13	± 0.743	1.53	*6.60
المقطوعة الثانية (11 حركات)	درجة	1.86	± 0.507	3.73	± 0.593	1.87	*9.18
المقطوعة الثالثة (4 حركات)	درجة	1.53	± 0.639	3.73	± 0.457	2.2	*10.82
الكاتا الاولى (26 حركة)	درجة	1.80	± 0.774	4.13	± 0.743	2.33	*8.41

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262 دال احصائيا = *



شكل (5) متوسط القياس القبلي والبعدي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية

كما تتفق مع دراسة كل من عمرو عبد العظيم ابراهيم (2013م) (19)، صالح عبد القادر عتريس (2013م) (14)، أحمد سمير يوسف عبد العزيز (2014م) (4) في ضرورة تطوير القدرات الحركية الخاصة باستخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الاداء المهارى لانها تعمل على تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهارى.

كما تتفق مع صفاء صالح حسين (2001م) (15) ياسمين محمد محمد واخرون 2014م (28) علي ان الصفات البدنية تؤثر بشكل مباشر علي المستوي المهارى للاعب فكلما ارتفع مستوي الصفات البدنية كلما سهل ذلك الارتقاء بمستوي المهارات المختلفة وتمكن اللاعب من التفوق علي منافسة بسهولة.

ويتفق أيضا الي ما أشار الية أحمد محمود ابراهيم 2005م (8) من أهمية التدريب علي وقات الرجلين المختلفة وتتميتها باعتبارها العمود الفقري لاداء المقطوعات الحركية المكونة للجمل الحركية "كاتا" في الكاراتيه كما انها تعد الأساس الذي يجب الاهتمام به منذ بداية مرحلة التأسيس عند الناشئين وصولا للمستويات العليا

كما تتفق مع دراسة احمد سمير يوسف عبد العزيز (2014م) (4)، حسين حجازي عبد الحميد (2015م) (11) علي ان الهدف الأساسي من التدريبات المشابهة للاداء هو تحسين النواحي التكتيكية للاداء من خلال عرض اشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها وزيادة العبء الواقع علي اللاعب

ومتوسط القياس القبلي للمقطوعة الثانية من الكاتا الثانية 1.86 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة ، بينما كان متوسط القياس القبلي للمقطوعة الثالثة للكاتا الثانية 153 درجة وللقياس البعدي 3.73 درجة ، كما كان متوسط القياس القبلي للكاتا الثانية 1.80 درجة وللقياس البعدي 4.13 درجة.

ويعزوا الباحث الفروق الدالة احصائيا في متغيرات البحث الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح الذي يحتوي علي تدريبات مشابهة للاداء والتي تتناسب ع طبيعة وإمكانات وقدرات عينة البحث فالبرنامج تضمن مجموعة من الأنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم كما يعزوا الباحث التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الاداء بهدف تنمية الهيكل البنائي للكاتا الاولي والذي كان له تاثير ايجابي في مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من صفاء صالح حسين (2001م) (15)، عماد عبد الفتاح السرسى (2011م) (18)، ياسمين محمد احمد (2014م) (28) في أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الاداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعب كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضى التخصص هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تتميتها وتطويرها وتحتاج اساليب الكاراتيه الاساسية الي قدرات بدنية خاصة

المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه
(8 : 10) سنوات، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان 2005م.

أحمد جمعة عواد تأثير التدريبات النوعية
علي معدلات التقدم لبعض المهارات
الأساسية لناشئي الكاراتيه (8-10)
سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
حلوان، 2005م.

أحمد سمير يوسف عبد العزيز فاعلية
تدريبات نوعية بدلالة متغيرات
بيوميكانيكية والنشاط الكهربى
العضلي في مستوى انجاز جمل
حركية للاعبى الكاتا في الكاراتيه،
رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة، 2014م.

أحمد عمر الفاروق الشيخ تدريبات
مقترحة لتحسين أداء الوقفات
STANCES كاحد معايير التقييم
في القانون الدولي وتأثيرها علي
مستوي أداء ناشئي الجملة الحركية
الكاتا KATA برياضة الكاراتيه،
المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
وعلوم الرياضة، العدد 78، الجزء
الأول، سبتمبر 2016م.

أحمد عمر الفاروق الشيخ برنامج تدريبي
مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي
للرجلين وتأثيره علي مستوى أداء
بعض الجمل الحركية كاتا KATA
برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية
لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة،
العدد 78، الجزء الأول، سبتمبر
2016م.

اثناء الأداء وذلك لزيادة الإحساس بالاداء
والمسار الحركي والزمن للمهارة كما
تستخدم في تصحيح أخطاء الأداء .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص
علي " يوجد تأثير إيجابي للتدريبات
الخاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي
علي مكونات الهيكل البنائي للكاتا الثانية
للمبتدئين في الكاراتيه"

2/4 التوصيات :

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من نتائج
وفي حدود عينة البحث فان الباحث
يوصي بما يلي

- استخدام البرنامج المقترح لتنمية
القدرات البدنية ولتحسين مكونات
الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا
الثانية.

- تطبيق التدريبات المهارية المقترحة
للارتقاء بمستوي الأداء الفني لمكونات
الهيكل البنائي للكاتا الاولي والكاتا
الثانية.

- استخدام البرنامج المقترح بمحتواة عند
تدريب الناشئين علي المهارات
الأساسية في رياضة الكاراتيه.

- اجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة
في المسابقات المختلفة (كاتا وكوميتيه)

0/5 قائمة المراجع:

1/5: المراجع العربية:

إبراهيم احمد سلامة المدخل التطبيقي
للقياس والتقويم في اللياقة البدنية،
منشأة المعارف، الإسكندرية، 200م

أحمد المهدي حسن تأثير التدريبات
النوعية علي معدلات التقدم لبعض

منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة
المنوفية، 2001م

ريسان خريبط ، أبو العلا عبد الفتاح
التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، 2016م.

صالح عبد القادر عتريس تأثير برنامج
تدريبي باستخدام التدريبات النوعية
لتنمية التوازن الحركي (الحركي
والثابت) علي مستوى الأداء المهاري
للجمل الحركية (انبي)لناشئي رياضة
الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون
التربية الرياضية ، عدد 37، جزء 3 ،
2013م

صفاء صالح حسين فعالية التدريب
بمقاومات مختلفة في الوسط المائي
علي مستوى الأداء البدني والمهاري
لدي لاعبات الكاراتيه (درجة اولي)،
مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد 2،
كلية التربية الرياضية للبات جامعة
الزقازيق ، 2001م

طارق فاروق عبد الصمد التحليل الكيفي
والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر
المهارات شيوعا في مجموعة الهيان
في رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط
لعلوم وفنون الرياضة ، عدد 21 ،
جزء 3 ، نوفمبر 2005م.

عصام حسين صقر تأثير تنمية التوازن
العضلي علي مستوى الاداءات
الهجومية وبعض المتغيرات البدنية
لناشئي الكوميتية في رياضة
الكاراتية، المجلة العلمية للتربية البدنية
وعلوم الرياضة العدد 76 ، 2016م.

أحمد محمد عبد القادر تأثير استخدام
الأسلوب المتباين علي مستوي أداء
بعض المهارات الأساسية والقدرات
الحركية للمبتدئين في رياضة
الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث
والدراسات في التربية الرياضية ،
كلية التربية الرياضية ببورسعيد، العدد
10 ، يونيو 2005م.

أحمد محمود إبراهيم موسوعة محددات
التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية
لتخطيط البرامج التدريبية برياضة
الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأة
المعارف 2005م

أحمد محمود إبراهيم الاتجاهات
والمحددات الحديثة لأساليب التقنين
والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة
الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ،
2011م.

أحمد يوسف عبد الرحمن بيوميكائكية
أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر
للتدريبات النوعية في رياضة
الكاراتيه، رسالة ماجستير غير
منشورة كلية التربية الرياضية جامعة
بنها، 2007م.

حسين حجازي عبد الحميد تأثير تدريبات
تحمل الأداء علي فعالية بعض
الاداءات الخطئية للاعب الكوميتية،
رساله دكتوراة منشورة كلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة 2015م.

رضا يوسف يسري تمرينات نوعية
مقترحة في ضوء الخصائص
الكينماتيكية لمهارة الوثب مع
الدوران في الهواء لدي لاعبي
الكاراتيه، رسالة ماجستير غير

دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، 2013

محمد مرسال حمد ارباب، هشام حجازي عبد الحميد المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة، 2010م.

وائل فوزي إبراهيم تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركية الخاصة علي فعالية أداء بعض للكلمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدي ناشئي الكاراتيه مرحلة من 8: 10 سنوات ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية 2006م.

وجدي مصطفى الفاتح الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، ط 1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، 2014م.

ياسمين محمد احمد واخرون تأثير تدريبات نوعية خاصة علي مستوى الأداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، عدد 33، سبتمبر 2014م.

2/4 قائمة المراجع الاجنبية

Ahmed, M. Ebrahim The contribution of some of the determinants of tactical maps as indicators of increasing the effectiveness of Activity offensive to the players under the weight of

عماد عبد الفتاح السرسري تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2011م.

عمرو عبد العظيم إبراهيم برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوي أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2013م.

عمرو محمد طه حلويش برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة والقصيرة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لهما للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، 2002م.

محمد السيد خليل الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة، 2002م.

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي ، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة، 1994م.

محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة، 1993م.

محمد عبد الرحمن علي تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبي الكوميتة، رسالة

James, M. Swiss Ball For
Totall Fitness Published By
Sterling Publishing Co., Inc
. 387 Park Avenue South,
New York .Pp: 10, 11.2005.

**Marshall P.W. and Murphy
B.A.** Core stability exercises
on and off a Swiss ball.
Arch Phys Med
Rehabiliyation; 86. Pp: 242-
9. 2005.

3/4 الشبكة الدولية للمعلومات

www.prof-dr-ahmedibrahim.com,

p 3-5, 2016.

<https://wkf.net/pdf/rules.2016>

"75 kg"Competition actual
fighting "kumite" the sport
of karate International
Journal of Sports Sciences
And Arts, 2015; 1 (303): 44
– 56

Fredericson M. & Moore T.
Muscular balance, core
stability, and injury
prevention for middle- and
long-distance runners Phys
Med RehabilClin N Am.
2005 Aug; 16(3). Pp: 669-
89 2005.