

تأثير اختلاف اسطح التدريب على بعض المتغيرات البدنية – المهارية ومستوى الأداء للاعبين الكاتا برياضة الكاراتيه

م.د / أسماء نبيل عبد الحميد أحمد

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح المختصين في المجال الرياضي في عمل دائم ودؤوب بهدف البحث عن مستجدات ومستحدثات للتدريب الرياضي وذلك من أجل تحسين وتطوير قدرات الفرد الرياضي والوصول به لأعلى مستوى فني ممكن في ضوء ما يتمتع به من قدرات ، ويظهر ذلك من خلال الاستفادة القصوى بكل ما يحيط باللاعب من امكانيات مادية تتمثل في البيئة المحيطة واستغلالها في تطوير الأداء الرياضي .

فقد نصح العديد من العاملين في مجال التدريب بالبحث الدائم عن التمرينات أو التدريبات والأنشطة الخاصة بالرياضة التخصصية ، وكذلك الاساليب التي تستخدم لتطوير الأداء ويكون لها مردود تدريبي ايجابي ومن هذه الاساليب هو أسلوب التدريب في الرمال .

فيذكر زكي محمد محمد (2004) أن اسلوب التدريب في الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية التي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب ، كما يعد أحد الأساليب التي ترفع وتزيد من القدرة العضلية للرجلين إضافة إلى تحسين بعض الجوانب الفسيولوجية الأخرى (14 : 227)

وفي رياضة الكاراتيه يظهر الجمال الحركي ويتبلور في مسابقات القتال الوهمي ولا بد أن يقابل ذلك الجمال الحركي ببرنامج تدريبية مقننة بشكل علمي وفردى طبقاً لأسس ومبادئ التدريب والاستعانة بالامكانيات المتاحة وتوظيفها لإظهار مواطن الجمال التي يتمتع بها اللاعب في ضوء ما وهبه الله من قدرات .

ويعتبر التنوع في الأساليب المستخدمة في مجال التدريب في رياضة الكاراتيه أمر حيوي وضروري حيث أن كفاءة العمل للأفراد تختلف إذا ما أديت في ظروف وأماكن مختلفة من حيث التأثير النفسي والبدني وبالتالي المهاري الفني ، لذا وجب علينا أن نرشد الأساليب المستحدثة بالمجال الرياضي والاستفادة منها ضمن برنامج تدريبي مقنن حيث ذكرت " إيمان رشاد خليل " 2017م أن ارتفاع النتائج الرياضية من حيث الأرقام و مستويات الأداء المهاري خلال البطولات الدولية والدورات الأولمبية تظهر لنا الحاجة حول استخدام البحث العلمي للتوصل الي مصادر جديدة تساعد في العمل علي رفع فاعليه طرق التدريب الرياضي واستحداث اتجاهات جديدة مرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي . (11 : 1)

ويؤكد أحمد عمر الفاروق 2016 إلى أن الاخلال بأي من متطلبات التدريب البدنية أو المهارية أو النفسية والعقلية لأداء الجملة الحركية (الكاتا) يصاحبه ضعف وقصور في الأداء والذي يقابله خصم الدرجات وهبوط مستوى التقييم الذي يقوم به الحكام أثناء تقييم مسابقات الكاتا الأوضاع اتزان القدمين

في الجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه تحتل مكانه كبيرة فهي الأساس الذي يبنى عليه أداء لاعب (الكاتا) (1 : 2) .

وتكمن مشكلة البحث والباحثة في العثور على أساليب متنوعة حديثة بهدف كسر رتابة وملل الوحدة التدريبية بالإضافة إلى رفع المستوى البدني والمهاري للاعبات مواكبتاً أحدث المعايير التي تحكم مسابقات الكاتا بصفة عامة والأداء الرياضي للكاتا بصفة خاصة والذي يظهر في (القوة ، السرعة ، الاتزان) فقد ظهر للباحثة اثناء الاستطلاع والتقصي وجود قصور لدى اللاعبات في عنصري القدرة وكذلك الاتزان ويظهر ذلك جالياً أثناء أداء المهارات المختلفة وكذلك أثناء الهبوط بعد الطيران في بعض مهارات الكاتا لذلك توجهت الباحثة لتصميم برنامج تدريبي يهدف إلى لاستخدام أماكن وأساليب متنوعة تعمل على التأثير الإيجابي في كلاً من المستوى البدني – المهاري وكذلك المستوى الفني للجملة الحركية (الكاتا) .

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير اختلاف اسطح التدريب على بعض المتغيرات البدنية – المهارية ومستوى الأداء للاعبات الكاتا برياضة الكاراتيه .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائية في قيم بعض المتغيرات البدنية – المهارية لدى لاعبات مسابقة القتال الوهمي برياضة الكاراتيه بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائية في مستوى أداء الجملة الحركية " كانكو - شو " لدى لاعبات مسابقة القتال الوهمي برياضة الكاراتيه بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

- اسطح التدريب : هو السطح الذي يؤدي عليه الوحدة التدريبية بشرط استخدام هذا السطح كنوع من أنواع المقاومة لرفع المستوى البدني والمهاري للاعب وكذلك ملائمة هذا السطح لمتطلبات الوحدة وسهولة تنفيذها مع توافر عوامل الأمن والسلامة للاعبين . (تعريف إجرائي)

اهمية البحث :

- 1- تحقيق مبدأ من مبادئ التدريب وهو التنوع .
- 2- إحداث تحسن في المستوى البدني والمهاري .
- 3- الاستفادة القصوى من البيئة المحيطة بما يعود بالنفع على الجوانب النفسية والبدنية للاعبين .

إجراءات البحث :

- المنهج المستخدم :

استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي وذلك لملائمته لطبيعة واجراءات البحث .

- مجتمع البحث :

اشتمل على لاعبات الكاراتيه درجة أولى في منطقة بني سويف تحت 18 سنة والبالغ عددهم (21) لاعبة.

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الكاراتيه مسابقة القتال الوهمي المسجلات بالنادي الرياضي ببني سويف وقد بلغ عدد العينة 6 لاعبات .

- أسباب اختيار العينة :

- 1- حصول اللاعبات على درجة الحزام الأسود .
- 2- ألا يزيد عمر اللاعبات عن 18 سنة .
- 3- أن يتراوح مستوى أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكو – شو) ما بين (5 : 5.5) .
- 4- لا يقل العمر التدريبي للاعبة عن 4 سنوات .

- الية التطبيق :

- 1- إجراء الدراسات الاستطلاعية الأولية .
- 2- تحديد مستوى اللاعبات من خلال اجراء القياس القبلي في المتغيرات البدنية – المهارية ومستوى أداء الكاتا قيد الدراسة (الاتزان – القدرة – الرشاقة – تحمل الأداء - تحمل القوة) .
- 3- تحديد المستوى الفني للاعبات من خلال اجراء القياس القبلي في أداء الكاتا قيد الدراسة (كانكو - شو) .
- 4- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة .
- 5- اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتحديد نسبة التحسن في مستوى أداء اللاعبات من خلال اجراء القياس البعدي .

الاختبارات المستخدمة :

- تقييم المتطلبات البدنية - المهارية للمهارات المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كانكو – كاتا " :
- قياس الاتزان الخاص بالمهارة عن طريق قدرة اللاعب أو اللاعبات الارتكاز على قاعدة صغيرة للاتزان وتأدية مهارة .
- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة في زمن الأداء التجريبي للأختبار (10 ث) .

- قياس تحمل الاداء الخاص بالمهارة فى زمن الاداء التجريبي للاختبار (35 ث) .
- قياس تحمل القوة الخاصة بالمهارة فى زمن الاداء التجريبي للاختبار (45 ث) .
- قياس الرشاقة عن طريق احتساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب أو اللاعبة في تنفيذ الاختبار مقدرًا بالثواني .

• تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية قيد البحث :

في تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية استخدام " معايير التقييم الدولي من خلال لجنة تتكون من 3 حكام بالاتحاد المصري للكراتيه ، وتمنح اللاعبة درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (10) لاعبات من نفس مجتمع البحث وهدفت إلى :

- استطلاع رأي الخبراء واللاعبات حول مدى رتابة الوحدة التدريبية التقليدية ومدى أهمية استخدام طريقة جديدة لتغيير ديناميكية عمل الوحدة .
- مراجعة مكان تطبيق التجربة والتأكد من سلامة وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة .
- التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات المستخدمة .
- عمل تجربة استطلاعية لدينامكية القياس لتلافي حدوث أخطاء أثناء بدء التجربة .
- اختيار الاسطح التدريبية وتحديد أسباب هذا الاختيار .
- تحديد الكاتا المراد قياس مدى تحسن أدائها قيد البحث وتحديد أسباب اختيارها .

وقد اسفرت نتائج إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من اتفاق غالبية الخبراء مع الباحثة حول رتابة الوحدة التدريبية التقليدية ومدى أهمية استخدام طريقة جديدة لتغيير ديناميكية عمل الوحدة بنسبة (82%) ، كما تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات قيد البحث ، وكذلك تم تحديد الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات البدنية – المهارية وتحديد الأسطح التدريبية واختيار الكاتا المناسبة لإجراء التجربة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في صالة الكاراتيه التابعة لكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف في الفترة من 15 – 2019/4/30 على عينة قوامها (10) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية – المهارية لمكونات الكاتا قيد البحث وأسفرت نتائج الدراسة على :

حساب المعاملات العلمية للأختبارات :-

أولاً معامل صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وبلغ عدد كل مجموعة (5) لاعبات وذلك يومي 15 - 16 / 4 / 2019 عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات وقد بلغت أقل قيمة ل (ت) المحسوبة (2.895) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) (2.132) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة احصائياً بين نتائج المجموعتين ومن ثم أصبحت الاختبارات صادقة وإجازتها كوسيلة قياس .

ثانياً معامل ثبات الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق إعادة تطبيق Test – Retest الاختبار بفارق فترة زمنية مدتها (اسبوعين) بين التطبيقين لعينة استطلاعية قوامها (10) لاعبات حيث كان التطبيق الأول يوم 2019/4/15 وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة مع مراعاة التطبيق في نفس ظروف تطبيق الاختبارات في المرة الأولى وكان ذلك يوم 2019 / 4 / 30 وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (0.89 : 0.94) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة قياس .

التجربة الأساسية :

جدول (1) يوضح الوصف الفني والتدريبي للأسطح التدريبية المستخدمة قيد البحث

نوع السطح المستخدم	بساط كاراتيه تنافسي	سطح خشبي (باركيه)	سطح رملي
مواصفات السطح المستخدم	بساط مصمم لبطولات الكاتا	سطح أملس ناعم مصنوع من الخشب	سطح غير منتظم مكون من حبيبات الرمال الناعم ممهد ومتساوي للأداء الرياضي
عدد الوحدات	12	5	8
زمن الأداء على السطح	1080 ق	450 ق	720 ق

أسباب اختيار الأسطح التدريبية :

- التنوع في أساليب التدريب .
- تنمية مجموعة مختلفة من عناصر اللياقة البدنية ومنها الاتزان والقدرة والقوة .
- تغيير البيئة التدريبية مما لها عائد نفسي على أداء اللاعب .

طبق برنامج تدريبي مقنن وفيما يلي عرض لتوزيع الاحمال خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (2) يوضح محتوى وخصائص البرنامج التدريبي

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي المقترح	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي
عدد أسابيع التطبيق	5 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	25 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الأسبوعي	5 مرات تدريب بالأسبوع
زمن الوحدة التدريبية	90 ق
العمل إلى الراحة	1 : 3 – 1 : 2

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبية باستخدام أسلوب التدريب الفكري المكثف ، وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية تشتمل علي :

- الجزء التمهيدي :
 - القسم الأول : التهيئة (الاحماء) .
 - القسم الثاني : الإعداد البدني الخاص .
- الجزء الرئيسي :
 - القسم الأول: تمارينات تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري خلال الجملة الحركية على اسطح رملية , اسطح خشبية , بساط كاراتيه .
 - القسم الثاني: تمارينات للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كانكو - شو " على اسطح رملية , اسطح خشبية , بساط كاراتيه.
 - القسم الثالث: مقطوعات تدريبية على بساط كاراتيه , اسطح رملية , اسطح خشبية.
 - القسم الرابع : التدريب المبارئي علي أداء الجملة الحركية ككل .
- الجزء الختامي :- تمارينات تهدئة (الاستشفاء) . ونستعرض محتوى تلك الأجزاء .

جدول (3) يوضح التوزيع الزمني لاجراءات البحث

اليوم	الموافق	الإجراءات	القياسات المستهدف إجرائها
السبت	2019/5/4	القياسات القبلية	قياس بعض المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث . قياس مستوى أداء الجمل الحركية قيد البحث.
من الأحد حتى السبت	من 2019/5/5 إلى 2019/6/15	تطبيق البحث	تطبيق البرنامج تدريبي على المجموعتين الضابطة والتجريبية .
الأحد	2019/6/16	القياسات البعدية	قياس بعض المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث . قياس مستوى أداء الجمل الحركية قيد البحث.

جدول (4)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج علي لاعبات مسابقة القتال الوهمي برياضة الكاراتيه قيد البحث

الجزء الختامي	نوع السطح التدريبي	الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي				رقم الوحدة	الأسبوع	
		التدريب المباراني		المقطوعات التدريبية		الأساليب المهارية		تحركات القدمين		الأعداد البدني الخاص		التهيئة (الأحماء)				
		مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%			
1	30	خشبي	1	88	1	76	1	75	1	70	1	66	1	35	1	الأسبوع الأول
1	30	بساط كاراتيه	1	89	1	76	2	74	2	72	1	67	1	35	2	
1	30	رمل	2	75	2	82	2	78	1	76	1	65	1	35	3	
1	35	رمل	1	92	1	84	2	80	1	76	3	68	1	40	4	
1	35	بساط كاراتيه	3	87	3	77	1	72	1	75	1	64	1	40	5	
1	35	بساط كاراتيه	2	93	2	88	1	85	1	79	2	70	1	40	6	
1	30	خشبي	3	75	1	82	1	78	2	76	1	65	1	35	7	الأسبوع الثاني
1	35	بساط كاراتيه	1	94	1	93	2	92	3	88	1	82	1	40	8	
1	35	رمل	1	94	1	93	3	89	2	89	1	85	1	40	9	
1	35	رمل	1	95	1	93	2	90	2	87	3	85	1	40	10	
1	30	بساط كاراتيه	2	90	3	86	1	78	1	78	1	68	1	35	11	الأسبوع الثالث
1	35	بساط كاراتيه	1	95	1	93	1	90	3	87	3	85	1	40	12	
1	30	خشبي	1	88	1	76	2	74	2	70	2	67	1	35	13	
1	30	بساط كاراتيه	1	92	2	87	2	85	1	83	1	78	1	35	14	
1	30	رمل	1	92	2	88	1	84	1	76	3	70	1	35	15	
1	30	رمل	3	90	1	86	1	78	2	78	1	68	1	35	16	
1	30	بساط كاراتيه	1	90	2	86	3	79	1	77	2	68	1	35	17	الأسبوع الرابع
1	30	بساط كاراتيه	1	92	1	87	2	85	3	83	3	78	1	35	18	
1	35	خشبي	3	91	1	84	2	79	1	78	2	68	1	40	19	
1	35	بساط كاراتيه	1	94	1	89	1	87	3	85	2	70	1	40	20	
1	30	رمل	3	90	2	86	1	78	2	78	1	68	1	35	21	الأسبوع الخامس
1	30	رمل	2	92	1	87	2	85	2	83	1	78	1	35	22	
1	35	بساط كاراتيه	2	90	3	86	1	78	3	78	1	68	1	40	23	
1	35	خشبي	1	95	2	93	3	90	1	87	1	85	1	40	24	
1	35	بساط كاراتيه	1	93	1	92	2	94	2	89	1	82	1	40	25	

م = المجموعات

ش = شدة الأحمال

المعالجات الاحصائية : استخدمت الباحثة برنامج SPSS ومعادلة نسبة التحسن .

نتائج البحث ومناقشتها :

جدول (5) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية - المهارية

قيد البحث للاعبة القتال الوهمي

ن=6

تحمل القوة		تحمل الأداء		القوة المميزة بالسرعة		المتغيرات قيد البحث	الدلالات الاحصائية	الجانب المؤدي للاسلوب المهاري
الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)	الدلالة	(Z)			
.014	2.449	.023	2.271	.023	2.271	موريتيه	يسار	
.014	2.449	.023	2.271	.020	2.333	موريتيه	يمين	
.014	2.449	.023	2.271	.024	2.251	اوي زوكي	يسار	
.020	2.333	.023	2.271	.014	2.449	اوي زوكي	يمين	
.014	2.449	.023	2.271	.024	2.251	انتش اوكي	يسار	
.023	2.271	.023	2.271	.023	2.271	انتش اوكي	يمين	
.020	2.333	.023	2.271	.014	2.449	مونج اوكي	يسار	
.020	2.333	.023	2.271	.014	2.449	مونج اوكي	يمين	
.023	2.271	.020	2.333	.023	2.271	نجاكو زوكي	يسار	
.023	2.271	.020	2.333	.020	2.333	نجاكو زوكي	يمين	
.014	2.449	.014	2.449	.024	2.251	يوكو جيري	يسار	
.014	2.449	.014	2.449	.023	2.271	يوكو جيري	يمين	
.020	2.333	.020	2.333	.014	2.449	وثبة (1)	يمين	
.023	2.271	.020	2.333	.014	2.449	وثبة (2)	يمين	

- من خلال عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ولكسون لمتغيرات البحث التي تم التوصل إليها والمراجع والدراسات المرجعية التي تم الاسترشاد بها سوف نقوم بعرض ومناقشة النتائج اثباتاً لصحة الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائية في قيم بعض المتغيرات البدنية - المهارية لدى لاعبات مسابقة القتال الوهمي برياضة الكاراتيه بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

حيث تشير بيانات جدول (5) ان هناك فروق بين القياسين (القبلي و البعدي) لقيم المتطلبات البدنية - المهارية الخاصة قيد البحث للمهارات المؤداه بالجانب الأيمن و الأيسر لدى لاعبات القتال الوهمي حيث تراوحت قيمة (Z) في قيم المتطلبات البدنية - المهارية الخاصة قيد البحث ما بين (2.271 : 2.449) .

ويرجع هذا التغير الإيجابي لصالح القياس البعدي في قيم المتطلبات البدنية - المهارية الخاصة قيد البحث لدى اللاعبة إلى مدى إيجابية تأثير التدريب وفقاً لأساليب التدريب المتبعة داخل البحث والذي روعي فيه :

➤ التخطيط العلمي المقنن للبرامج التدريبية .

➤ تطبيق مبدأ فردية التدريب مراعية الفروق الفرضية بين الاعبات .

➤ تطبيق مبدأ الاستمرارية وعدم انقطاع التدريب .

➤ التركيز على متطلبات الجملة الحركية وهذا ما أشار إليه أحمد محمود محمد
(2005م) (7 : 397) .

وقد استعانت الباحثة بأسلوب المقطوعات التدريبية كوسيلة أثبتت فاعليتها في تدريب مسابقات القتال الوهمي وبالتالي كان أسلوب تدريبي داعم لتحسين وتطوير الأداء الفني للكاتا والذي له مردود إيجابي على أداء اللاعبين وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة أحمد محمود محمد (2002) (5) ودراسة أسماء نبيل عبد الحميد (2019م) (10) ودراسة شرين حاجي هاشم (2014م) (15) وكذلك دراسة محمود ربيع البشيهي (2016م) (20) والتي تضمنت التأثير الإيجابي لاستخدام المقطوعات التدريبية كأسلوب يعمل على تطوير وتحسين الأداء الفني والرياضي للجملة الحركية (الكاتا) بصفة عامة وعلى الأداء الفني للجملة الحركية كانكو- شو بصفة خاصة .

ويشير محمد سيد ابراهيم 2011م إلى أن القدرات الحركية تعد من أهم الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الاداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث توجد علاقة إيجابية بين الإعداد البدني ومستوى الاداء المهاري (18 : 19) وهناك اجماع على هذا الرأي ويظهر في دراسة أحمد محمد حسين (2011م) (2) ، أمل فاروق على (2008م) (8) ، نجلاء أمين رزق (2018م) (23) والتي تضمنت على برامج تدريبية تعمل على تحسين وتطوير بعض القدرات البدنية – المهارية مثل (التوازن – الرشاقة – القدرة – تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الاداء) وغيرها من العناصر التي لها مردود فني ورياضي على أداء الكاتا وعليه فإن الكاراتيه يحتاج إلى قدر معين من القدرات الحركية الخاصة حتى يتمكن اللاعب من الأداء بصورة تقرب من المثالية .

ويؤكد زكي محمد محمد أن هناك اتفاق لاراء العديد من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي خاصة تدريب المستويات العليا أن استخدام البيئات المختلفة الخارجية يعني تحقيق قدر أفضل من القدرات البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص والتي تمثل مؤشر جيد في اللياقة العضلية ، حيث انها تعمل على حفظ الاتزان أو التحكم في الجسم إضافة إلى أداء المهارات الحركية المختلفة خاصة التي تعتمد على انتاج أكبر قدر من القوة العضلية المنطلقة بسرعة والتي نطلق عليها القوة المميزة بالسرعة (14 : 222) وهذا ما اتفقت عليه الدراسات المرجعية كدراسة أحمد حسين ابراهيم (2011م) (4) حسام الدين مصطفى واخرون (2018م) (12) علي مهدي هادي (2016م) (16) حيث أشارت استنتاجات هذه الدراسات إلى مدى التأثير الفعال بشكل إيجابي

للتدريب على أسطح مختلفة في بيئات محيطية متنوعة وتجلي ذلك في التحسن والتطور الحادث في المستوى البدني وبالتالي المهاري والفني .

ويبقى الإشارة إلى التأثير الإيجابي للتدريب على أسطح مختلفة على القدرات البدنية المهارية قيد البحث واضح في نتائج عينة البحث وهذا ما توصلت إليه الباحثة التي استخدمت برامج تحتوي على أساليب تدريبية باستخدام اسطح تدريبية مختلفة كوسيلة لتقنين الأحمال ومما تقدم نجد أن هناك زيادة في نسب تحسن الالعبات عينة البحث لصالح القياس البعدي في قيم القدرات البدنية – المهارية قيد البحث وجاءت هذه الزيادة بسبب اختلاف أسطح التدريب والتي عادت بنتائج إيجابية على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث وتحقق بذلك الفرض الأول .

جدول (6) يوضح الفروق بين متوسط قيم القياس القبلي والبعدي لمستوى

أداء الجملة الحركية قيد البحث للاعبة القتال الوهمي ن=6

الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (Z)	دلالتها	نسبة التحسن %
مستوي الاداء المهاري	درجة	2.232	.026	%30

من خلال عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث التي تم التوصل إليها والمراجع والدراسات المرجعية التي تم الاسترشاد بها سوف تقوم الباحثة بعرض ومناقشة النتائج لاثبات صحة الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية في مستوى أداء الجملة الحركية " كانكو - شو " لدى لاعبات مسابقة القتال الوهمي برياضة الكاراتيه بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي " .

حيث تشير بيانات جدول (6) ان هناك فروق بين القياسين (القبلي والبعدي) لقيم أداء الجملة الحركية كانكو – شو Kanko - sho - Kata قيد البحث لدى لاعبات مسابقة القتال الوهمي حيث بلغت متوسط نسبة التحسن (30%) وكذلك بلغت قيمة (Z) باستخدام اختبار ولكسون (2.232) للاعبات في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث .

ويرجع هذا التغير الإيجابي لصالح القياس البعدي لمستوى أداء الجملة الحركية كانكو - شو Kanko - sho - Kata قيد البحث لدى لاعبة القتال الوهمي إلى مدى إيجابية تأثير التدريب باستخدام أسطح مختلفة للتدريب للاعبات والذي روعي فيه :

- التخطيط العلمي المقنن للبرامج التدريبية .
- تطبيق مبدأ فردية التدريب مراعية الفروق الفرضية بين الاعبات .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية وعدم انقطاع التدريب .
- التركيز على متطلبات الجملة الحركية (البيولوجية والبدنية والمهارية) وهذا ما تطرق إليه أحمد محمود محمد (2005م) (7 : 397) .
- الاستفادة من التخصصات الاخرى عن طريق المزج بين العلوم (البدنية والبيولوجية والنفسية) .
- توظيف إمكانات اللاعبة وقدراتها بما يتناسب مع متطلبات المسابقة التخصصية وهذا ما أجزمه أحمد محمود محمد (2005م) (6: 87) .
- تطبيق مبدأ التنوع والتجدد في أساليب وبرامج التدريب المتبعة .

حيث اتفق العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي خاصة تدريب المستويات العليا أن استخدام مثل البيئات المختلفة الخارجية يعني تحقيق قدر أفضل من القدرات البدنية بشكل عام والقدرة العضلية بشكل خاص والتي تمثل مؤشر جيد في اللياقة العضلية ، حيث انها تعمل على حفظ الاتزان أو التحكم في الجسم إضافة إلى أداء المهارات الحركية المختلفة خاصة التي تعتمد على انتاج أكبر قدر من القوة العضلية المنطلقة بسرعة والتي نطلق عليها القوة المميزة بالسرعة (14 : 222) وهذا ما اتفقت عليه الدراسات المرجعية كدراسة كدراسة أحمد حسين إبراهيم (2011م) (4) حسام الدين مصطفى واخرون (2018م) (12) علي مهدي هادي (2016م) (16) والتي أظهرت إيجابية التدريب باستخدام اسطح مختلفة الخصائص على القدرات البدنية العامة والخاصة كلا في مجاله التخصصي وبالتالي اسفرت استنتاجات هذه الدراسات على تحسن وتطور المستوى المهاري والفني للاعبين .

هذا ويؤكد عماد عبدالفتاح السرسري (2001م) (17) إلى أن القدرات الحركية تعد عنصر جوهرى هام وحيوي يتوقف عليه الاداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث توجد علاقة إيجابية بين الإعداد البدني ومستوى الأداء المهاري وهذا ما أظهرته استنتاجات دراسة أحمد محمد حسين (2018م) (3) ، أسماء نبيل عبدالحמיד (2014م) (9) ، محمود ربيع البشيهي (2000م) (

19) وكذلك دراسة مروة محسن ثابت (2015م) (22) وهذا يوضح أن هناك إجماع على أن الكاراتيه يحتاج إلى قدر معين من القدرات الحركية الخاصة حتى يتمكن من الأداء الفني بصورة تقرب من المثالية خاصة في مسابقة الكاتا .

وقد استعانت الباحثة بأسلوب المقطوعات التدريبية كوسيلة أثبتت فاعليتها في تدريب مسابقات القتال الوهمي وبالتالي كان أسلوب تدريبي داعم لتحسين وتطوير الأداء الفني للكاتا والذي له مردود إيجابي على أداء اللاعبين وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة رضا يوسف يسري (2008) (13) ودراسة أسماء نبيل عبد الحميد (2019م) (10) ودراسة مروه السيد عبدالله (2014م) (21) وكذلك دراسة مروة محسن ثابت (2015م) (22) والتي تضمنت التأثير الإيجابي لاستخدام المقطوعات التدريبية كأسلوب يعمل على تطوير وتحسين الأداء الفني والرياضي للجملة الحركية (الكاتا) بصفة عامة وعلى الأداء الفني للجملة الحركية كانكو- شو بصفة خاصة .

ويبقى التأثير الإيجابي للتدريب على أسطح مختلفة على المستوى الفني قيد البحث واضح في نتائج عينة البحث وهذا ما أثبتته وأكدته الدراسات السابقة التي استخدمت برامج تحتوي على أساليب تدريبية مختلفة كوسيلة لتقنين الأحمال ومما تقدم نجد أن هناك زيادة في نسب تحسن اللاعبين عينة البحث لصالح القياس البعدي في قيم مستوى الاداء الفني قيد البحث وقد استنتجت الباحثة أن هذه الزيادة بسبب استخدام الأسطح الرملية والخشبية إلى جانب بساط الكاراتيه كوسيلة لتخطيط البرنامج التدريبي والتي عادت بنتائج إيجابية على القدرات البدنية والمهارية والتي بالتبعية أثرت بشكل إيجابي على المستوى الفني لأداء الجملة الحركية قيد البحث وتحقق بذلك الفرض الثاني .

الاستنتاجات :

- أظهرت نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التأثير الايجابي لاستخدام اسطح تدريبية مختلفة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مستوى المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث .
- أظهرت نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التأثير الايجابي لاستخدام اسطح تدريبية مختلفة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء الفني للجملة الحركية (كانكو – شو) قيد البحث .

التوصيات :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير القدرات البدنية – المهارية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية في مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " برياضة الكاراتيه .
- العمل على توجيه هذه الدراسة وخطوات تنفيذ البرنامج للعاملين في المجال التدريبي للكاراتيه.
- اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
- اجراء دراسات مشابهة على أسطح مختلفة مثل ملاعب صلبة , ملاعب نجيلية صناعية .
- إجراء قياسات فسيولوجية وأخرى بدنية متنوعة على الاعبين .

المراجع :

- 1 أحمد عمر الفاروق : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية (كاتا) برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للعلوم والفنون كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2016م .
- 2 أحمد محمد حسين : تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلي على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه (تخصص كاتا) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، طنطا ، 2011م .
- 3 أحمد محمد حسين : تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض الوسائل التدريبية الحديثة على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، حلوان ، 2018م .
- 4 أحمد حسنين إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الوسط الرملي على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، حلوان ، 2011م .
- 5 أحمد محمود محمد إبراهيم : تأثير احمال تدريبيه مقترحه خلال فتره الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفيه وفاعليه الأداء المهاري للجمله الحركيه الكاتا الدولية للاعبين المنتخب الكويتي ، بحث علمي منشور ، القاهرة ، 2002م .
- 6 أحمد محمود محمد إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005م .

- 7 احمد محمود إبراهيم : البرامج التدريبية للجمللة الحركية " الكاتا " برياضة الكاراتيه ،
وعاطف محمد أباطة منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005 م .
- 8 امل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية
الخاصة ومستوى أداء الجمل الاجبارية للاعبى الكاراتيه ، المجلة
العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
حلوان ، 2008م .
- 9 أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام تدريبات مقننه وفقاً لنظم الطاقة على بعض
محددات النشاط الخططي لدى لاعبي الكوميته برياضة الكاراتيه
، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بني سويف ، 2014م .
- 10 أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي
على بعض الإدراكات الحس حركية و مستوى الأداء للاعبات
الكاتا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بني سويف ،
2019م .
- 11 إيمان رشاد خليل : تأثيراستخدام منحنيات الايقاع الحيوي الشهري كموجه للاعمال
التدريبية علي بعض محددات النشاط الهجومي لدي للاعبات
مسابقة القتال الفعلي " الكروجي " برياضة التايكوندوا" ، المجلة
الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " on line ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر ، 2017 .
- 12 حسام الدين مصطفى : دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الاسفنج والتدريب على الرمال
أحمد ، خالد محمود
العطيات ، وليد أحمد
الراحلة
2018م .
- 13 رضا يوسف يسري : اسلوب تدريبي مقترح لتطوير مستوى أداء الجمل الحركية (كاتا)
وفقا لنظم انتاج الطاقة في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، جامعة المنوفية ، 2008م .

- 14 زكي محمد محمد : من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليوميترك والسلاالم الرملية والماء ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ، 2004م .
- 15 شرين حجاجي هاشم : برنامج تدريبي باستخدام اسلوب المقطوعات التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري بالجملة الحركية (جيون) برياضة الكاراتيه, رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة جنوب الوادي , 2014م .
- 16 علي مهدي هادي : تأثير التدريب على الأسطح الرملية والصلبة على متغيرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرةEMG ، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2016م .
- 17 عماد عبدالفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، طنطا ، 2001م .
- 18 محمد سيد إبراهيم : تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة على تحسين الإيقاع الحركي للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2011م .
- 19 محمود ربيع البشيهي : تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، حلوان ، 2000م .
- 20 محمود ربيع البشيهي : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية (الكاتا) كانكوشو للاعبى المنتخب المصري للكاراتيه ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، حلوان ، 2016م .

21 مروه السيد عبدالله : أثر استخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالإسلوب الفردي و
المزدوج علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبي
الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2014 م .

22 مروة محسن ثابت : فعالية استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب
المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء
الجملة الحركية "جوجوشيهو.شو- كاتا" للاعبي رياضة الكاراتيه
، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الإسكندرية , 2015م .

23 نجلاء أمين رزق : أثر استخدام أسلوب المزج بين العرض المرئي والتطبيقي
لتدريبات مقطوعات الجملة الحركية (الكاتا) على مستوى بعض
القدرات الحركية الخاصة والأداء المهاري للاعبات الجملة
الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون
الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،
2018م .