



” برنامج تدريبي نوعي مقترح لتنمية التوازن ومستوي الأداء المهاري لكاتا)

هيان - جودان) للاعبين رياضة الكاراتيه ”

*أ.م.د / صالح عبدالقادر عتريس

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم حالياً تطوراً كبيراً في الميادين الرياضية وأصبح الإستناد إلي نتائج البحث العلمي أساس الوصول إلي مستويات القمة الرياضية والطفرة الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل علي ذلك ولذا أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه علي البيئة الرياضية المصرية حتي يمكننا الوصول إلي المستويات الرياضية العالمية . (١:٢١)

والتدريب الرياضي هي عملية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف في الأساس إلي إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . (١٨ : ٣٦)

وتؤكد كل من " خيرية السكري ، جابر بريقع " (٢٠٠٩م) علي : أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تمكن الفرد من إمتلاك مستوي عالي من الصفات البدنية والمهارية حيث أن إمتلاك الفرد مستوي عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة في تحقيق التفوق الرياضي . (١٢ : ٣١)

وأشار علاء الدين حامد نقلاً عن " بارنت " (٢٠٠٤م) أن : ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء . (١٦ : ١)

وقد ذكر كل من علي البيك ، عماد عباس (٢٠٠٣م) أنه : لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يكن متمتعاً بالصفات البدنية الضرورية التي تتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في حركتها وتكوينها ومتطلباتها ومواقفها إتجاه العمل بها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة تعتبر بمثابة الإعداد المباشر وإحدي الوسائل لتطوير حالة التدريب للاعبين المستويات الرياضية العليا .

(١٧ : ٢١٦)

* أستاذ مساعد قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



وقد ذكر أيضاً محمد علاوي (١٩٩٧م) أنه : مهما بلغ مستوي الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما أتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .
(٢٠٥ : ١٩)

ويؤكد حنفي مختار (١٩٨٨م) أن : التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية وأن التجارب والملاحظة الموضوعية أظهرت أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وأن هناك بعض الحركات الرياضية التي ترتبط بالتوازن الثابت ، التوازن الحركي معاً والبعض الآخر يرتبط بإحدي النوعين .
(٢٣٠ : ١١)

وقد ذكر إسماعيل حامد ، آخرون (٢٠٠٥ م) أن : الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول باللاعب إلى مرحلة المنافسة وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية و الأداء المهاري يشكل عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين وهذا يتطلب ممارسة مستمرة ومنظمة مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة (٦ : ١٩٧ ، ١٩٨)

ورياضة الكاراتيه إحدى أشهر الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وتعرف بأنها " فن إستخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطاً ضاربة قوية وهي تتدرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس " . (١ : ٢)

ومسابقة النزال الوهمي (الـ كاتا) من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وإحدى المسابقات الحاصدة للميداليات في المسابقات والبطولات الدولية والإقليمية .
(٢ : ٢٢٩)

وقد أشار أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م) إلي أنه : ظهرت فكرة حديثة لتدريب الجملة الحركية التي تتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالـ كاتا مع إحتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردي وفقاً لإمكانات اللاعب ومستوى مكونات الحالة التدريبية له .
(٣ : ١٠٣ ، ١٠٤)

وجاء في قانون تحكيم مسابقات النزال الوهمي (الـ كاتا) أن : التوازن أحد معايير إتخاذ القرار (الأداء الرياضي) في مسابقات الـ كاتا . (٨ : ٨٤)



والجملة الحركية (هيان - جودان) هي لإحدى الكلتات المعترف بها من قبل الاتحاد الدولي للكاراتيه . مدرسة الـ (شوتو- كان) وهي المدرسة الأم للكاراتيه في مصر والعالم العربي وتعتمد علي الأداء القوي السريع ومؤسس هذه المدرسة هو العالم (فوناكوشي - جينشن) . (٢٤ : ٩)

وتؤدي هذه الجملة الحركية (هيان - جودان) في الأدوار للثالث والرابع والخامس إختياري في البطولات الرسمية لمسابقات الـ كاتا . (٧ : ٧)

بالإضافة لوجودها أساسية ضمن متطلبات إختبارات ترقى اللاعبين (إختبارات أحزمة الدرجة الثانية . الـ كيو) في كل المراحل السنوية أيضاً لإختبارات الحزام الأزرق (٣،٤) والبنّي (١،٢) كيو بالإضافة إلي كونها ضمن متطلبات الترقى لكل أحزمة الدرجة الأولى(دان) ومن خلال ما سبق تتضح أهمية وضع برامج تدريبية منفصلة لكل كاتا علي حده ويجب أن تتضمن هذه البرامج تدريبات نوعية تسهم في تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات المكونة للجملة الحركية (هيان - جودان) للاعبين رياضة الكاراتيه .

ومن خلال الحصر المكتبي للمراجع العلمية والدراسات المرجعية والمرتبطة وكذلك حضور الباحث للعديد من البطولات الرسمية كعضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للكاراتيه عن الدورة ٢٠١٧ - ٢٠٢١ م هذا بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع مجموعة من الحكام في مجال رياضة الكاراتيه أستطاع الباحث أن يستخلص : أن تواضع الحالة مهارية الخاصة بلاعبين رياضة الكاراتيه طلاب كلية التربية الرياضية تخصص نزال وهمي (كاتا) بصفة عامة وفي الجملة الحركية (هيان - جودان) بصفة خاصة بنين قد يرجع إلى إنخفاض مستوى التوازن (الحركي ، الثابت) كقدرة بدنية خاصة وعدم إستخدام التدريبات النوعية وإهمال ترشيد الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهة لأسلوب يتوافق مع متطلبات (الـ كاتا) مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على هذه المشكلة ودراستها بالأسلوب العلمي ومعرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن (الحركي ، الثابت) على مستوي الأداء المهاري للـ كاتا (هيان - جودان) للاعبين رياضة الكاراتيه .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي نوعي مقترح لتنمية التوازن (الحركي ، الثابت) علي مستوي الأداء المهاري للـ كاتا (هيان - جودان) للاعبين رياضة الكاراتيه .



فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للاعبين رياضة الكاراتيه في التوازن (الحركي ، الثابت) لصالح القياسات البعديّة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للاعبين رياضة الكاراتيه في المستوى المهاري للـ كاتا (هيان - جودان) لصالح القياسات البعديّة .

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريبات النوعية :

هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري من حيث الكم والنوع والتوقيت وفقاً للإستخدامات اللحظية العضلية أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري .

(١٣ : ٨)

التوازن الحركي :

ويقصد به الإتزان المصاحب لحركة الجسم أو المحافظة علي وضع الجسم عند أداء الحركات .

التوازن الثابت :

ويقصد به الإتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم أو المحافظة علي الإتزان في وضع واحد للجسم. (٢٠ : ٣٣٤)

١- الجملة الحركية (الـ كاتا) :

هي سلسلة من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً ومقنن لأوضاع الإتزان وللاّتجاهات والصراعات ومعدلات القوة المتباينة وذلك من خلال خط سير وزمن أداء ثابت . (١٤ : ٧)

٢- الجملة الحركية (هيان - جودان) :

إحدي الجمل الحركية المعتمدة من الإتحاد الدولي للكاراتيه وتتكون من (٢٦) أسلوب مهاري ، والزمن المقرر دولياً لأدائها هو (٥٠) ثانية والمعني لإسم الـ كاتا (هيان - جودان) هو العقل الصافي أو الذهن الصافي أو السماء الصافية أو عقل سلمي .

(١٠ : ٣)



الدراسات المرجعية :

١-دراسة مها طه السيد (٢٠٢١ م) (٢٢) بعنوان : " تأثير استخدام تدريبات الباركور على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الجملة الحركية (أونسو - كاتا) للاعبى الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الباركور للاعبى الدرجة الاولى برياضة الكاراتيه للمرحلة السنيه (١٦ - ١٨) سنة علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوي أداء الجملة الحركية (أونسو - كاتا) وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام " التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة " عن طريق القياس القبلي والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث علي عينة قوامها (٢٠) لاعب تم إختبارها بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى برياضة الكاراتيه من ١٦ إلي ١٨ سنة وكان من أهم النتائج : أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي فى تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وأن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي فى تحسن مستوى أداء الجملة الحركية (أونسو - كاتا) .

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

٣- دراسة صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٣ م) (١٥) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) للاعبى رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) لناشئي رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٨ لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح صالح للتطبيق علي لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص نزال وهمي (كاتا) لتنمية القدرات التوافقية



ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (كانكو - داي) حيث أثر إيجابياً علي تنمية القدرات التوافقية والمستوي المهاري

٤-دراسة أيمن مسلم سليمان (٢٠٠٩م) (٩) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزةبالسرعة علي كفاءة الجهاز الدهليزي وفعالية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعبي المصارعة" وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة ودراسة تأثيره علي التوازن الديناميكي للاعبي المصارعة والكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي للاعبي المصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي علي مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) علي عينة قوامها ١٦ مصارع وكان من أهم النتائج : البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية التوازن الديناميكي والقوة المميزة بالسرعة كما أدى إلي تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي .

٥-دراسة أحمد محمود مهدى (٢٠٠٥م) (٤) بعنوان : "تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه (٨ : ١٠) سنوات" وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير للتدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية ، ضابطة) وعينة قوامها ٢٠ لاعب اختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى إلي تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في المتغيرات قيد البحث ، البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تحسن مستوى الأداء في الجمل الحركية هيان نيدان ، هيان يوندان للمجموعة التجريبية .

٦-دراسة هالة كامل قاسم (٢٠٠٢م) (٢٣) بعنوان "تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية علي مستوي الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه" وكانت تهدف إلي معرفة تأثير التمرينات النوعية النظامية علي مستوي الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه واستخدم للباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٠ لاعب من اللاعبين الجدد اختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التجريبي باستخدام التمرينات النوعية النظامية كان له تأثير إيجابي في الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا أكبر من تأثير البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة وكذا في المستوي المهاري للكاتا قيد البحث .



إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها لهذه الدراسة .

مجتمع البحث :

لاعبي رياضة الكاراتيه بنين المقيدون في الاتحاد المصري للكاراتيه تخصص نزال وهمي (كاتا) من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد وعددهم (٣٥) لاعب .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد والممارسين لرياضة الكاراتيه بنين تخصص (كاتا) وقد بلغت العينة ١٨ لاعب وقد قام الباحث بتجانس أفراد العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، العمر الزمني) ويوضح ذلك جدول (١) التالي .

جدول (١)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية (ن = ١٨)

المتغيرات	المتوسط	الإحراف	الوسيط	الإلتواء
الطول	١٧٠.٢٥	٨.٥٨	٠.٥٠	٠.٩٧
الوزن	٦٦.١٧	٣.٧٦	٠.٧١	٦١.٠-
العمر التدريبي	٣.٠٦	٠.٤٢	٣.٠٠	٠.٤٧
العمر الزمني	19.15	68.0	٦٠.٠	٠.٦٨

يتضح من نتائج جدول (١) السابق أن : الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية للعينة الكلية للبحث قبل إجراء التجربة للتأكد من تجانسها وأظهرت المعالجة أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالإعتدالية حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين (-٠.٦١ إلى ٠.٩٧) وهذه القيمة تتراوح ما بين ± ٣ وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث لدى لاعبي العينة الكلية قيد البحث .

وسائل جمع البيانات :

لتحديد الإختبارات التي أستخدمها للباحث في هذا البحث كأدوات لجمع البيانات قام بتحليل المراجع العلمية للتالية : (١) ، (٢) ، (٣) ، (٦) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٧) ،



(١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢٤) ، (٢٦) ، (٢٧) والدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث وهي (٤) ، (٥) ، (٩) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) ، (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٥) .
(١) الإختبارات البدنية :

وبعد العرض علي السادة الخبراء توصل الباحث للإختبارات التالية والتي يوضحها

جدول (٢)

جدول (٢)

بيان بالاختبارات التي تم إختيارها لقياس التوازن (الحركي ، الثابت) قيد البحث

الإختبارات المختارة	القدرة البدنية التي يقيسها الإختبار
إختبار الشكل الثماني	التوازن الحركي
إختبار الوقوف بالقدم طويلة علي العارضة	التوازن الثابت

مرفق (٢)

جدول (٣)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية (ن=١٨)

المتغيرات	المتوسط	الإحراف	الوسيط	الإلتواء
إختبار الشكل الثماني	٤٩.٩٤	٤.٦٨	٥٠.٠٠	٠.١١
إختبار الوقوف بالقدم طويلة علي العارضة	٦١.٨٩	٤.٩٣	٦٣.٠٠	٠.٧٩ -

ينتضح من نتائج جدول (٣) السابق أن : الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية للعينة الكلية في قيم إختبارات القدرات البدنية قبل إجراء التجربة حيث أشارت إلى إعتدالية البيانات وأنها غير مشتتة حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين - ٠.٧٩ إلى ٠.١١ وهذه القيمة تتراوح ما بين ± 3 وتقرب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث

(٢) الإختبارات المهارية :

خلص الباحث للإختبار التالي :

١- إختبار قياس مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (هيان - جودان) . مرفق (٣)



جدول (٤)

الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات المهارية (ن=١٨)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية			المتغيرات
	المتوسط	الانحراف	الوسيط	
الجزء الأول الأساليب المهارية من (١ : ٧) .	١٦.٤١	٠.٦٦	١٦.٦٥	
الجزء الثاني الأساليب المهارية من (٨ : ١٦) .	١٦.٦٤	٠.٦٤	١٦.٨٠	
الجزء الثالث الأساليب المهارية من (١٧ : ٢١) .	١٦.٣٧	٠.٧٨	١٦.٧٠	
الجزء الرابع الأساليب المهارية من (٢٢ : ٢٦) .	١٦.٦٤	٠.٦٤	١٦.٨٠	
الجملة الحركية (هيان - جودان) ككل الأساليب المهارية من (١ : ٢٦) .	١٧.٣٣	٠.٦٧	١٧.٢٠	

قيم مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الحركية والجملة

يتضح من بيانات جدول (٤) السابق أن : الوصف الإحصائي لتجانس عينة البحث في الإختبارات المهارية للعينة الكلية للدراسة في قيم مستوى الأساليب المهارية المكونة للـ كاتا (هيان - جودان) والـ كاتا ككل قبل إجراء التجربة للتأكد من تجانسها وأتضح أن البيانات معتدلة وغير مشتتة حيث بلغ معامل الإلتواء ما بين (- ١.٩٦ : ١.٨٨) وهذه القيمة تتراوح ما بين ± 3 وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة الكلية قيد البحث .
أولاً : المعاملات العلمية للإختبارات المختارة والمستخدمه فى هذا البحث :

على الرغم من أن الإختبارات المختارة والمستخدمه تم تطبيقها من قبل إلا أن الباحث قام بإيجاد الصديق والثبات لها للتأكد من صلاحيتها كأدوات جمع بيانات وكان ذلك كالتالى :

أ- صدق الإختبارات :

قام الباحث بعرض الإختبارات المستخدمه على مجموعة من السادة الخبراء ممن تتوافر لديهم الخبرة فى مجال التقويم والقياس والجدول التالية توضح نسب الموافقة على إستخدام هذه الاختبارات .



جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات البدنية للمجموعتين المميزة وغير المميزة

(ن=١٦)

المتغير	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
إختبار الشكل الثماني	الثانية	٤٩.١٧	٤.١٩	٦١.٠٠	٩.٤٤
إختبار الوقوف بالقدم طويلة علي العارضة	الثانية	٥٩.٦٤	٤.٦٢	٧٩.٥٦	٧.٥٢

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات الإختبارات المهارية للمجموعتين المميزة وغير المميزة

(ن=١٦)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
قيم مستوى الأداء الحركي للقطاعات الحركية والجملة الحركية (هيان - جودان) ككل	إختبار تقييم الأداء للجزء الأول الأساليب المهارية من (١ : ٧) .	درجة	١٥.٧٠	٠.٥٤	١١.٧٢	١.٤٩
	إختبار تقييم الأداء للجزء الثاني الأساليب المهارية من (٨ : ١٦) .	درجة	١٥.٥٩	٠.٤٥	١٢.١٨	٠.٩٢
	إختبار تقييم الأداء للجزء الثالث الأساليب المهارية من (١٧ : ٢١) .	درجة	١٦.٣٥	٠.٧٣	١١.٦٧	١.٤٦
	إختبار تقييم الأداء للجزء الرابع الأساليب المهارية من (٢٢ : ٢٦) .	درجة	١٥.٧١	٠.٦٢	١٢.٥٢	١.٣٦
	إختبار تقييم الأداء للجملة الحركية (هيان - جودان) ككل الأساليب المهارية من (١ : ٢٦)	درجة	١٥.٧١	٠.٦٢	١٢.٥٢	١.٣٦

ينتضح من نتائج جدولي (٥) ، (٦) السابقين والخاصة بالمعالجة الإحصائية للفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في إختبارات التوازن (الحركي ، للثابت) أن : هناك فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (- ٩.٤٢ : ٤.٨٦) والمعالجة الإحصائية للمستوى المهاري حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٠٩ : ١٤.٠٧) مما يؤكد أن الاختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة وهذا يشير إلى أنها تتميز بصدق عالٍ وأنها تقيس ما وضعت من أجله .



ب- ثبات الإختبارات :

لإيجاد ثبات الإختبارات قام الباحث باستخدام أسلوب تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها وذلك بفارق زمني (٥ أيام) على عينة من خارج عينة البحث وبلغ قوامها (١٨) لاعب وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني ويتضح ذلك من الجداول التالية :

جدول رقم (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإختبارات التوازن (الحركي ، الثابت)

(ن=١٨)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٥	٣.٥٦	٥٠.٩٤	٤.١٩	٤٩.١٧	ثانية	إختبار الشكل الثماني
٠.٨٩	٥.٠٨	٦١.٠-	٤.٦٢	٥٩.٩٤	ثانية	إختبار الوقوف بالقدم طويلة علي العارضة

جدول رقم (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات المهارية (ن=١٨)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات
	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٨١	٠.٤٥	١٥.٥٤	٠.٥٤	١٥.٧٠	درجة	إختبار تقييم الأداء للجزء الأول الأساليب المهارية من (١ : ٧) .	تقيم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية والجملة الحركية (هيان - جودان) ككل
٠.٧٩	٠.٣٨	١٥.٥٦	٠.٤٥	١٥.٥٩	درجة	إختبار تقييم الأداء للجزء الثاني الأساليب المهارية من (٨ : ١٦) .	
٠.٨٨	٠.٥٤	١٥.٥٢	٠.٦٢	١٥.٧١	درجة	إختبار تقييم الأداء للجزء الثالث الأساليب المهارية من (١٧ : ٢١) .	
٠.٧٣	٠.٥٤	١٥.٥٧	٠.٦٧	١٥.٦٨	درجة	إختبار تقييم الأداء للجزء الرابع الأساليب المهارية من (٢٢ : ٢٦) .	
٠.٦٣	٠.٦٧	١٦.١٤	٠.٧٣	١٦.٣٥	درجة	إختبار تقييم الأداء للجملة الحركية (هيان - جودان) ككل الأساليب المهارية من (١ : ٢٦)	

يتضح من نتائج جدولي (٧) ، (٨) السابقين : وجود إرتباط دال إحصائياً لجميع الاختبارات المقترحة لقياس متغيرات البحث حيث تراوح معامل الارتباط المحسوبة لإختبارات (التوازن الحركي ، الثابت) بين (٠.٨٩ : ٠.٩٥) ولإختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالجملة الحركية (هيان - جودان) وكذلك الإختبار المستخدم



لقياس المستوى المهارى للـ كاتا قيد البحث بين (٠.٦٣ : ٠.٨٨) وهذه القيم تؤكد أن هناك إرتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبين فى القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الإختبارات المستخدمة تنسم بالثبات الإحصائى ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم خلال البحث .
ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة .

أ- الأدوات : جهاز مصنوع من الخشب له ثمانية أضلاع ارتفاع الجهاز ٢٠سم ، سمك ٣ سم ، كل ضلع طوله ٦٠سم - جهاز مصنوع من الخشب عبارة عن لوحة مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها ٢٠ سم ، طول ٦٠سم ، سمك ٣ سم ، الحافة العليا للعارضة مستديرة - جهاز آخر عبارة عن لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة إرتفاعها (٢٠) سم والحافة العليا للعارضة مستديرة وطولها (٦٠) سم وسمكها (٣) سم - إستيكر - علامات - صافرة حكم - درجات حكام اوتابليت - ملعب خالى من العوائق والعقبات ١٤ × ١٤ م - بساط كاراتيه قانونى

ب- الأجهزة : ميزان طبى لقياس الوزن - ساعة إيقاف - كاميرا تصوير فيديو .

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح

أ- هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى تنمية التوازن (الحركى ، الثابت) بإستخدام التدريبات النوعية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (هيان - جودان) للاعبى رياضة الكاراتيه بنين تخصص نزال وهى (كاتا) ومن طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

ب- الأسس التى تم وضع البرنامج عليها : لتحقيق الهدف من البرنامج المقترح قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث للوقوف على الأسس التى يمكن أن تكون الإطار العام لبناء البرنامج وليات العمل أثناء تنفيذه وهذه المراجع هى: (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥) وقد توصل الباحث إلي الأسس التالية :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث لاعبي الكاراتيه طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء القياسات القبلية وأثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل التدريبي .

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين فى متغيرات البحث البدنية والمهارية .



- تم وضع البرنامج التدريبي المقترح في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة .
- الإهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل وعدد مرات التكرار والمجموعات داخل الوحدات التدريبية وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات .
- إستخدام تدريبات ذات حجم عالي بما يتناسب مع هدف البحث وطبيعة المرحلة العمرية والتدريبية .
- ثبات الحمل لمدة تسمح لإحداث التكيف مع الحمل التدريبي المرتفع .
- المرونة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لإمكانية إجراء تعديله إذا تطلب الأمر ذلك .
- ج - تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :** تم التنفيذ وفق آليات تنفيذ العمل التالية :
 - تم تنفيذ البرنامج بواقع (٢) وحدات تدريبية أسبوعية ولمدة (١٢) أسابيع تدريبية متواصلة وبمجموع وحدات تدريبية بلغ (٢٤) وحدة تدريبية يومية .
 - زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة .
 - تراوحت الشدة المستخدمة لهذه الوحدات بين (٦٠٪ : ٩٤ ٪) في الجزء الرئيسي من البرنامج التدريبي المقترح .
 - تراوحت الشدة في التهيئة والتهدئة ما بين (٣٠٪ : ٥٠ ٪) .
- د- طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح :** أستخدم الباحث طرق التدريب الفترى منخفض ، مرتفع الشدة وذلك لمناسبتها لطبيعة وخصائص عينة البحث .



جدول رقم (١٠)

خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار (٢٤) وحدة تدريبية يومية (الإحماء ، الختام) المنفذة على لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص نزال وهمي (هيان - جودان)

ملاحظات	شدة الحمل المقترحة %		رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
	الإحماء	الختام		
	٣٠%	٣٠%	١	الأول
	٣٠%	٣٠%	٢	
	٤٠%	٤٠%	٣	الثاني
	٣٥%	٣٥%	٤	
	٣٥%	٣٥%	٥	الثالث
	٤٠%	٤٠%	٦	
	٤٠%	٤٠%	٧	الرابع
	٣٥%	٣٥%	٨	
	٣٠%	٣٠%	٩	الخامس
	٣٥%	٣٥%	١٠	
	٤٠%	٤٠%	١١	السادس
	٤٠%	٤٠%	١٢	
	٣٥%	٣٥%	١٣	السابع
	٤٠%	٤٠%	١٤	
	٤٠%	٤٠%	١٥	الثامن
	٥٠%	٥٠%	١٦	
	٥٠%	٥٠%	١٧	التاسع
	٤٠%	٤٠%	١٨	
	٤٠%	٤٠%	١٩	العاشر
	٥٠%	٥٠%	٢٠	
	٥٠%	٥٠%	٢١	الحادي عشر
	٤٥%	٤٥%	٢٢	
	٤٠%	٤٠%	٢٣	الثاني عشر
	٤٥%	٤٥%	٢٤	

يتضح من بيانات جدول (١٠) السابق أن : شدة الحمل المقترحة للإحماء والختام في البرنامج التدريبي المقترح تراوحت ما بين (٣٠% : ٥٠%) .



هـ- أجزاء الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج :

- الإحماء (التهيئة) : تم تنفيذه في زمن قدرة (٢٠١,٦) ق من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢٨٨٠) دقيقة من خلال (٢٤) وحدة تدريبية يومية أي بنسبة (٧ %) وتضمن الإحماء مجموعة تمارينات تسهم في تدفئة أجزاء الجسم بالإضافة إلي تنشيط للدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجري في إتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحجل ، تمارينات الإطلالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعى في الإحماء التدرج وتراوحت الشدة المستخدمة من (٣٠٪ : ٥٠٪) من أقصى قدرة للاعب علي الأداء .

- الإعداد البدني الخاص : وأستغرق تنفيذ محتواه (١٤٤) دقيقة بنسبة (٥ %) وتضمن خمس تدريبات تتراوح شدة الحمل للتدريبي لها ما بين (٦٠٪) إلى (٨٥٪) من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين مع ثبات زمن الأداء لكل تمرين وهو (٢٠ ث) وروعى خلال التنفيذ لأداء استخدام السرعة فوق المتوسطة والعالية وهذه التدريبات لتنمى التوافق العضلي العصبي ولتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الإتزان وتغيير الإتجاهات الأكثر إستخداماً في الجملة الحركية (هيان - جودان) قيد البحث .

- الجزء الرئيسي : تم تقسيمه إلى ثلاثة أقسام رئيسية (القسم الأول : تمارينات منافسة ، القسم الثاني : تمارينات منافسة ، القسم الثالث : التدريب المبرائي على الأداء الحركي) .

- القسم الأول : تمارينات المنافسة من الثبات ثم من الحركة وذلك للارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٥٪) إلى (٩٢٪) في زمن قدره (١٢٩٦) ق بنسبة (٤٥٪) من الزمن الكلي للبرنامج وقد تم تنفيذ الأداء في زمن ثابت قدره (٢٠ ث) لكل أسلوب من الأساليب الهجومية والدفاعية المتكررة في الجملة الحركية (هيان - جودان) وهذه الأساليب هي : (أوي - زوكي) ، (جودان كين - إيتش - أوكي) ، (شودان كياجى - زوكي) ، (إيتش - أوكي) ، (جودان هايشو - أوكي) وتم الأداء المتتالي بالجانب الأيمن من الثبات ثم بالجانب الأيسر من الثبات ثم الأداء بالجانب الأيمن من الحركة وبالجانب الأيسر من الحركة ثم الأداء المتتالي للأساليب الهجومية والدفاعية بالجانب الأيمن ثم بالجانب الأيسر على كفوف المدرب من الحركة عدداً الأسلوب (جودان هايشو - أوكي) الأداء باليسار فقط .



- **القسم الثاني** : قام اللاعبون بتنفيذ الأداء خلال القسم الثاني من تمرينات المنافسة وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٥ % : ٩٦ %) وتم تنفيذ هذا القسم في زمن قدره (٥٧٦) ق بنسبة (٢٠ %) من الزمن الكلي للبرنامج وتم تقسيم الجملة الحركية (هيان - جودان) كأداء واجب حركي مقنن إلى الجزء الأول الأساليب من (١ - ٧) ، ثم أداء الجزء الثاني الأساليب من (٨ - ١٦) ، ثم أداء الجزئين الأول والثاني الأساليب من (١ - ١٦) ، ثم أداء الجزء الثالث كواجب حركي مقنن الأساليب من (١٧ - ٢١) ، ثم أداء الأجزاء الأول والثاني والثالث الأساليب من (١ - ٢١) ، ثم أداء الجزء الرابع كواجب حركي مقنن الأساليب من (٢٢ - ٢٦) ثم أداء الأجزاء الأول والثاني والثالث والرابع الأساليب من (١ - ٢٦) الجملة الحركية (هيان - جودان) ككل .

- **القسم الثالث** : ثم قام اللاعبون بتنفيذ الأداء خلال القسم الثالث تمرينات المنافسة من الجزء الرئيسي وهو التدريب المبارئي على الأداء الحركي وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٧٥ %) إلى (٩٦ %) في زمن قدره (٥١٨,٤) ق بنسبة (١٨ %) من الزمن الكلي للبرنامج وهو (٢٨٨٠) ق على مدى (٢٤) وحدة تدريبية .

ونفذ هذا الجزء في صورة مجموعات تدريبية تتكون كل مجموعة من ٣ تصفيات :
التصفية الأولى : يؤدي خلالها اللاعب الجملة الحركية (الـ كاتا) مرتين متتاليتين بالشدة المقننة وفقا للزمن الفعلي لأداء اللاعب مع عدم وجود فواصل زمنية بين التكرار .
التصفية الثانية : يؤدي اللاعب خلالها الـ كاتا ٣ مرات متتالية .
التصفية الثالثة : يؤدي اللاعب خلالها الجملة الحركية (هيان - جودان) مرة واحدة مع استخدام شدة فوق المتوسطة والعالية .

- تم تنفيذ محتوى الجزء الختامي (التهديئة - الإستشفاء) في زمن قدره (١٤٤) ق بنسبة (٥ %) من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال للتدريبية المقترحة خلال (٢٤) وحدتدريبية يومية وهذا الجزء يحتوي على تمرينات تسهم في الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وأحتوي علي تمرينات مرجحات بأنواعها ، دورانات للذراعين والجذع والرجلين ، تمرينات تنفس وإسترخاء للأجهزة العاملة وبلغت الشدة التدريبية ما بين (٣٠ %) إلى (٥٠ %) مع استخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة لمحاولة العودة باللاعبين إلي الحالة الطبيعية التي كانوا عليها قبل الوحدات التدريبية .



خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

- إجراء دراسة إستطلاعية :

تم إجراء دراسة إستطلاعية على مجموعة من اللاعبين من خارج عينة البحث بهدف التعرف على بعض الصعوبات التي قد تواجه للباحث خلال تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح .

جدول رقم (١١)

إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

القياسات		الفترة
	من	إلى
القياسات القبليّة	٢٠٢٢/١٠/٢٨ م	٢٠٢٢/١١/٣ م
التجربة الأساسيّة	٢٠٢٢/١١/٥ م	٢٠٢٣/١/٢١ م
القياسات البعديّة	٢٠٢٣/١/٢٦ م	٢٠٢٣/١/٣٠ م

هذا وقد تمت القياسات البعديّة لعينة البحث في نفس التوقيتات وفي نفس الأماكن التي تمت بها القياسات القبليّة وبفلس السادة الحكام .

الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة :

أستخدم الباحث الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - التشتت - معامل الالتواء - معامل الارتباط - إختبار " ت " - نسبة التحسن .



عرض ومناقشة نتائج البحث وتفسيرها :

عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للاعبين رياضة الكاراتيه في التوازن (الحركي ، الثابت) لصالح القياسات البعديّة " .

جدول رقم (١٢)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن للتوازن (الحركي ، الثابت)

للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (ن = ١٨)

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
إختبار الشكل الثماني	٤٩.٩٤	٤.٦٨	٤٠.٠٠	٣.٠٥	٩.٩٤	١٧.٤٩	٢٤.٨٦
إختبار الوقوف بالقدم طولية علي العارضة	٦١.٨٩	٤.٩٣	٤٧.٧٨	٣.٧٥	١٤.١١	١٣.٨٩	٢٩.٥٣

يتضح من نتائج جدول (١٢) السابق أن : هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياسين

(القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة لهذه الإختبارات أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠١ كما يدل الفرق بين المتوسطات لهذه الإختبارات على أن هناك نسبة تحسن لصالح القياسات البعديّة تراوحت بين (٢٤.٨٦ % - ٢٩.٥٣ %) للإختبارات البدنية وهي : الشكل الثماني ، الوقوف بالقدم طولية علي العارضة .



عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للاعبين رياضة الكاراتيه في المستوى المهاري للـ كاتا (هيان - جودان) لصالح القياسات البعديّة " .

جدول رقم (١٣)

الفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ونسبة التحسن في مستوي الأداء المهاري لعينة

البحث

للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (ن = ١٨)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
مستوى الأداء المهاري للأساليب المهارية والجملة الحركية (هيان - جودان) ككل	الجزء الأول الأسلوب المهارى من (١ : ٧)	درجة	١٦.٦٤	٠.٦٤	١٩.٩٤	٠.٥٦	٣.٣١	١٦.٤٣-	٪١٩.٨٧
	الجزء الثاني الأسلوب المهارى من (٨ : ١٦)	درجة	١٦.٤١	٠.٦٦	١٩.٦٨	١.٠٥	٣.٢٧	١٠.٢٠-	٪١٩.٩٥
	الجزء الثالث الأسلوب للمهارى من (١٧ : ٢١)	درجة	١٧.٣٣	٠.٦٧	٢٠.٠٢	٠.٣٤	٢.٦٩	١٨.٤٢-	٪١٥.٥٢
	الجزء الرابع الأسلوب للمهارى من (٢٢ : ٢٦)	درجة	١٦.٣٧	٠.٧٨	١٩.٩٣	٠.٧٠	٣.٥٦	١٢.٢٤-	٪٢١.٧٥
	الأساليب المهارية من (١ : ٢٦) كاتا (هيان - جودان) ككل	درجة	١٦.٨٦	٠.٣٧	١٩.٩٧	٠.٤٢	٣.١١	٣٥.٠٠-	٪١٨.٤٥

يتضح من نتائج جدول (١٣) السابق أن : هناك فروقاً دالة إحصائية بين القياسين

(القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (هيان - جودان) قيد البحث حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة لهذه الإختبارات أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠١ كما يدل الفرق بين المتوسطات على أن هناك نسبة تحسن لصالح القياسات البعديّة .



مناقشة النتائج وتفسيرها :

في ضوء ما تم عرضه من نتائج لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياسات المستخدمة لمتغيرات البحث يناقش الباحث هذه النتائج على النحو التالي :

لتحقيق الفرض الأول والذي ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه للاعبى رياضة الكاراتيه فى التوازن (الحركي ، الثابت) لصالح القياسات البعديه " يتناول الباحث الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث للمتغيرات البدنية قيد البحث يتبين من نتائج جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية عند مستوى دلالة ٠.٠١ وقد بلغت نسبة التحسن لهذه المتغيرات ما بين (٢٤.٨٦٪ إلى ٢٩.٥٣٪) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج للتدريبي المقترح لتنمية التوازن (الحركي ، الثابت) لما أحتواه من تدريبات تم بنائها على أساس علمى سليم ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره حنفى مختار (١٩٨٨م) أنه : كلما كانت الحالة البدنية للاعب ممتازة كان هناك تكامل فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضى وكلما أرتفع مستوى أداء اللاعب مهارياً وأن المدربين الذين يدخلون فى برامجهم التدريبية تمرينات لتنمية عنصر التوازن يتقدم لاعبوهم فى دقة أداء المهارات الأساسية أكثر من اللاعبين الذين لا ينمى لديهم عنصر التوازن . (١١ : ٦٤ ، ٢٣٣)

وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً مع ما ذكره محمد علاوى (١٩٩٢م) فى أن : تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وهى تهدف فى الأساس إلى المساعدة للإرتقاء بالمستوى المهارى للرياضى . (١٨ : ٨٠)

وقد أكد صبحي حسانين (٢٠٠٤م) أن : التوازن بنوعيه (الثابت ، الحركي) مكون هام فى العديد من الأنشطة الرياضية وأن الرياضيين يتميزون فى هذا المكون عن أقرانهم غير الرياضيين . (٢٠ : ٣٣٤)

وقد ذكر ياسر عيسى (٢٠٠٠م) أنه : توجد علاقة إرتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهارى للـ كاتا . (٢٥ : ٢٥٥)

وقد أدى البرنامج للتدريبي المقترح وللذي تم تطبيقه على عينة البحث إلى تقدم فى مستوى التوازن (الحركي ، الثابت) مما أدى إلى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للجمله الحركية (باصاي - داي) كما أشارت نتائج البحث الإحصائية .

من العرض السابق يكون الفرض الأول للبحث قد تحقق وأن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابى على تنمية التوازن (الحركي ، الثابت) .



ولتحقيق الفرض الثاني وللاذي ينص علي لانه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للاعبى رياضة الكاراتيه فى المستوى المهارى للـ كاتا (هيان - جودان) لصالح القياسات البعديّة " يتناول الباحث العرض التالي تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما أكده :

أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م) فى أنه : يوجد إتجاه حديث لتدريب الـ كاتا وهو يتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص للجملة الحركية مع إحتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردى وفقاً لإمكانات اللاعب وأنه لتنمية الـ كاتا يجب مراعاة أن يتم التدريب على تغيير إتجاه التحرك والإنتقال من إتجاه لآخر بنفس خصائص الأداء للـ كاتا أى بنفس السرعة والقوة والتوقيت مع الحفاظ على مسار مركز الثقل وعدم التعرض للتذبذب خلال الأداء الحركى للأساليب المهارية المنفذة للجملة الحركية . (٣ : ١٠٥)

وقد أشار **أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م)** إلي أنه : يجب عند تطوير مستوى الإنجاز لأداء مكونات الـ كاتا يجب أن يعمل المدرب على تجزئة مكونات الـ كاتا إلى مجموعة من الأساليب المهارية وفقاً لخط سير تحركات القدمين بالـ كاتا ثم الدمج بين الأجزاء والأداء بشكل متصل بدون فواصل زمنية للراحة البيئية . (٢ : ١٠٥)

وقد قام الباحث بتقسيم الـ كاتا (هيان - جودان) إلى خمسة أقسام كالتالى :

القسم الأول : الأساليب المهارية من (١ - ٧) ، القسم الثانى : الأساليب المهارية من (٨ - ١٦) ، القسم الثالث : الأساليب المهارية من (١٧ - ٢١) ، القسم الرابع : الأساليب المهارية من (٢٢ - ٢٦) ثم توجه الأحمال خلال تلك الأساليب المهارية وربط بعضها ببعض للإرتفاع بمستوى الإنجاز الكلى للجملة الحركية (هيان - جودان) ككل ، كما أقترح أن يكون التقنين فردى لخصائص الحمل التدريبي لتطوير تحركات القدمين وكيفية إتخاذ أوضاع الإتران المقننة دولياً داخل مستوى الـ كاتا مع عدم الصعوبة والتدرج بهذا الحمل ثم الأداء لمكونات الهيكل البنائى للـ كاتا من أساليب دفاعية ، هجومية ، أوضاع إتران ، تحركات القدمين بشكل متكرر .

وتتفق نتائج هذا البحث أيضاً ما ذكره **جنسن ، فيشر Jensen & Fisher**

(١٩٧٩م) بتوضيح أن : تكرر الأداء يحسن كل من المهارة وفعالية الأداء . (٢٧ : ١٧١)

أيضاً قام كل من **هوكس Hooks** (١٩٦٢م) أن : التدريب على صورة النشاط نفسه

يعتبر أفضل الطرق لتقدم الأداء . (٢٦ : ١١)



وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي نوعي مقترح لتنمية التوازن (الحركي ،
الثابت) للـ كاتا (هيان - جودان) .

من العرض السابق يكون الفرض الثاني للبحث قد تحقق وأن البرنامج التدريبي المقترح له
تأثير إيجابي على تنمية مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (هيان - جودان) للاعبين
رياضة الكاراتيه

الإستخلاصات :

في حدود عينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية المستخدمة في هذا البحث وبعد
عرض ومناقشة وتفسير النتائج أستطاع الباحث إستخلاص ما يلي :

١- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على التوازن (الحركي ، الثابت) للاعبين
رياضة الكاراتيه وجاءت نسبة التحسن كالتالي :

نسبة تحسن التوازن الحركي ٢٤,٨٦ %

نسبة تحسن التوازن الثابت ٢٩,٥٣ %

٢- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للجملة
الحركية

(هيان - جودان) للاعبين رياضة الكاراتيه بنين تخصص نزال وهمي (كاتا) حيث
جاءت نسب التحسن كالتالي :

الجزء الأول الأسلوب المهاري من (١ : ٧) نسبة التحسن (١٩.٨٧ %)

الجزء الثاني الأسلوب المهاري من (٨ : ١٦) نسبة التحسن (١٩.٩٥ %)

الجزء الثالث الأسلوب المهاري من (١٧ : ٢١) نسبة التحسن (١٥.٥٢ %)

الجزء الرابع الأسلوب المهاري من (٢٢ : ٢٦) نسبة التحسن (٢١.٧٥ %)

الأساليب المهارية من (١ : ٢٦) هيان - جودان الكاتا ككل نسبة التحسن

(١٨.٤٥ %)

التوصيات : في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث والعينة المختارة ومن
خلال النتائج يمكن للباحث ان يوصي بما يلي :

١- إستخدام البرنامج التدريبي النوعي المقترح خلال هذا البحث من قبل المدربين لتحسين
مستوي الأداء المهاري للـ كاتا (هيان - جودان) للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص
نزال وهمي (كاتا) لطلاب كلية التربية الرياضية وما يماثلهم في العمر الزمني والتدريبي



- ٢- الإسترشاد بنتائج هذا البحث في وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الـ كاتات الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاتاتيه .
- ٣- إجراء بعض الدراسات المشابهة على اللاعبات الإناث وعللي مراحل سنوية مختلفة .



المراجع المستخدمة

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد محمود إبراهيم : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : " موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " المحددات التمهيدية لبرامج مكونات الهيكل البنائي برياضة الكاراتيه " ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ٤- أحمد محمود مهدي : " تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨ - ١٠ سنوات) " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- إسلام دسوقي أحمد : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٥ م .
- ٦- إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب ، عاطف مغاوري شعلان : " الملائمة تعليم وإدارة وتدريب " ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٧- الاتحاد المصري للكاراتيه : " خطة نشاط الاتحاد المصري للكاراتيه " ، ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م
- ٨- الاتحاد المصري للكاراتيه : " قانون مسابقات الكاتا " ، ٢٠٢٤ م .
- ٩- أيمن مسلم سليمان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التوازن والقوة المميزة بالسرعة على كفاءة الجهاز الدهليزي وفاعلية أداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) للاعبين المصارعة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٩ م .
- ١٠- بدر أبو الليل ، محمد طه سيد : " معايير أسس التقييم الزمني لمكونات بعض الجمل الحركية (الكاتا) " ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .



- ١١- حنفي محمود مختار : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، ط ١ ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ١٢- خيرية السكري ، محمد جابر بريقع : " التدريب البليومتري لصغار السن " ، منشأة المعارف الإسكندرية ، الجزء الثاني ، ٢٠٠٩ م .
- ١٣- سمير مصطفى العجمي : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لناشئي رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٤- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠ م .
- ١٥- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية علي أداء الجملة الحركية (كانكو - داي) للاعبين رياضة الكاراتيه " ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد السادس والثلاثون ، الجزء الثاني ، مارس ٢٠١٣ م ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٦- علاء الدين حامد مصطفى : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على اللياقة البدنية ومستوى أداء بعض الجمل الحركية (ال- كاتا) لناشئي الكاراتيه تحت ١٤ سنة " ، بحث علمي منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠١٠ م .
- ١٧- على فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٨- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضي " ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م



- ١٩- محمد حسن علاوى : " علم نفس المدرب والتدريب الرياضى " ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٠- محمد صبحى حسنين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ، ط ٤ ، ج ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢١- محمد عابد حماده : " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام نظام تدريب القوة الدائري علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي رياضة الجودو " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ م .
- ٢٢- مها طه السيد : " تأثير استخدام تدريبات الباركور على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الجملة الحركية (أونسو - كاتا) للاعبى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، ٢٠٢١ م .
- ٢٣- هالة كامل قاسم : " تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الأداء المهارى للمبتدئين فى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٤- وجيه أحمد شمندى : " الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق " ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٥- ياسر أحمد عيسى : " تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ثانياً : المراجع باللغة الإنجليزية :

26- Hooks, G. : " Application of weight training to Athletics, Englewood cliffs", N.J., prentice hall, Inc., 1962.

27- Jensen, C. R. & Fisher, A.G. : "Scientific Basibs of athletics, Conditioning", 2nd ., ed., Philadelphia, lea & febiger, 1979.