

## تأثير تطوير الصفات البدنية الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجو شيهو.شوا) لناشئي الكاراتيه

د . همت عزت كمال عبد اللطيف

### 0/1 مقدمة ومشكلة البحث:

إن أهم ما يميز مجتمعنا في الوقت الحالي التنافس المستمر بين الأفراد والدول بهدف التقدم في شتى مجالات الحياة ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة أحد أهم هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تهدف إلى إيجاد حلولاً للمشكلات التي تؤرق البشرية وتحيرها.

ويؤكد كلا من ناكاياما **Nakayama (1986 م)** ودان برادلي **Dan Bradley (1988 م)** علي أن الأداء الحركي المؤثر للاعب الكاراتيه يعتمد بشكل أساسي علي ما يتميز اللاعب به من صفات بدنية خاصة مثل (القوة- السرعة و التحمل). (41: 16) (40: 13).

ويذكر احمد محمود إبراهيم (2016م) أن تطوير الصفات البدنية الخاصة والقدرات الحركية للاعب الكاراتيه تساعد بشكل مباشر في تحسن مستوى الأداء و الفوز بالمباريات وذلك من خلال رفع مستوى فاعلية الأداء الخططي (12: 3)

كما يري أحمد محمود إبراهيم (2011) (1) أن التدريبات التي تؤدي في المشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية الخاصة في وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وتحسن مستوى الأداء المهارى (11 : 124)

ويعتبر علم الحركة من العلوم التي اهتمت بدراسة الحركة من وجهة نظر التركيب الهيكلي والعمل العضلي ، هذا بالإضافة إلى الاستعانة بالمبادئ والأسس الميكانيكية التي ترتبط بحركة الجسم البشرى ودراسة الحركة التي يقوم بها الجسم البشرى تتطلب دقة التحليل للعمل العضلي المصاحب للحركة من خلال معرفة ما يحدث خلالها بالإضافة إلى ما يمكن أن يحكم هذه الحركة من قوانين ومبادئ حتى يتم التعرف على كيف ولماذا تحدث الحركة على النحو الذى تتم به . (22 : 127)

كما إن من واجب الميكانيكا الحيوية ضرورة إيجاد فن الأداء الأمثل والعضلات المؤثرة في هذا الأداء، كحل للمشكلات المطروحة علينا فيما يختص بالحركة، وذلك علي أساس الخصائص الميكانيكية الحيوية للجهاز الحركي لجسم الإنسان والمتطلبات الفنية المحيطة به، كما يعرف فن الأداء بأنه " الحل الميكانيكي الأمثل للمشكلة الحركية المطلوب القيام بها في أفضل صورة للحصول على أفضل نتائج، لذا فإن الوصول

---

\*مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة  
: (211)

وقد قامت الباحثة باختيار الكاتا جوجوشيهوشو Gojushiho- sho kata من خلال نتائج تحليلها لبطولة العالم 2018 م باسبانيا مرفق (1) ، حيث تكررت الكاتا 32 مرة بنسبة 15.02 % لتكون هي أعلى نسب الكاتا التي تكررت في بطولة العالم 2018م ، ومن خلال المسح المرجعي الذي قامت به الباحثة للمراجع العلمية والدراسات السابقة اتضح للباحثة ندرة الأبحاث العلمية التي تتناول تأثير البرامج التدريبية على المتغيرات الكينماتيكية ومستوى أداء الكاتا قيد البحث لناشئي الكاراتيه في المرحلة السنوية تحت 14 سنة .

**وتري الباحثة أن استخدام التدريبات التي تتشابه مع متطلبات الأداء تعتبر إعداد جيد ومباشر لتطوير حالة اللاعبين لذلك يجب الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة وكذلك في نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهاري كما تري الباحثة أن أهمية الأداء في مسابقات الكاتا يرجع إلي لما يتطلبه الأداء في هذه المسابقات من قدرات بدنية ومهارية عالية ، والتي تتمثل في (قوة وسرعة عاليتين ودرجة عالية من التوافق عند أداء الكاتا التي تؤدي بسرعات متباينة وبشكل متكرر ومتعاقب مع الاحتفاظ بحالة الزانشين Zanshin وهي الوعي الكامل والروح القتالية مع الانتقال من حركة لأخرى بانسيابية) ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكاراتيه لاحظت الباحثة أن معظم المدربين يعتمدون علي الطرق التقليدية في التدريب وعدم استخدام بعض الطرق الحديثة وعدم الاهتمام بالجانب البيوميكانيكي أو النقاط المؤثرة في الأداء ، لذا تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة معرفة تأثير تطوير الصفات البدنية الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجو شيهو شو) لناشئي الكاراتيه من خلال تدريبهم وتهيئتهم بما يتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف إليه البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما سوف تسفر عنه النتائج .**

## 1/1 هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تطوير الصفات البدنية الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجو شيهو شو) لناشئي الكاراتيه وذلك من خلال:

1/1/1 التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية جوجو شيهو شو) لناشئي الكاراتيه لناشئي الكاراتيه.

2/1/1 التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لناشئي الكاراتيه.

## 2/1 فروض البحث :

1/2/1 يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية جوجو شيهو شو) لناشئي الكاراتيه لناشئي الكاراتيه.

2/2/1 يوجد تأثير إيجابي لتطوير الصفات البدنية الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لناشئي الكاراتيه.

## 0/2 طرق وإجراءات البحث:

### 1/2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

### 2/2 مجتمع و عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة للموسم الرياضي 2019/2018 وتتراوح أعمارهم من 12 سنة إلي 14 سنة والبالغ عددهم 35 لاعب و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم 30 لاعب ، وتم تقسيمهم إلي 15 لاعب للدراسة الأساسية و 10 لاعبين لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

### 3/2 وسائل و أدوات جمع البيانات :

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة ، وطبقا لما يتطلبه إجراءات البحث ، استخدمت الباحثة بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع رأي الخبراء المناسبة لطبيعة الدراسة وهي كالآتي:

### 1/3/2 الأجهزة والأدوات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن.

- ساعة إيقاف.

### 2/3/2 بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:

قامت الباحثة بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة في مجال التخصص التي اطلعت عليها مع التعديل في هذه الاستمارات لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- كشف تسجيل البيانات الأساسية (السن - الطول والوزن). (مرفق 2)
- كشف تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية. (مرفق 3)

### 3/3/2 المسح المرجعي :

1/3/3/2 تحديد الصفات البدنية :- قامت الباحثة بتحديد الصفات البدنية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (2)(3)(4)(5)(7)(8)(9)(14) (14)(15)(19)(26)(38) وتم التوصل إلي (6) صفات بدنية للمبتدئين في الكاراتيه والتي حازت علي 60% من أراء الخبراء وهي (تحمل الأداء - تحمل السرعة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق) وقد قامت الباحثة بعرض الاستمارة على الخبراء مرفق (4) :

### جدول (1)

الترتيب النهائي لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة في رياضة الكاراتيه طبقا لرأي الخبراء

م	القدرات البدنية	رأي الخبراء ن = 9	
		النسبة %	تكرار الصفة
1	تحمل الأداء	*%100	9
2	تحمل السرعة	*%100	9
3	المرونة	*% 88	8
4	القوة المميزة بالسرعة	*% 100	9
5	التحمل الدوري التنفسي	%55	5
6	الرشاقة	*% 88	8
7	التوازن	%55	5
8	التوافق	*% 66	6
9	الدقة	%44	4

\*القدرات البدنية التي حازت على 60% فأكثر من أراء الخبراء

يتضح من جدول(1) إجماع الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعب الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأرتضى الباحث نسبة موافقة 60% وبذلك يكون عدد المكونات البدنية التي سوف يشملها البحث هي ستة عناصر (تحمل الأداء - تحمل السرعة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوافق).  
4/3/2 الاختبارات البدنية:-

من خلال المسح الشامل لما تمكنت الباحثة من التوصل إليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(14)(14)(15)(19)(20)(38)(39)توصلت الباحثة إلي مجموعة من الاختبارات مرفق(5) وهي كالتالي:

- تحمل الأداء: \*تحمل أداء مهارة كزامي زوكي(50 ث)(10: 756)
- \* تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيري (60 ث)(10: 775)
- \* اختبار تحمل الأداء لوقفات الرجلين في الجملة الحركية" الكاتا " (من الثبات) ويتم ذلك من خلال طاقم من (5) حكام كاتا يقومون بتقييم تحمل أداء اللاعب لوقفات (زينكتسوداتشي -كوكوتسوداتشي- كيباداتشي ) في الكاتا لمدة (1 ق) (8 : 6).
- تحمل السرعة: \*الاختبار الخاص بأداء مهارة كزامي زوكي(20ث)(10: 692).
- \*الاختبار الخاص بأداء الركلة أورا مواشي جيري (15 ث)(10: 715).
- المرونة: \* ( اختبار زاوية الحوض الحوض)(1: 144)(30: 168)(31: 346)
- \* (اختبار ثني الجذع من الوقوف خلال زمن 10 ث)(1: 143)(32: 169)
- القوة المميزة بالسرعة: \*الاختبار الخاص بأداء مهارة كزامي زوكي(20ث)(10: 662).
- \*الاختبار الخاص بأداء الركلة أورا مواشي جيري (15 ث)(10: 685).
- الرشاقة: \*اختبار الانبطاح المائل من الوقوف(29: 160)
- التوافق: \* (اختبار الدوائر المرقمة عين ورجل )(30: 170)(32: 159)(31: 425)

### 5/3/2 تقييم مستوي الأداء :

تم تقييم مستوي الأداء عن طريق صدق المحكمين حيث استعانت الباحث بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه ( منطقة الدقهلية ) لتقييم مستوي الأداء المهارى اختبار مستوى أداء وقفات الرجلين في الجملة الحركية" الكاتا" (من الحركة) ويتم ذلك من خلال طاقم من (5) حكام كاتا يقومون بتقييم مستوى الأداء المهارى للوقفات(زينكتسوداتشي -كوكوتسوداتشي- كيباداتشي ) في الكاتا لمدة (1 دقيقة) من التحرك للأمام وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم مرفق (4).

## 5/3/2 التحليل:-

قامت الباحثة باختيار الكاتا قيد البحث طبقاً للدراسة التي قام الباحثة بتحليل بطولة العالم 2018م مرفق(1) كما قامت الباحثة بالتحليل الكمي لأهم نسب تكرار اتجاه التحركات في الجملة الحركية (الكاتا) جوجوشييهوشو وكذلك التحليل الكمي لاهم نسب تكرار الوقفات في الجملة الحركية قيد البحث مرفق(6) كما استخدمت الباحثة التحليل الحركي ثلاثي الأبعاد واستخدمت عدد 2 كاميرا فيديو رقميه 60 كادر/ ثانيه ، وتم وضع الكاميرا على حامل ثلاثي علي ارتفاع 1.10 متر ويبعد مسافة 4 متر لتحديد مجال الأوضاع والحركات الانتقالية ، كما تم وضع مربع المعايرة 1م\* 1م أمام الكاميرا ، وتم إجراء التحليل بواسطة برنامج التحليل الحركي "تراكر" .

## 4/2 الدراسات الاستطلاعية:

### 1/4/2 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

**أجريت خلال الفترة من يوم الخميس الموافق 2019/4/18م 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 .
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

### 2/4/2 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

**أجريت في الفترة من يوم السبت 2019/4/20م إلى يوم الخميس الموافق 2019/4/25م وكان**

### الهدف منها:

- إيجاد معامل الصدق و معامل الثبات للاختبارات قيد البحث وكانت اهم النتائج:

1/2/4/2 تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق مقارنة (10) لاعبين مميزين (حزام اسود 2) ومقارنتهم بنتائج (10) لاعبين اقل تميزا (حزام بني) من نفس المرحلة السنوية.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$10 = 2 = 1 \text{ ن}$$

الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س	
تحمل الأداء	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي (يمين) (50ث)	عدد/ ث	1.829	24.26	0.707	32.5	*10.967
	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي (شمال) (50ث)	عدد/ ث	1.524	20.66	3.107	31.3	*9.320
	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيرى (يمين) (60)	عدد/ ث	2.263	21.16	1.647	33.5	*12.316
	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيرى (شمال) (60)	عدد/ ث	1.370	19.86	1.101	34.1	*21.232
	تحمل أداء زكتسو داتشي	ث	0.634	6.921	0.563	3.504	*13.87
	تحمل أداء كوكوتسو داتشي	ث	0.674	6.861	0.723	3.494	*12.13
	تحمل أداء كيبا داتشي	ث	0.764	6.731	0.623	3.654	*11.07
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	0.672	5.40	0.774	6.65	*4.70
	زاوية الحوض	سم	1.33	26.22	1.38	20.93	*10.56
تحمل السرعة	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي (يمين) (20ث)	عدد/ ث	1.09	15.26	1.24	20.46	*7.45
	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي (شمال) (20ث)	عدد/ ث	1.16	15.73	1.014	20.80	*5.18
	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيرى (يمين) (25ث)	عدد/ ث	1.524	13.30	0.823	16.800	*6.777
	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيرى (شمال) (25ث)	عدد/ ث	1.022	13.41	0.823	17.000	*14.030
القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة كزامي زوكي (يمين) (10ث)	عدد/ ث	1.03	6.73	0.703	9.93	*3.71
	أداء مهارة كزامي زوكي (شمال) (10ث)	عدد/ ث	1.24	5.86	0.774	9.20	*3.250
	أداء مهارة أورا مواشي جيرى (يمين) (15ث)	عدد/ ث	4.022	8.3	0.823	13.8	*6.777
	أداء مهارة أورا مواشي جيرى (شمال) (15ث)	عدد/ ث	0.667	8.3	0.823	12	*14.030
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ ث	0.915	4.46	0.639	5.46	*3.46
التوافق	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	ثانيه	1.75	8.93	0.861	7.20	*3.49

دال إحصائيا = \*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

2/2/4/2 إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد أسبوع علي عينة التقنين وعددهم (10) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم السبت الموافق 2019/4/20م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق 2019/4/25م.

### جدول(3)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=10=2

الصفات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س		
تحمل الأداء	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي(يمين)(50ث)	عدد/ث	0.7305	24.79	1.971	24.33	*.821	0.396
	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي(شمال)(50ث)	عدد/ث	1.1305	21.14	1.666	20.71	*.702	0.156
	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيري(يمين)(60)	عدد/ث	1.6705	21.68	2.405	21.24	*.890	0.106
	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيري(شمال)(60)	عدد/ث	1.1245	20.34	1.512	19.98	*.938	0.625
	تحمل أداء زنكتسو داتشي	ث	0.5865	7.08	0.776	7.48	*.862	0.731
	تحمل أداء كوكوتسو داتشي	ث	0.7465	7.35	0.816	6.45	*.790	0.342
	تحمل أداء كيبا داتشي	ث	0.6465	7.24	0.906	6.81	*.719	0.133
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	0.672	5.40	0.671	5.43	*953	0.106
	زاوية الحوض	سم	1.33	26.22	1.42	25.93	*967	0.582
تحمل السرعة	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي(يمين)(20ث)	عدد/ث	1.88	23.7	2.70	24.25	*.761	0.677
	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي(شمال)(20ث)	عدد/ث	2.48	23.5	2.96	23.75	*.678	0.407
	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيري(يمين)(25ث)	عدد/ث	4.19	11.9	2.63	11.35	*.721	0.778
	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيري(شمال)(25ث)	عدد/ث	1.98	10.3	1.80	10.8	*.703	0.750
القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة كزامي زوكي(يمين)(10ث)	عدد/ث	1.23	7.97	0.937	7.823	*6.95	0.106
	أداء مهارة كزامي زوكي(شمال)(10ث)	عدد/ث	1.44	7.1	1.008	6.953	*6.49	0.625
	أداء مهارة أورا مواشي جيري(يمين)(15ث)	عدد/ث	1.222	9.54	1.057	9.393	*10.17	0.731
	أداء مهارة أورا مواشي جيري(شمال)(15ث)	عدد/ث	0.867	9.54	1.057	9.393	*9.48	0.342
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	0.915	4.46	0.899	4.53	*708	0.191
التوافق	الدوائر المرقمة(عين ورجل)	ثانيه	1.75	8.93	1.66	9.06	*892	0.214

\* دال إحصائيا =

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

\* دال إحصائيا =

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262



يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

### 5/2 البرنامج التدريبي المقترح مرفق (11):

تم تصميم برنامج يتضمن تدريبات لتطوير الصفات البدنية الخاصة ومعرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجوشيوشو) لناشئي الكاراتيه ، واستعانت الباحثة بالمراجع والدراسات السابقة (2)،(5)،(10)،(14)،(15)،(16)،(20)،(21)،(29)،(30)،(31)،(32)،(33)،(34)،(39) لوضع المحتوي الخاص بالبرنامج التدريبي.

### 1/5/2 خطوات بناء البرنامج:

1/1/5/2 الهدف من البرنامج " تطوير الصفات البدنية ومعرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجوشيوشو) لناشئي الكاراتيه.

### 2/1/5/2 التخطيط الزمني للبرنامج :

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

- بلغ زمن الوحدة (85 ق ) دقيقة .
- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة أجزاء :
- الإحماء وزمنه (10) دقائق: يحتوى على تدريبات لتنشيط وإعداد وتهيئة الجسم (مرفق 7)
- الإعداد البدني وزمنه (30) دقيقة: يهدف لتطوير الصفات البدنية قيد البحث (مرفق 8).
- الجزئي الأساسي وزمنه (40) دقيقة : ويهدف لتحسين مستوي أداء الجملة الحركية قيد البحث (مرفق 9)
- جزء ختامي (5) دقائق : يهدف لتهدئة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية (مرفق 10).

### جدول (4)

#### ( 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 تدريبية
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد – الثلاثاء – الخميس
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	المدى الزمني (85 ق) دقيقة

**جدول (5)**  
**أيام التدريب لمجموعة البحث**

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

**6/2 القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.**

تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2019/4/30م إلي يوم السبت الموافق 2019/5/4م وتم التأكد من تكافؤ مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية والقدرات البدنية ومستوي أداء الكاتا قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالية.

**جدول(6)**

**تجانس مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية قيد البحث**

**ن=1 ن=2=15**

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	13.684	13.143	0.634	0.15
الطول	سم	154.014	152.143	7.414	-0.25
الكتلة	كجم	53.084	52.143	7.524	-0.52
العمر التدريبي	سنة	6.944	6.143	1.394	-0.13

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (+3: -3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

جدول (7)

تجانس مجموعة البحث في الصفات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=1 ن=2=15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
تحمل الأداء	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي(يمين)(50ث)	عدد/ ث	23.27	23	1.21	0.39-
	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي(شمال)(50ث)	عدد/ ث	20.4	20.5	1.71	0.12-
	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيري(يمين)(60)	عدد/ ث	21.1	21	1.37	0.10
	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيري(شمال)(60)	عدد/ ث	21.9	22	1.66	0.35-
	تحمل أداء زنكتسو داتشي	ث	7.9	8	1.20	0.23
	نحمل أداء كوكوتسو داتشي	ث	6.1	6	1.66	0.35
	تحمل أداء كيبا داتشي	ث	8.4	8.5	1.17	0.04
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	8.4	8.5	0.97	0.11-
	زاوية الحوض	سم	22.6	22.5	1.90	0.13-
تحمل السرعة	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي(يمين)(20ث)	عدد/ ث	21.7	21.5	1.89	0.42
	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي(شمال)(20ث)	عدد/ ث	21.8	21.5	1.93	0.24
	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيري(يمين)(25ث)	عدد/ ث	11.7	11.5	1.34	0.33
	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيري(شمال)(25ث)	عدد/ ث	9.4	9.5	0.97	0.11-
القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة كزامي زوكي(يمين)(10ث)	عدد/ ث	9.6	9.5	1.26	0.54
	أداء مهارة كزامي زوكي(شمال)(10ث)	عدد/ ث	8.4	8.5	0.70	0.78-
	أداء مهارة أورا مواشي جيري(يمين)(15ث)	عدد/ ث	9.6	9.5	1.17	0.04-
	أداء مهارة أورا مواشي جيري(شمال)(15ث)	عدد/ ث	8.7	9	1.49	0.36-
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد/ ث	5.8	6	1.14	0.48
التوافق	الدوائر المرقمة(عين ورجل)	ثانية	8.9	9	1.20	0.23

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم معاملات الالتواء قيد البحث تنحصر ما بين (+3 : -3) مما

يشير إلي اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في الصفات البدنية والمهارية ومستوي أداء الجملة الحركية قيد البحث.

## 7/2 تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج المقترح مرفق (12) لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (85) دقيقة في الفترة من الأحد الموافق 2019/5/5م إلي يوم الأحد الموافق 2019/7/28.

## 8/2 القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب إجراء القياسات البعدية في الفترة من الاثنين الموافق 2019/7/29 م إلي الخميس الموافق 2019/8/1 م.

## 9/2 المعالجات الإحصائية :-

تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".

0/3 عرض ومناقشة النتائج:

1/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: يوجد تأثير إيجابي للبرنامج المقترح علي بعض القدرات البدنية

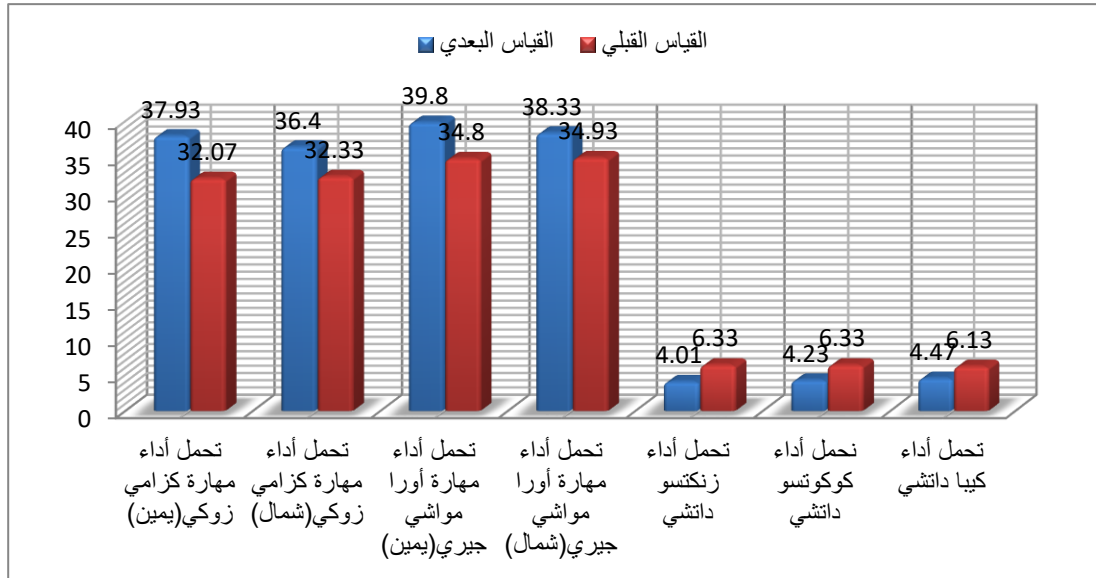
الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجو شيهو شو) لناشئي الكاراتيه لناشئي الكاراتيه.

جدول ( 8 )

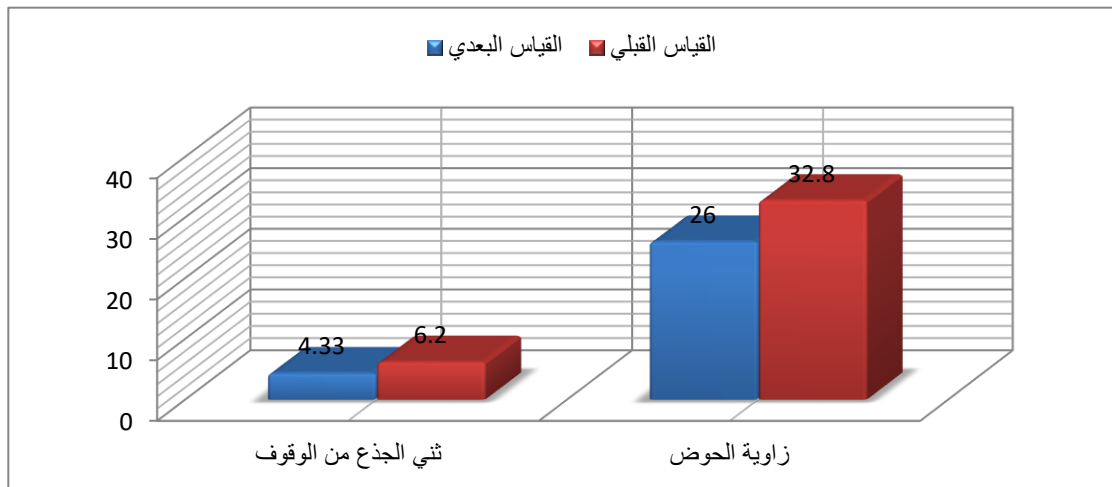
عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية والأداء المهاري قيد البحث

ن = 15

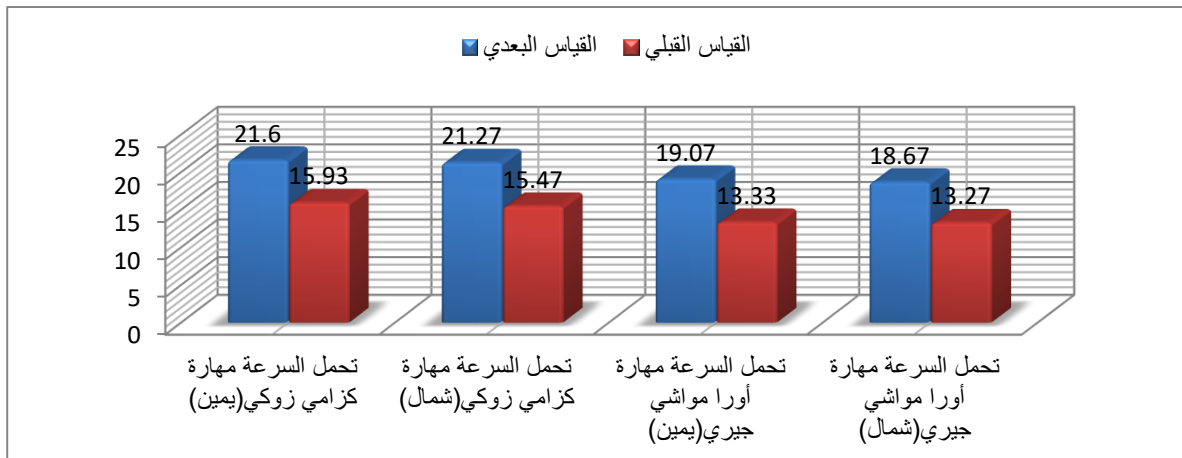
قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	الصفات البدنية
	ع ±	س	ع ±	س			
*10.29	1.39	37.93	1.79	32.07	عدد/ ث	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي (يمين)(50ث)	تحمل الأداء
*6.11	1.99	36.40	1.63	32.33	عدد/ ث	تحمل أداء مهارة كزامي زوكي (شمال)(50ث)	
*7.14	2.37	39.80	1.32	34.80	عدد/ ث	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيرى (يمين)(60)	
*5.64	1.95	38.33	1.28	34.93	عدد/ ث	تحمل أداء مهارة أورا مواشي جيرى (شمال)(60)	
*6.86	0.70	4.01	1.11	6.33	ث	تحمل أداء زنكتسو داتشي	
*6.13	1.05	4.23	0.82	6.33	ث	تحمل أداء كوكوتسو داتشي	
*5.21	0.92	4.47	0.83	6.13	ث	تحمل أداء كيبا داتشي	
*6.24	0.72	4.33	0.86	6.20	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
*9.29	1.97	26.00	2.04	32.80	سم	زاوية الحوض	
*7.80	2.32	21.60	2.05	15.93	عدد/ ث	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي (يمين)(20ث)	تحمل السرعة
*6.47	2.66	21.27	2.23	15.47	عدد/ ث	تحمل السرعة مهارة كزامي زوكي (شمال)(20ث)	
*7.19	1.71	19.07	2.23	13.33	عدد/ ث	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيرى (يمين)(25ث)	
*7.96	1.95	18.67	2.15	13.27	عدد/ ث	تحمل السرعة مهارة أورا مواشي جيرى (شمال)(25ث)	
*5.99	1.99	10.40	0.93	7.00	عدد/ ث	أداء مهارة كزامي زوكي (يمين)(10ث)	القوة المميزة بالسرعة
*5.59	1.49	9.93	1.25	7.13	عدد/ ث	أداء مهارة كزامي زوكي (شمال)(10ث)	
*6.55	1.13	10.47	0.93	8.00	عدد/ ث	أداء مهارة أورا مواشي جيرى (يمين)(15ث)	
*8.78	1.36	11.87	0.64	8.47	عدد/ ث	أداء مهارة أورا مواشي جيرى (شمال)(15ث)	
*7.48	1.31	7.00	1.01	4.80	عدد/ ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
*6.15	1.61	8.13	1.06	11.20	ثانيه	الدوائر المرقمة (عين ورجل)	التوافق
*28.12	0.46	7.88	0.45	5.90	درجة	زنكتسو داتشي	الأداء المهاري
*25.20	0.59	7.28	0.59	5.21	درجة	كوكوتسو داتشي	
*17.07	0.58	7.41	0.60	5.31	درجة	كيبا داتشي	
*26.00	0.55	7.54	0.57	5.49	درجة	مستوي الأداء المهاري	



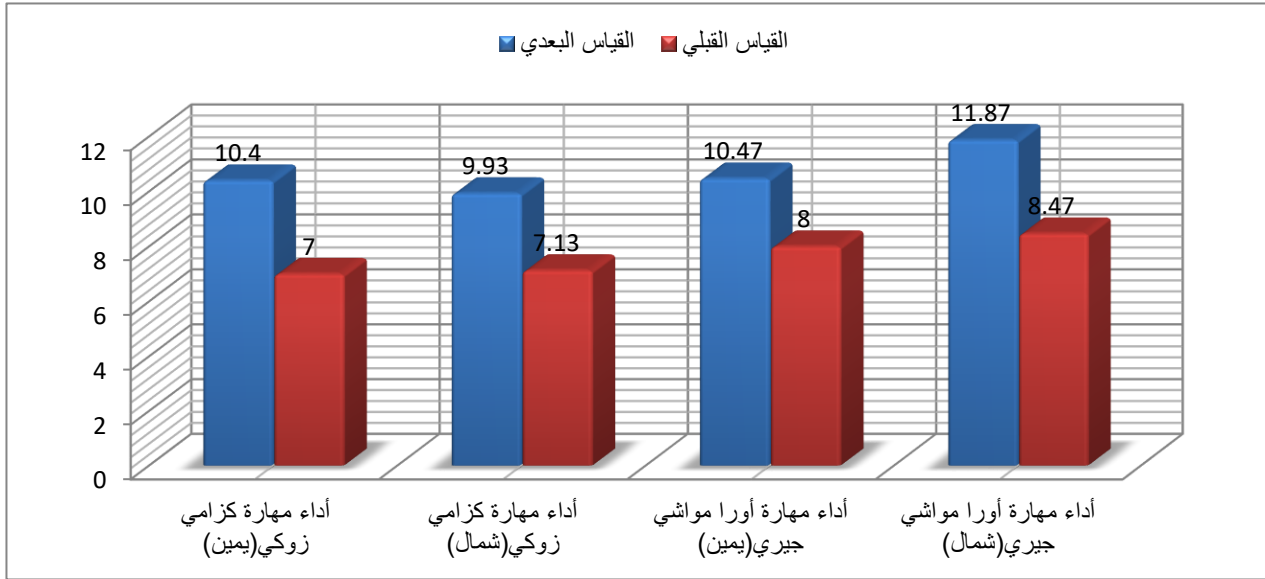
شكل (1) نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



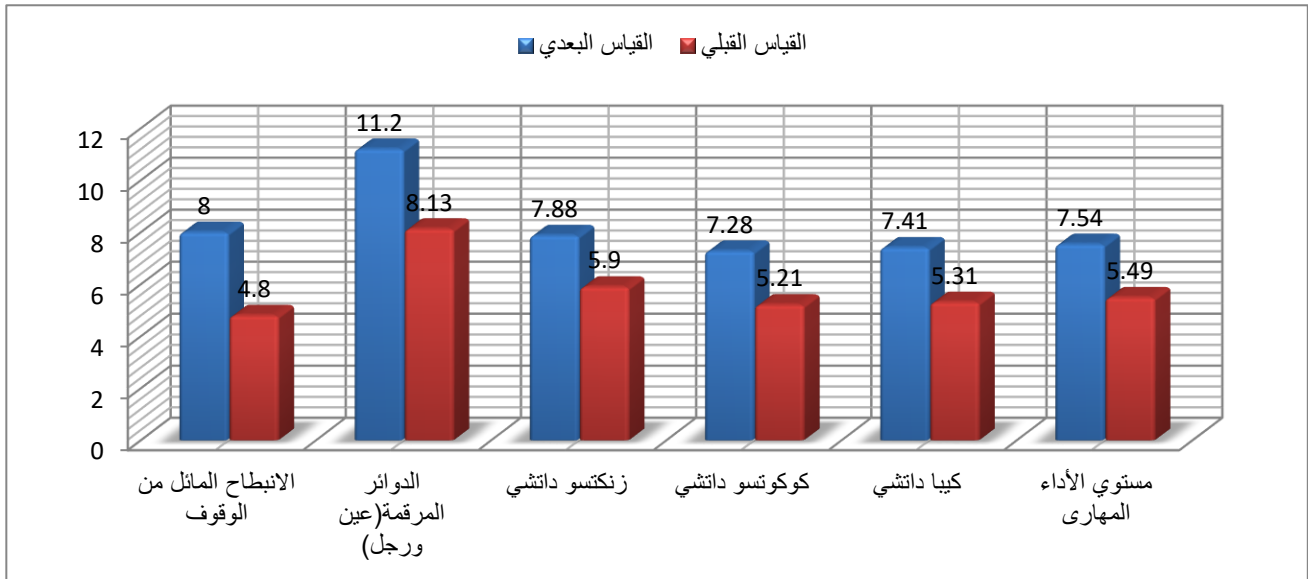
شكل (2) تابع نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (3) تابع نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (4) تابع نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (5) تابع نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول(8) وشكل (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعديّة لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0,05).

وباستعراض نتائج جدول (8) وشكل(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) نجد أن متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الأداء لمهارة كزامي زوكي 32.7 عدة يمين و 32.33 عدة شمال ، وللقياس البعدي 37.93 عدة يمين و 36.40 عدة شمال ، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الأداء لمهارة أورا ما واشي جييري 34.80 عدة يمين و 34.93 عدة شمال ، وللقياس البعدي 39.80 عدة يمين و 38.33 عدة شمال ، بينما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل الأداء زنكتسو داتشي 6.33 ث و كوكتسو داتشي 6.33 ث وكيبا داتشي 6.13 ث ، وللقياس البعدي زنكتسو داتشي 4.01 ث و كوكتسو داتشي 4.23 ث وكيبا داتشي 4.47 ث.

بينما كان القياس القبلي لاختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف 6.20 سم للقياس القبلي و 4.33 سم للقياس البعدي) و(اختبار زاوية مفصل الحوض سم 32.80 للقياس القبلي و 26.00 سم للقياس البعدي)، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار تحمل السرعة لمهارة كزامي زوكي 15.93 عدة يمين و 15.47 عدة شمال ، ومهارة أورا ما واشي جييري 13.33 عدة يمين ، 13.27 عدة شمال بينما كان متوسط القياس البعدي لمهارة كزامي زوكي 21.60 عدة يمين ، 21.27 عدة شمال ، ومهارة أورا مواشي جييري 19.07 عدة يمين ، 18.68 عدة شمال.

كما اتضح أن متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة كزامي زوكي 7 عدة يمين و 7.13 عدة شمال ، وللقياس البعدي 10.40 عدة يمين و 9.93 عدة شمال ، كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لمهارة أورا ما واشي جييري 8.0 عدة يمين و 8.47 عدة شمال ، وللقياس البعدي 10.47 عدة يمين و 11.87 عدة شمال ، بينما كان متوسط القياس القبلي لاختبار الرشاقة 4.80 عدة و 7.0 عدات للقياس البعدي كما كان متوسط القياس القبلي لاختبار التوافق 11.20 ثانية و 8.13 ثانية للقياس البعدي كما كان متوسط القياس القبلي لوضع زنكتسو داتشي 5.90 درجة و 5.21 درجة لوضع كوكوتسو داتشي و 5.31 درجة لوضع كيبا داتشي و 5.49 لمستوى الأداء المهاري ، وللقياس البعدي 7.88 لوضع زنكتسو داتشي ، و 7.27 لوضع كوكوتسو داتشي ، 7.41 لوضع كيبا داتشي ، و 7.54 لمستوى الأداء المهاري.



**وتعزوا الباحثة الفروق الدالة إحصائياً في متغيرات البحث البدنية والمهارية ومستوى الأداء إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح علي تطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث والتي ساعدت في تحسن مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة كما تتناسب البرنامج المقترح مع 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 وصممت الباحثة مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء والتي تساعد بشكل كبير في تطوير الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى قيد البحث.**

**وتعزوا الباحثة تحسن مستوى أداء عينة البحث في الجملة الحركية" الكاتا "جوجوشيهوشو بسبب التحسن في الوقفات قيد البحث وذلك لأن وقفات الرجلين من اهم معايير تقييم أداء الكاتا، مما انعكس بالإيجاب على تقييم حكام الكاراتيه لعينة البحث في القياس البعدي، كما يرجع الباحث تحسن مستوى عينة البحث في أداء الجملة الحركية" الكاتا "جوجوشيهوشو إلى ما تضمنه البرنامج التدريبي المقترح من مساعدة الناشئ تطوير الصفات البدنية الخاصة وذلك للاستفادة منها فى تدعيم أداء الكاتا في أجزاء الوحدة التدريبية، حيث تم دمج تدريبات المهارية ووقفات الرجلين بصورة جيدة داخل أجزاء التدريب على أداء جوجوشيهوشو.**

**ويتفق ذلك ما أشار إليه كل من عماد السرسى وعمرو حلويش (2008م)(26)، أحمد إبراهيم (2011م)(11)، ياسوشي أبي YasushiAbe (2011م)(43) أندريا بيلر، وهال، وليشون Blair and Hall and Leyshon, (1993م) (39) علي أهمية استخدام طرق تدريب المختلفة ومتنوعة وذلك لتنمية سرعة وشكل أداء وقفات الرجلين باعتبارها العمود الفقري لأداء الجملة الحركية" الكاتا "في رياضة الكاراتيه .**

**كما تتفق النتائج التي توصلت اليها الباحثة مع نتائج كل صفاء صالح حسين (2001م) (20)، أحمد محمد عبد القادر (2005م)(9)، عماد عبد الفتاح السرسى (2011م)(27)، احمد جمعة عواد (2012م) (3) عمرو عبد العظيم إبراهيم (2013م)(28)، صالح عبد القادر عتريس (2013م)(19)، أحمد سمير يوسف (2014م)(4)، احمد عمر الفاروق الشيخ (2016م)(7) حسين حجازي عبد الحميد (2017م)(14) ، هشام حجازي عبد الحميد (2018م)(26) ، حسين حجازي عبد الحميد (2019م)(15) رانيا محمد عبد الجواد(2019م)(18)، همت عزت كمال عبد اللطيف(2019م)(37) علي أن البرامج التدريبية المقننة والمبنية علي أسس علمية تؤدي إلي تطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي الممارس.**

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد المهدي حسن (2005 م) (2) ، وائل فوزي إبراهيم (2006 م) (33)، أحمد يوسف عبد الرحمن (2007 م) (13)، أحمد جمعة عواد (2012 م) (3)، ياسمين محمد محمد (2014 م) (35)، عباس مهدي صالح (2014 م) (24)، عصام حسين صقر (2017 م) (25) ، حسين حجازي عبد الحميد (2017 م) (14)، حسين حجازي عبد الحميد (2019 م) (15)، همت عزت كمال عبد اللطيف (2020) (37) 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 إيجابي للبرنامج المقترح علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية جوجو شيهو شو) لناشئي الكاراتيه لناشئي الكاراتيه." .

2/3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : يوجد تأثير إيجابي لتطوير الصفات البدنية الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لناشئي الكاراتيه.

## جدول (9)

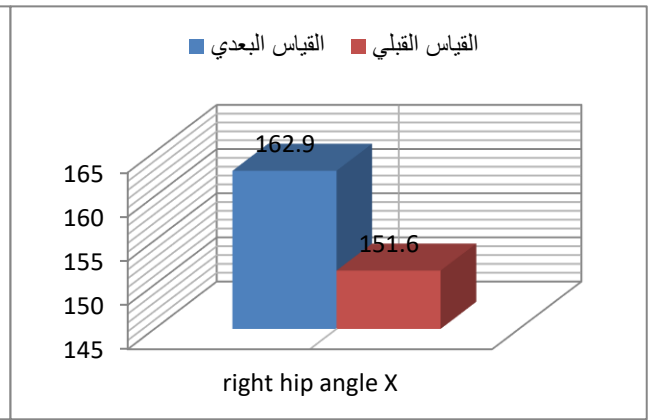
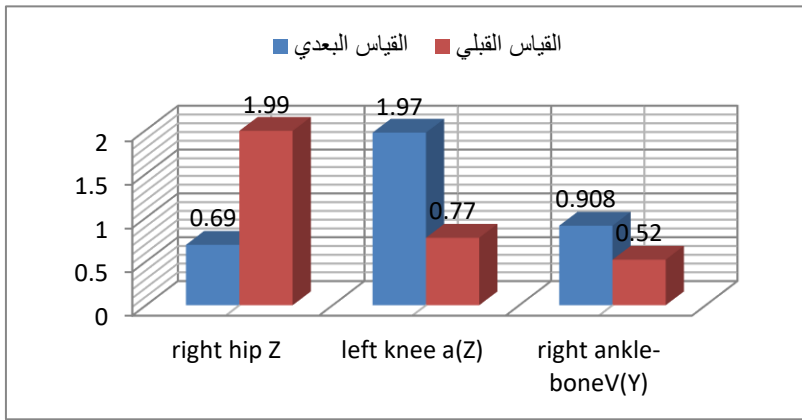
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة قيد البحث

ن = 15

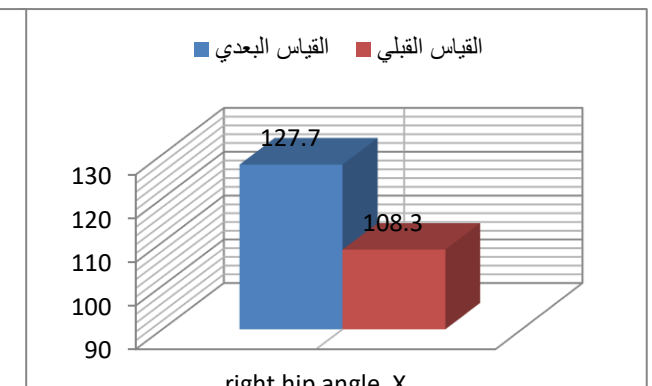
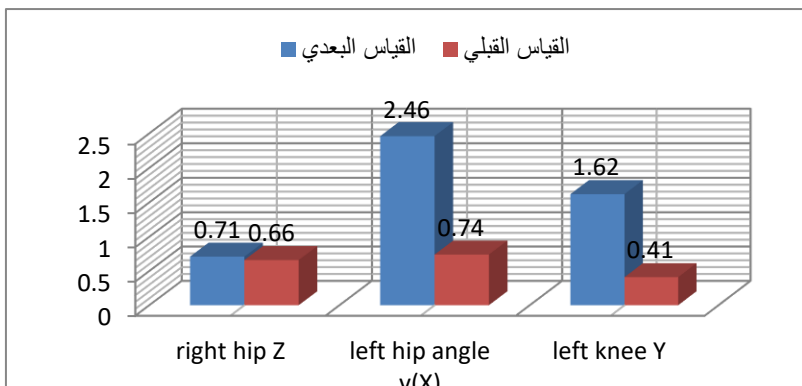
المرحلة	النقطة التشريحية	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الدفع لبدائية التحرك	الحوض	right hip Z	1.98	0.39	0.70	0.78
	الركبة الكاحل	right hip angle X	151.6	15.48	162.9	17.48
		left knee a(Z)	0.76	4.48	1.96	0.083
		right ankle-boneV(Y)	0.53	0.27	0.909	0.048
الربط الحركي	الحوض	right hip Z	0.66	0.28	0.71	0.02
	الركبة الكاحل	right hip angle X	108.3	8.83	127.7	15.51
		left hip angle v(X)	0.74	1.80	2.46	1.94
		left knee Y	0.41	0.62	1.62	0.49
الثبات	الحوض	left hip a(Z)	5.73	0.388	4.34	0.742
	الركبة	right knee Y	0.74	0.37	2.61	0.71
		left knee a(Z)	4.94	4.03	5.73	0.388
	الكاحل	left ankle-bone v(Y)	4.71	1.64	6.26	0.152
		right ankle-bone Y	0.69	0.08	1.68	0.030

دال إحصائيا = \*

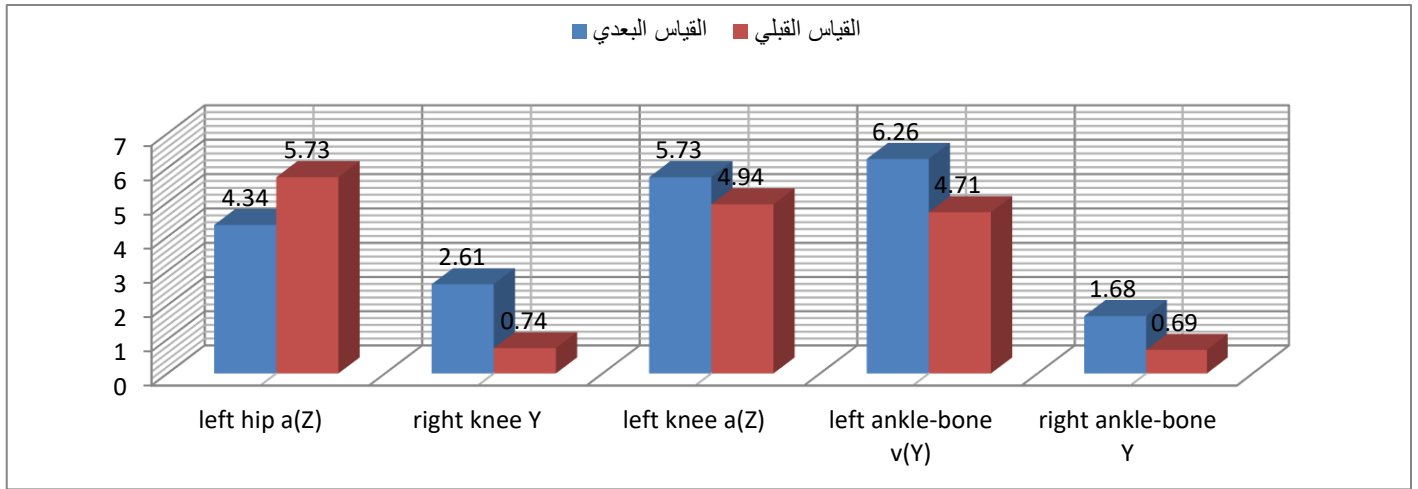
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.262$



شكل (6) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة



شكل (7) تابع الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة خلال مرحلة الربط الحركي



شكل (8) تابع الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة خلال مرحلة الثبات

يتضح من جدول (9) وشكل (6، 7، 8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الكينماتيكية المساهمة في درجة الأداء المهاري للأوضاع الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث حدث تحسن في النقاط التشريحية التالية ( الحوض - الركبة وكذلك الكاحل ) مما يدل علي تأثير البرنامج المقترح على تطوير أداء تحركات اللاعبين الخاصة بالجملة الحركية "جوجوشييهوشو كاتا Gojushiho-sho kata".

وباستعراض نتائج جدول (9) وشكل (6، 7، 8) نجد أن التحسن في النقاط التشريحية الحوض والركبة والكاحل خلال مراحل الأداء ففي مرحلة الدفع لبداية التحرك كان القياس القبلي للإزاحة الزاوية للحوض الأيمن right hip angle X (151.6 درجة) ب ، بينما بلغت قيمتها في القياس البعدي (162.9 درجة) كما بلغت قيمة العجلة علي المركبة الرأسية للركبة اليسرى left knee a(Z) في القياس القبلي 0.76

m/sec<sup>2</sup> أما القياس البعدي 1.96 m/sec<sup>2</sup>، كما بلغت قيمة السرعة علي المركبة Y " الانحراف الجانبي " للكاحل الأيمن (Y) right ankle-bone في القياس القبلي 0.53 m/sec أما القياس البعدي 0.909 m/sec.

**وتري الباحثة** أن أكثر المتغيرات الكينماتيكية تأثيراً وارتباطاً بدرجة الأداء خلال مرحلة الدفع- لبداية التحرك للأوضاع الحركية الثلاثة قيد الدراسة هي ( للإزاحة الزاوية X للحوض الأيمن- العجلة علي المركبة الرأسية وذلك للركبة اليسرى- والسرعة الجانبية علي المركبة Y وذلك للكاحل الأيمن- كذلك انخفاض قيمة الإزاحة الرأسية لنقطة الحوض الأيمن ) حيث يتم في الأداء الدفع بالقدم الخلفية "اليسرى" وذلك للانتقال للأمام، كما تزي الباحثة انه حدث ثبات في مستوي الحركة ونجاح اللاعب علي التحرك بدون أي انخفاض أو ارتفاع تؤثر علي الشكل الجمالي للأداء وهو ما يدل علي الإزاحة الزاوية للحوض الأيمن علي المركبة الأفقية X علي ، كما تم تحقيق الهدف الميكانيكي وذلك لمرحلة الدفع وهو الانتقال بأقصى سرعة بشكل جيد متناغم ومتناسق وهو ما يدل علي التغير في السرعة للركبة اليسرى والسرعة الجانبية للكاحل الأيمن علي ، كما أن اللاعب استطاع تغيير اتجاه كل من القوة والسرعة معا أثناء الدفع لتحقيق أفضل انتقال حركي للأمام وهذا ما تدل عليه انخفاض درجة الإزاحة الرأسية للحوض في

**و تري الباحثة** أن هناك علاقة عكسية بين كل من المتغيرات الكينماتيكية للسرعة الجانبية علي المركبة Y للكاحل الأيمن وقيمة الإزاحة الرأسية لنقطة الحوض الأيمن للإزاحة الزاوية X للحوض الأيمن ، والعجلة علي المركبة الرأسية للركبة اليسرى ويتفق ذلك مع ما ذكره جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ (2010م) (17)، روجرز **Rogers (2000م)** (42) إلى أن الدفع للأمام يكون شبه أفقي وفقاً للقواعد والقوانين البيوكينماتيكية ساعد في تحقيق مبدأ توافق الدفع والتي تؤدي إلى الانتقال الحركي بشكل أفضل.

كما يتضح من جدول (8) انه خلال مرحلة الربط للانتقال الحركي للأوضاع قيد الدراسة كانت القيم الأكثر مساهمة في درجة الأداء الفني أثناء الانتقال الحركي للأوضاع الحوض والركبة هي متوسطات المتغيرات الكينماتيكية (الإزاحة الزاوية الرأسية للحوض الأيمن- والسرعة الزاوية للحوض الأيسر- والإزاحة الجانبية للركبة اليسرى) ، كما توصلت الباحثة إلي أن ديناميكية الانتقال الحركي للأوضاع يتوقف علي الشغل الحركي المبذول من الحوض **وتعزوا الباحثة** ذلك لما يتطلبه طبيعة الأداء الفني للانتقال الحركي للاعب الكاتا من بذل أكبر قوة ممكنة من منطقة الوسط "هارا" خلال التحرك لتحقيق السرعة وعزوم الدوران

للحركة الزاوية وهو ما يترتب عليه من زيادة تسارع أطراف الجسم والذي يساعد في الانتقال الحركي بشكل مثالي وذلك لأهميته في تحسين شكل وكفاءة أداء وقاتات الرجلين أثناء أداء الجملة الحركية جوجوشيهوشو.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من طلحة حسام الدين(1994م)(22)، حسني سيد أحمد(1995م)(16)، عادل عبد البصير على (1998م) (23)، جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ (2007م)(17)، إلي أن الأداء الفني للمهارة يتطلب انتقال جميع مفاصل الجزء السفلي للجسم معاً وذلك حتى يكتسب الجسم السرعة الزاوية المطلوبة في ضوء الخصائص البيوميكانيكية للجسم باعتباره سلسلة كينماتيكية تجعله قادراً علي تغيير شكله لتوفير الظروف الملائمة لتحقيق الواجب الحركي بتوافق جيد.

كما يتضح خلال مرحلة الثبات بعد الأداء الحركي للأوضاع قيد الدراسة كانت أكثر المتغيرات مساهمة في درجة الأداء المهاري للانتقال الحركي للأوضاع هي (العجلة علي المركبة الرأسية Z للحوض الأيسر والركبة اليسرى - والانحراف الجانبي "الإزاحة علي Y" للركبة اليمنى والكاحل الأيمن - والعجلة علي المركبة Y للركبة اليسرى) وتعزوا الباحثة ذلك إلي أنه عندما يتوقف اللاعب بعد أداء الأوضاع الأساسية يعمل علي تقليل سرعته وزيادة عزم القصور الذاتي مما يساعد للاعب في السيطرة والتحكم علي أجزاء جسمه للثبات مع اتخاذ الشكل المثالي للوضع الأساسي، ويتم ذلك من خلال طبيعة الأداء الفني للتحرك الثاني للاعب حيث يكون الارتكاز علي القدم اليمنى والتحرك باليسرى مما يترتب عليه زيادة تسارع مفاصل ( الحوض والركبة اليسرى)، بما يحقق عزوم الدوران للحركة الزاوية وذلك لإتمام الانتقال الحركي التالي كما تتفق أيضاً مع ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (2005م) (10) يجب علي المدربين الاهتمام بالتدريب علي وقاتات الرجلين المختلفة وتنميتها لأنها العمود الفقري لأداء المقطوعات الحركية المكونة للجمال الحركية "كاتا" في الكاراتيه كما أنها تعتبر الأساس الذي يجب الاهتمام في بداية مرحلة التأسيس عند الناشئين وصولاً للمستويات العليا.

كل ما سبق يوضح تحسن المتغيرات الكينماتيكية وتعزوا الباحثة ذلك إلي فعالية البرنامج التدريبي المقترح علي قدرات اللاعبين البدنية وتحسن مستوي الأداء المهاري وبالتالي ساعد اللاعبين علي سرعة الأداء الفني للكاتا قيد البحث ومن ثم تطويره إلي مستوي ميكانيكي أفضل. وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي : يوجد تأثير إيجابي لتطوير الصفات البدنية الخاصة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لناشئي الكاراتيه.

4/10 الاستنتاجات والتوصيات:

في حدود أهداف وفروض الدراسة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعلية في تحسن تحمل الأداء للوقفات (زينكوتسو داتشي - كوكوتسو داتشي- كيبا داتشي) ومستوى الأداء المهارى للحركات الانتقالية ، ودرجة الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا جوجوشيوشو لناشي الكاتا في الكاراتيه.
- البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعلية في تنمية الصفات البدنية الخاصة (تحمل الأداء- تحمل السرعة - القوة المميزة بالسرعة- المرونة - التوافق- الرشاقة) لدى ناشئي الكاتا في الكاراتيه.
- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسين المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة والمؤثرة في الحركات الانتقالية للأوضاع (زينكوتسو داتشي - كوكوتسو داتشي- كيبا داتشي).
- توجد علاقة إيجابية بين تطوير الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

2/4 التوصيات: في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفي حدود عينة البحث فان الباحثة توصي بما يلي:-

- التأكيد علي أهمية تطبيق البرامج التدريبية في ضوء المؤشرات الكينماتيكية كجزء أساسي ورئيسي للتقييم الموضوعي عند تطبيق برامج التدريب الرياضي للاعب في الكاراتيه وناشئين الجملة الحركية (الكاتا) في الكاراتيه خاصة.
- يجب الاهتمام عند تعليم الناشئين (لاعب الكاتا) التركيز على كيفية الاستفادة من تطوير الصفات البدنية الخاصة وذلك لتحقيق أفضل النتائج في التغلب علي المنافس ومساعدة اللاعب علي عدم التشتت نتيجة التعب وفقدان التركيز.
- ضرورة عمل برامج موضوعية من قبل اتحاد الكاراتيه تشير إلى أهمية توعية المدربين وزيادة معرفتهم بمدخل دراسة الحركة الرياضية، وأهمية الربط بين علم الحركة الرياضي والعلوم المختلفة وعلاقتها بالإنجاز الرياضي..
- استخدام البرنامج المقترح بمحتواه عند تدريب الناشئين علي الكاتا قيد البحث في رياضة الكاراتيه.
- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة في المسابقات المختلفة (كاتا و كوميتية).

0/5 قائمة المراجع:

1/5: المراجع العربية:

1. إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس والتقويم في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 200م
2. أحمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه ( 8 : 10 ) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 2005 م.
3. أحمد جمعة عواد : تأثير برنامج للتمرينات الخاصة علي تطوير اداء بعض الجمل الحركية لمجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه ، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية ، العدد 151 ، الجزء 3 ، كلية التربية جامعة الازهر ، 2012م.
4. أحمد سمير يوسف : فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكية والنشاط الكهربى العضلي في مستوى انجاز جمل حركية للاعبى الكاتا في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2014م.
5. أحمد سمير يوسف : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تنمية بعض المهارات العقلية والمتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركة لناشئي الكاتا في الكاراتيه مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد 40 ، جزء 3 ، 2018م
6. أحمد عاصم عثمان محمد : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (saq) علي تطوير اداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدي لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بنها 2017م
7. أحمد عمر الفاروق الشيخ : تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCES كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها علي مستوى أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 78 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2016م.



٨. أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوي أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 78 ، الجزء الأول ، سبتمبر 2016م.
٩. 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.
١٠. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، دار منشأة المعارف 2005م
١١. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011م.
١٢. أحمد محمود إبراهيم : احمد محمود إبراهيم : اثر استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 2016 .
١٣. أحمد يوسف عبد الرحمن : بيو ميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها ،2007م.
١٤. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تدريبات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية للمبتدئين في الكاراتيه ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ،العدد2 ، كلية التربية الرياضية – جامعة العريش ، أكتوبر 2017م

١٥. حسين حجازي عبد الحميد : تأثير تطوير الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الكينماتيكية وفاعلية أداء مهارة أورا ماواشي - جيري للاعبي الكوميتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، الرياضة عدد(اكتوبر) جزء (7) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، 2019/12/5م
١٦. حسني سيد أحمد : أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك "الحس - حركي " على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية 1992م
١٧. جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ : علم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ط 2007، 9م
١٨. رانيا محمد عبد الجواد : (فاعلية تدريبات الساكيو على رشاقة رد الفعل وبعض أساليب الهجوم المضاد للاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، 2018م
١٩. صالح عبد القادر عتريس : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوي الأداء المهاري للجمله الحركية (انبي)لناشئي رياضة الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد 37، جزء 3 ، 2013م
٢٠. صفاء صالح حسين : فعالية التدريب بمقاومات مختلفة في الوسط المائي علي مستوي الأداء البدني والمهاري لدي لاعبات الكاراتيه (درجة اولي)، مجلة بحوث التربية الشاملة ، مجلد 2 ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، 2001م
٢١. 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.

٢٢. طلحة حسين حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة، دار الفكر العربي، القاهرة 1994م
٢٣. عادل عبد البصير علي : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998م.
٢٤. عباس مهدي صالح : مهارة الركلة الامامية للاعبين الكاراتيه الشباب ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية عدد 14 جزء 1، 2014م
٢٥. عصام حسين صقر : تأثير تنمية التوازن العضلي علي مستوي الاداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 76 ، 2016م.
٢٦. عماد عبد الفتاح السرسري ، عمرو حلويش : تأثير برنامج تدريبات نوعية خاصة لبعض اوضاع الكاتا في ضوء الخصائص الكينماتيكية كمؤشر لتحسين أداء لاعبي الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا 2008 م
٢٧. عماد عبد الفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2011م.
٢٨. عمرو عبد العظيم إبراهيم : برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوي أداء ناشئي الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2013م.
٢٩. محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، 2002م.
٣٠. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة ، 1994م.
٣١. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط 3، دار الفكر العربي القاهرة، 1993م.

٣٢. محمد مرسل حمد ارباب،  
هشام حجازي عبد الحميد  
المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة ،  
2010م.
٣٣. وائل فوزي إبراهيم  
تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركية الخاصة علي فعالية أداء  
بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدي ناشئي  
الكاراتيه مرحلة من 8 : 10 سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 2006م.
٣٤. وجدي مصطفى الفاتح  
الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، ط 1،  
المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، 2014م.
٣٥. ياسمين محمد احمد واخرون  
تأثير تمارينات نوعية خاصة علي مستوى الأداء المهارى لناشئات  
الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية  
والرياضية ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، عدد 33، سبتمبر  
2014م.
٣٦. هشام حجازي عبد الحميد  
تمارين خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي وتأثيرها علي الأداء  
الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه  
المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد 33 ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنصورة، نوفمبر 2018م.
٣٧. همت عزت كمال عبد اللطيف  
تأثير تدريبات السايكو علي مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل  
الحركية لناشئي الكاراتيه المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة  
، عدد(يونيه) جزء (8) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة  
حلوان ، 2020/5/26

- 38 - 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 "75 kg" Competition actual fighting "kumite" the sport of karate International Journal of Sports Sciences And Arts , 2015 ;1 ( 303 ) : 44 – 56
- 39- Andrea Blair, Hall, Leyshon      Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players, Journal of sport sciences, London, Volume. II, Issue 2 April 1993, pages 95-101. (1993)
- 40- Dan Bradley      Step py step karate skills ,hamlynco ,Hong Kong m1988.
- 41- Nakayama,m      Dynamic karate kodansha, inter national ,ltd, Tokyo 1996
- 42- Rogers,,Joseph L      : USA Track & Field Coaching Manual Human Kinetics (2000).
- 43- Yasushi Abe      Traditional Japanese Karate, illustrating Techniques with easy terminology, 2011.

44- [www.prof-dr-ahmedibrahim.com](http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com) , p 3-5 , 2019 .

45- [https://wkf.net/pdf/rules.2019.](https://wkf.net/pdf/rules.2019)