

تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا على مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو .داي .كاتا - Kata - GoJushiho.Dai-Kata) في رياضة الكاراتيه

- المقدمة ومشكلة البحث

تطورت الرياضة العالمية بتطور الأبحاث والدراسات العلمية المتخصصة وابتكار أدوات وأجهزت ووسائل التدريب التي تساعد على إحداث طفرات في الحالة التدريبية وتحسن المستوى الفني والرياضي للاعبين في أقل وقت ممكن من خلال البرامج التدريبية المقننة لهم .
وتطور الأداء الفني والرياضي في رياضة الكاراتيه شأنه شأن باقي الرياضات العالمية بل وتم تعديل القانون الدولي ليزيد من مستوى صعوبات الأداء ، وتحديات المنافسة بين الممارسين لرياضة الكاراتيه سواء متسابقى القتال الوهمي المعروف بأداء الجمل الحركية " كاتا - Kata" أو متسابقى القتال الفعلي ط" كومتيه - Kumite " .

وتختص مسابقات القتال الوهمي - الجمل الحركية " كاتا - Kata" - بدرجات صعوبة عالية في مستوى الأداء نظرا لطبيعة التنافس المحدد بالتزام المتسابقين بأداء الجملة الحركية" كاتا - Kata" كما هي في عدد حركاتها المهارية بنفس تسلسلها وتقريبا بنفس الزمن والإيقاع الحركي المحدد دوليا دون إضافة أو حذف مما يدفع المتخصصين إلى الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة والموجهة لتطوير القدرات الحركية الخاصة للاعبى الجملة الحركية " كاتا - Kata" في ضوء معايير إصدار القرار والذي يطور من مستوى أداء الأساليب والمقطوعات المهارية للجملة الحركية " كاتا - Kata" ليتمكنهم من الحصول على أعلى درجات تقييم مستوى الأداء المستحقة لمستوى أدائهم سواء الفني و الرياضي .

ومن خلال خبرة الباحث وطبيعة عملة الأكاديمي كعضو هيئة تدريس وتخصصه الدقيق في تدريب الكاراتيه وعملة كمدرّب كاراتيه بالعديد من الهيئات الرياضية ومخطط أحمال تدريبية والمعد البدني للفريق القومي المصري " كاتا ، كومتيه " ، وبالملاحظة المقننة للباحث والتحليل الكمي للجملة الحركية " كاتا - Kata" التي يستخدمها اللاعبون في هذا التخصص من المسابقات لرياضة الكاراتيه للاعبى الفريق القومي المصري وبطولات الجمهورية خلال موسم (٢٠١٠م) حتى عام (٢٠١٧م) ، دون الاخذ في الاعتبار عدد تكرارها نظرا لتعدد أساليب أداء اللاعبين للجملة الحركية "كاتا-Kata" لاختلاف أهدافهم من المشاركة في هذه المسابقات وما تفرضه طبيعة التنافس بين المتسابقين وفقا لنصوص القانون الدولي للكاراتيه ، من حيث الأدوار التمهيدية أو الأدوار ما قبل النهائي والنهائي بالإضافة إلى أدوار الترضية وكذلك ما تفرضه آلية التباري بين المتسابقين بالقرعة حيث تباين مستوى أداء اللاعبين الذي يؤثر بدرجة كبيرة في اختيار وتحديد الجمل الحركية "كاتا-Kata" التي سيؤديها اللاعب في كل مباراة.

جدول (١)

التحليل الكمي للجملة الحركية "كاتا-Kata" المستخدمة
في المسابقات للاعبى الفريق القومي المصري و بطولات الجمهورية

م	الجملة الحركية	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	الفريق القومي
١	إمبي كاتا – Enpi.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٢	كانكوداي كاتا – Kanku Dai.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٣	جوجوشيهوشو.كاتا – Goju Shiho-Sho.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٤	جيون كاتا – Jion.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٥	كانكو شو.كاتا – Kanku Sho.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٦	أنسو كاتا – Unsu.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٧	سوتشين كاتا – Sochin.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٨	جانكاكو كاتا – Gankaku.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٩	جوجوشيهوداي.كاتا – Goju Shiho-Dai.Kata	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

وقد وجه الباحث هذه الدراسة للجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) نظرا لتوجيه المدير الفني بالنادي الأهلي على ضرورة تطوير المستوى الفني للاعبين واستخدامهم تحديدا هذه الجملة الحركية قيد البحث ووضعها شرطا أساسيا في مسابقة تصفيات النادي الأهلي الرسمية للكراتيه لتحديد واختيار اللاعبين المشاركين في البطولات الرسمية للمرحلة السنوية قيد البحث .

وتحتوي هذه الحملة الحركية "كاتا-Kata" على (٥٤) خطوة ذات وقفات صغيرة تتضمن (٦٥) أسلوب مهاري منهم عدد (48) أسلوب إيجابي وعدد (18) سلبي يتم أدائهم بعدد (29) ايقاع حركي وتؤدي في زمن قدرة (٩٠) ثانية تقريبا ، كما أنه تتبع أسلوب شوراي Shorai Style ، وتابعة لمدرسة الـ شوتوكان Shotokan ، وتستخدم التحركات في اتجاهات متعددة يغلب عليها التغيير السريع والمفاجئ المتزامن بين السرعة والقوة المبذولة خلال أداء الأساليب المهارية الدفاعية والهجومية المكونة للهيكل البنائي المهاري للجملة الحركية "كاتا-Kata" . (٢٣١:٢)

وبالملاحظة التحليلية الدقيقة والمقننة من الباحث فقد وجد انخفاض المستوى الفني للاعبين في أداء الجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) حيث القصور الواضح في الشكل والمسارات الحركية للجذع لدى اللاعبين أثناء اتخاذهم أوضاع الاتزان وأثناء النقل الحركي لأداء الاساليب المهارية المختلفة في الجملة الحركية مما يؤثر سلبا على مستوى الأداء الفني والعام للجملة الحركية والذي يؤثر مباشرة على قرار الحكام .

مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة على عينة البحث للتعرف على مدى تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا على مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) في رياضة الكراتيه .

- أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا على مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا - GojuShiho Dai. Kata) في رياضة الكاراتيه

- فروض البحث

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي ، البعدي) في مستوى الأداء الفني لبعض أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا على مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي ، البعدي) في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة الدراسة.

- المصطلحات المستخدمة:

- الوقفات *

شكل الجسم قبل أداء الأسلوب المهاري أو بعد الاداء حيث وضع القدمين والمسافة الطولية والعرضية بينهما وشكل وموضع الجذع وأجزاء الجسم وعلاقتهم بقاعدة الارتكاز ومحاور الجسم (السهمي الناصف ، الجانبي والتاجي) .

- الانتقال الحركي *

هو المسار الحركي الذي يرسمه الجسم وأجزائه كليا أو جزئيا أثناء (الانتقال) السريان الحركي لأداء الأسلوب المهاري انتقالا من وضع اتزان ثابت وصولا إلى وضع اتزان ثابت آخر في نهاية أداء الأسلوب المهاري وفقا لشروط ومواصفات الاداء الفني الصحيح والمحدد .

- الجملة الحركية *

هي أداء حركي مهاري محدد في لائحة الاتحاد الدولي للكاراتيه للأساليب المهارية الدفاعية والهجومية بتسلسل وتناسق وتزامن له إيقاع حركي خاص لا يجوز تقديم أو تأخير ولا حذف أو إضافة فيه خلال زمن محدد وفقا لنسق متعارف عليه دوليا متفق مع طبيعة وفلسفة المدرسة التابعة لها بأسلوب (شوراي - Shorai Style ، شورين - Shoren Style) .

- شوراي - Shorai Style *

هو أداء الأساليب المهارية الدفاعية والهجومية وفقا لإيقاعها الحركي في تناسق وانسيابية بوقفات أساسية تتسم بأنها ضيقة الإتران لصغر حجمها مثل (سانشين دانتشي - Sanchin Dachì ، شيكو دانتشي - Shiko Dachì)، وتميزه بالسرعة الخاطفة في الأداء بنسبة أكبر من القوة . (٥٠،٤٩:٢)

- شورين - Shoren Style *

هو أداء الأساليب المهارية الدفاعية والهجومية وفقا لإيقاعها الحركي في تناسق وانسيابية بوقفات أساسية تتسم بأنها كبيرة الاتزان لاتساعها مثل (زينكوتسو دانتشي - Zenkutsu Dachì ، كوكوتسو دانتشي - Kokutsu Dachì ، كيبا دانتشي - Kiba Dachì) .

* تعريف إجرائي

- جوجوشيهوداي.كاتا - GojuShiho Dai. Kata *

تعني " ٥٤ " خطوة - كبيرة وفلسفتها النظرة الكبيرة إلى السماء أو التحليق كبيراً في السماء ، وهي من الجمل الحركية المتقدمة الخاصة مدرسة - (شوتو كان دو) و المحددة في لائحة الاتحاد الدولي للكاراتيه برقم (٢٠) وتحتوي على عدد (٤٧) مهارة حركية تؤدي خلال زمن قدرة (٦٠) ثانية تقريباً .
(١٥:٦٣) . (٢:٤٩،٥٠٠) مرفق (٣)

إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الذكور لمرجله تحت (- ١٨) سنة والتي تتراوح أعمارهم أكثر من (١٦) وأقل من (١٨) سنة للموسم الرياضي (٢٠١٧ : ٢٠١٨ م) بالنادي الأهلي والبالغ عددهم (٣٠) لاعب والمسجلين بسجلات منطقة القاهرة والاتحاد المصري للكاراتيه.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ العدد الإجمالي لعينة البحث (٣٠) لاعبا من الحاصلين على أحد المراكز الثلاثة الأولى في المسابقات الرسمية للـ Kata بمنطقة القاهرة للكاراتيه كحد أدنى وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما عينة الدراسة الاستطلاعية والأخرى عينة الدراسة الأساسية .

عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وبلغ عددهم (٢٠) لاعبا لإجراء المعاملات العلمية .
عينة الدراسة الأساسية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وبلغ عددهم (١٠) لإجراء الدراسة الأساسية .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

البيان	المجموع	النسبة المئوية	الهدف
العينة الأساسية	١٠ لاعب	٣٣,٣٣٣ %	الدراسة الأساسية
العينة الاستطلاعية	٢٠ لاعب	٦٦,٦٦٧ %	المعاملات العلمية
الإجمالي	٣٠ لاعب	١٠٠ %	إجمالي العينة

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، العمر التدريبي) ، ويوضح ذلك الجدول (٢) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعدالي .

* تعريف إجرائي

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول، الوزن ، العمر التدريبي)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
السن	سنة	17.167	17.000	0.747	-0.286
الطول	سم	170.433	166.000	7.323	1.475
الوزن	كجم	72.900	75.000	6.059	-0.939
العمر التدريبي	سنة	8.767	8.500	1.194	-0.166

يتضح من الجدول (٢) أن مُعاملات الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (- 0.939 ، 1.475) ، أي انحصرت بين (± 3) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات - الاستثمارات المستخدمة قيد البحث

- استمارة (تسجيل بيانات اللاعبين ، جمع بيانات)
- استمارة تقييم الأداء الفني لأوضاع الاتزان والنقل الحركي لبعض الأساليب المهارية الأكثر تكرارا للجملة الحركية قيد البحث. مرفق (٤)
- استمارة تقييم الأداء الفني الجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) . مرفق (٤)

- الأدوات الأجهزة قيد البحث

- جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج (Movie Maker) .
- كاميرا فيديو .
- حامل لتثبيت الكاميرا

المُعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث - صدق استمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث

تم إجراء صدق استمارة تقييم الأداء الفني لأوضاع الاتزان والنقل الحركي لبعض الأساليب المهارية الأكثر تكرارا والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث خلال الفترة من الأربعاء بتاريخ ٢٤/١/٢٠١٨ حتى الأربعاء بتاريخ ٣١/١/٢٠١٨م بطريقة صدق المحكمين وقد وافق جميع المُحكمين على أبعاد الاستمارة وهم خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص كاراتيه وحكام دوليين للكراتيه ، الأمر الذي يُعطى للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث .

- ثبات استمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث

تم حساب ثبات استمارة تقييم الأداء الفني لأوضاع الاتزان والنقل الحركي لبعض الأساليب المهارية الأكثر تكرارا والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (٢٠) لاعب بتصوير أداءهم للجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) يوم الخميس ١/٢/٢٠١٨م ثم عرض الفيديو على حكام بالاتحاد المصري للكراتيه وتفرغ نتائج تقييم الأداء الفني بالاستمارة قيد البحث كدراسة استطلاعية أولى يوم الجمعة

٢٠١٨/٢/٢م ثم إعادة العرض وتفرغ النتائج مرة أخرى لنفس الأداء (بالفيديو) وعلى نفس الحكام يوم الجمعة
٢٠١٨/٢/٩م وذلك لحساب الثبات باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون **Coefficient person**
Simple Correlation حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٨٦٢ : ٠,٩٩٣) وهذه تمثل قيم عالية
مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة
للقياس والتقييم .

البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الجمعة الموافق
٢٠١٨/٢/١٦ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٣/٢٨ والجدول رقم (٣) ، (٤) ، (٥) يوضح المحتوى
والتوزيع الزمني العام وكذلك ديناميكية التوزيع الزمني ودرجة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال
البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٣)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد الخاص
٢	العدد الكلي لأسابيع البرنامج	(٦) أسابيع
٣	أيام التدريب الأسبوعي	(٤) وحدات تدريبية أسبوعية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٢٤) وحدة تدريبية
٥	زمن الوحدة التدريبية	(٧٥ دقيقة)
٦	الزمن الكلي للبرنامج	(١٨٠٠ دقيقة أو ٣٠ ساعة)
٧	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ ، ١ : ٥ (عمل : راحة)
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	١ : ١ ، ١ : ٥ (عمل : راحة)

جدول (٤)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات
١	الأحماء	١٣,٣٣٣%	٢٤٠ ق	
٢	الجزء الرئيسي	٢٠%	٣٦٠ ق	الإعداد البدني الخاص
		١٥%	٢٧٠ ق	الإعداد المهاري (الوقفات الانتقال الحركي)
		٢٥%	٤٥٠ ق	المقطوعات المهارية
		٢٠%	٣٦٠ ق	الجملة الحركية
٣		٦,٦٦٧%	١٢٠ ق	
	الإجمالي	١٠٠%	١٨٠٠ ق	

جدول (٥)

ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي			
			الجملة الحركية		المقطوعات		الإعدادات المهاري		الإعدادات البدني الخاص		الإحماء		أقصى (٩٠ : ١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%)	متوسط (٥٠ : ٧٥%)	مسلسل الوحدات	أقصى (٩٠ : ١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%)	متوسط (٥٠ : ٧٥%)
			شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة
60 ق	40	٥	0	0	65	15	67	20	63	25	35	10			65	١			
60 ق	40	٥	0	0	80	15	75	20	70	25	35	10		75		٢			70
60 ق	40	٥	0	0	66	15	64	20	65	25	35	10			65	٣			
60 ق	40	٥	0	0	65	15	75	20	85	25	35	10		75		٤			
60 ق	35	٥	92	5	92	15	88	20	96	20	40	10	92			٥			
60 ق	35	٥	85	5	65	15	80	20	86	20	40	10		79		٦			85
60 ق	35	٥	96	5	92	15	90	20	90	20	40	10	92			٧			
60 ق	35	٥	80	5	75	15	78	20	75	20	40	10		77		٨			
60 ق	40	٥	98	9	97	21	99	15	98	15	45	10	98			٩			
60 ق	40	٥	90	9	92	26	90	10	84	15	45	10		89		١٠			93
60 ق	40	٥	98	9	97	21	96	15	97	15	45	10	97			١١			
60 ق	40	٥	88	14	88	21	86	10	90	15	45	10		88		١٢			
60 ق	35	٥	94	21	95	24	95	5	96	10	40	10	95			١٣			
60 ق	35	٥	76	15	75	30	73	5	76	10	40	10		75		١٤			87
60 ق	35	٥	94	29	96	16	96	5	94	10	40	10	95			١٥			
60 ق	35	٥	87	15	86	30	87	5	88	10	40	10		87		١٦			
60 ق	40	٥	94	30	95	15	94	5	97	10	45	10	95			١٧			
60 ق	40	٥	88	29	85	16	88	5	87	10	45	10		87		١٨			95
60 ق	40	٥	92	15	98	30	96	5	94	10	45	10	95			١٩			
60 ق	40	٥	89	29	87	16	83	5	89	10	45	10		87		٢٠			
60 ق	40	٥	95	29	90	16	90	5	93	10	35	10	92			٢١			
60 ق	40	٥	85	29	82	16	83	5	82	10	35	10		83		٢٢			88
60 ق	40	٥	97	29	90	16	88	5	93	10	35	10	92			٢٣			
60 ق	40	٥	85	29	86	16	82	5	87	10	35	10		85		٢٤			

- الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجمالي زمن قدرة (١٨٠٠) دقيقة أي بعدد (٣٠) ساعة تدريبية خلال ستة أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعيا وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على ثلاثة أجزاء رئيسية (تمهيدي ، رئيسي، ختامي).

أولا : الجزء التمهيدي (الإحماء - التهيئة)

الإحماء :-

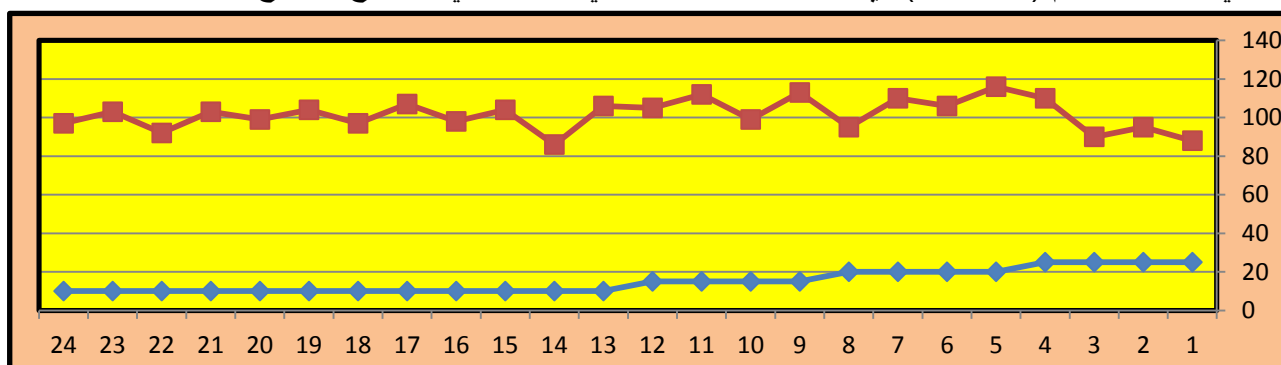
يتضمن هذا القسم على تمارينات الجري الخفيف وتمارين التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفيسيولوجية جاهزة لأداء محتوى الوحدة التدريبية وأيضا بعض التدرجات التي تخدم رفع الاستعداد النفسي للاعب وإمكانياته مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥ %) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٤٠ دقيقة) أي بنسبة ١٣,٣٣٣% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

ثانيا : الجزء الرئيسي :-

ويشمل هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (الإعداد البدني الخاص ، الإعداد المهاري ، المقطوعات ، الجملة الحركية وتدرجات المنافسة) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٤٤٠ دقيقة) أي بنسبة ٨٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

القسم الأول : الإعداد البدني الخاص

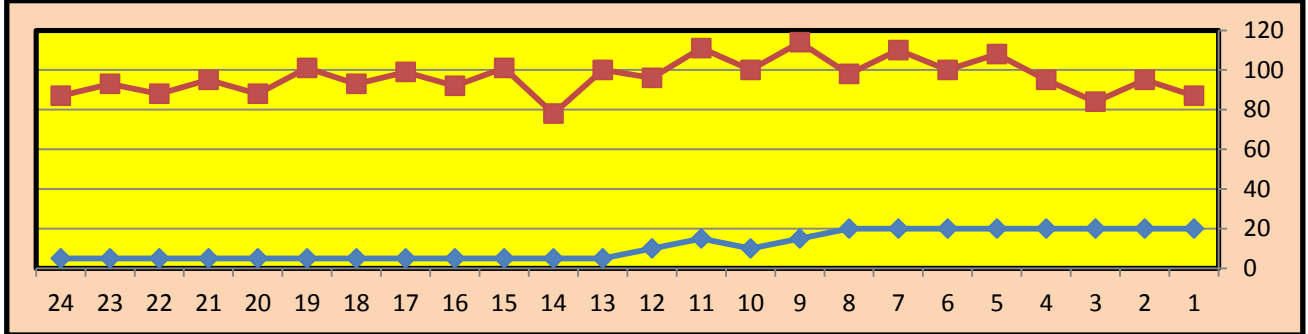
يتضمن هذا القسم على تدريبات خاصة للجذع (للجانبيين ، الظهر ، البطن) وتدرجات الدمج بينهم في اتجاه العمل العضلي الخاص بأداء الجملة الحركية قيد البحث للمحافظة للحفاظ على الشكل الفني الصحيح (تكنيك) لهيئة الجذع أثناء اتخاذ الأوضاع المختلفة والانتقال الحركي من وضعية معينة إلى أخرى لأداء الأساليب المهارية للجملة الحركية وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٦٣ % حتى ٩٨ % من أقصى أداء لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٦٠ دقيقة) أي بنسبة ٢٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .



شكل (١) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي

القسم الثاني : الإعداد المهاري .

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٧٠ دقيقة) أي بنسبة ١٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٦٤% : ٩٩% من أقصى شدة للاعب واحتوى هذا القسم على التدريبات المهارى لكل الاساليب المهارية منفردة ثم التدريب على الأساليب المهارية المركبة وفقا تكوينها الحركي في الجملة الحركية .

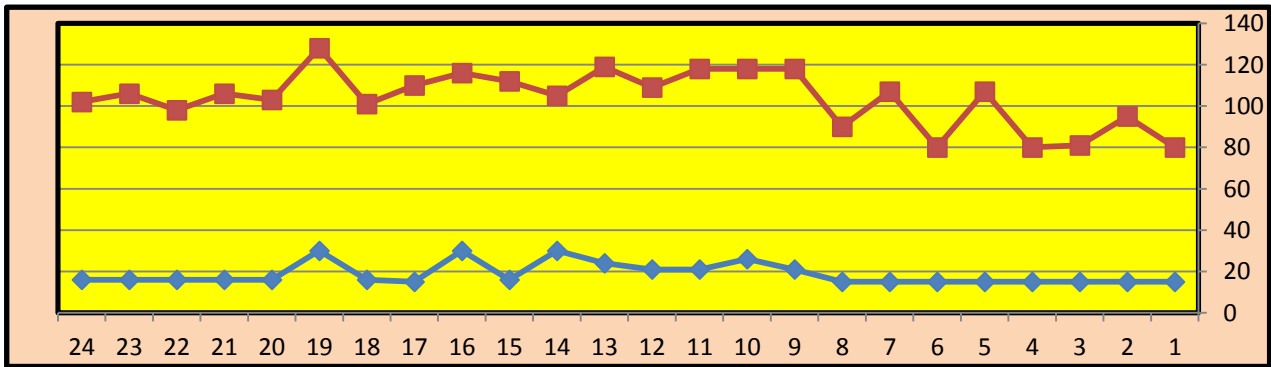


شكل (٢)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني للإعداد المهارى خلال البرنامج التدريبي

القسم الثالث : المقطوعات :-

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٥٠ دقيقة) أي بنسبة ٢٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٦٥% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب وقد تم التدريب على كل مقطوعة حركية بما تتضمنه من أساليب فردية ومركبة وفقا للإيقاع الحركي سواء السريع أو البطئ المتعارف عليه دوليا والمحدد وفقا لقانون تحكيم الجملة الحركية .

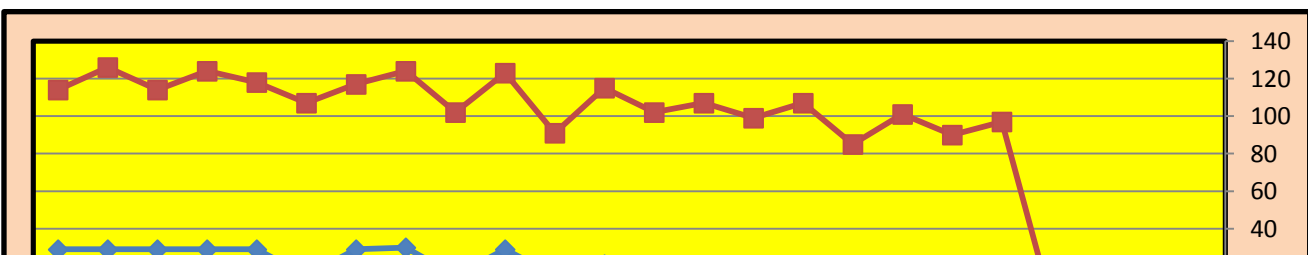


شكل (٣)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني للتدريب على الجملة الحركية خلال البرنامج التدريبي

القسم الرابع : تدريبات الجملة الحركية :-

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٦٠ دقيقة) أي بنسبة ٢٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٦% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب وقد ارتكزت تدريبات هذا الجزء على الأداء الكلي للجملة الحركية بما تحتويه من أساليب فردية أو مركبة وفقا لطبيعة الأداء السريع أو البطيء في تناسق تام وبالإيقاع الحركي المحدد لها .



شكل (٤)

توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي لتدريبات الجملة الحركية خلال البرنامج التدريبي

ثالثا : الجزء الختامي:

يحتوي على تمرينات التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقا لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٧٦ % : ٩٨ % من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٢٠ دقيقة) أي بنسبة ٦,٦٦٧ % من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١ - الدراسات الاستطلاعية

- تم إجراء صدق استمارة تقييم الاداء الفني للأوضاع والحركات الانتقالية والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث خلال الفترة من يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٨/١/٢٤ م حتى الأربعاء ٢٠١٨/١/٣١ م .
- تم إجراء التصوير فيديو لعينة البحث يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٨/٢/١ م .
- تم إجراء التطبيق الأول لحساب ثبات استمارة تقييم الأداء الفني للأوضاع والحركات الانتقالية والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث يوم الجمعة بتاريخ ٢٠١٨/٢/٢ م .
- تم إجراء التطبيق الثاني لحساب ثبات استمارة تقييم الأداء الفني للأوضاع والحركات الانتقالية والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث يوم الجمعة بتاريخ ٢٠١٨/٢/٩ م .

٢ - القياس القبلي:

- تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٢/١٣ م في الأداء الفني للأوضاع والحركات الانتقالية والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث

٣ - البرنامج التدريبي المقترح :

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٢/١٦ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٣/٢٨ م .

٤ - القياس البعدي:

- تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية، وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٣/٣٠م بنفس شروط ومواصفات إجراء القياس القبلي .

٥ - المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج المعالجات الإحصائية (spss) للمعاملات الإحصائية قيد البحث حيث المتوسط الحسابي ، الوسيط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معادلة نسبة التحسن ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق للمجموعة الواحدة .

عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي - البعدي) في دلالة الفروق والنسبة المئوية لتحسن مستوى الأداء الفني للأوضاع والحركات الانتقالية والجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا - GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث لدى عينة البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لتحسن الحادث بين القياسين

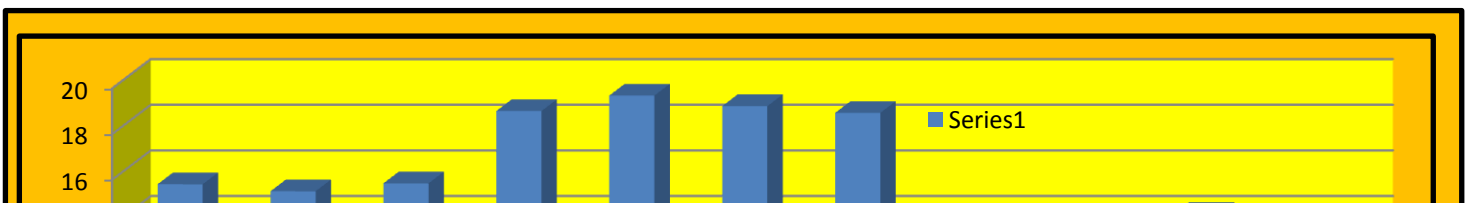
ن = ١٠

القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني للوقفات والانتقال الحركي

للجملة الحركية (جوجوشيهوداي.كاتا - GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث

لصالح القياس	نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	محددات الاداء الفني	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		القبلي	البعدي
البعدي	15.415	-7.529	22.805	0.872	19.759	1.076	درجة	نيكوآشي داتشي	الأتزان الحركي
البعدي	15.109	-7.017	22.905	0.664	19.898	1.192	درجة	كيبا داتشي	
البعدي	15.456	-8.253	23.008	0.551	19.928	0.927	درجة	زينكوتسو داتشي	
البعدي	18.624	-7.478	23.116	0.734	19.487	1.148	درجة	شمال	المهارة الأكثر تكراراً التقل الحركي الأساسي
البعدي	19.301	-9.249	23.183	0.704	19.433	0.875	درجة	يمين	
البعدي	18.838	-7.492	23.207	0.885	19.528	1.012	درجة	دوران كيباداشي	
البعدي	18.542	-7.176	23.220	0.723	19.588	1.110	درجة	ماي جيدان	
البعدي	12.334	-5.324	23.116	1.266	20.578	0.969	درجة	مقطوعة ١ (احتى ٢٤)	
البعدي	14.060	-9.555	23.039	0.875	20.199	0.737	درجة	مقطوعة ٢ (٢٥ حتى ٤٥)	
البعدي	14.115	-4.321	22.984	1.188	20.141	1.039	درجة	مقطوعة ٣ (٤٦ حتى ٦٤)	
البعدي	12.501	-4.284	23.092	1.695	20.526	0.432	درجة	الجملة الحركية (جوجوشيهوداي كاتا - GoJushiho Dai Kata)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣



شكل رقم (٥)

دلالة الفروق ونسبة التحسن في متغيرات البحث للجملة الحركية

جوجوشيهو داي كاتا - GoJushiho Dai Kata لدى عينه البحث

يتضح من جدول (٦) والشكل رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في مستوى الأداء الفني لأوضاع الاتزان والنقل الحركي الجملة الحركية (جوجوشيهو داي كاتا - GojuShiho Dai. Kata) قيد الدراسة حيث بلغ أقل فرق دال إحصائيا قدرة (٤,٢٨٤) في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية الحركية (جوجوشيهو داي كاتا - GojuShiho Dai. Kata) كما قد بلغ أعلى فرق دال إحصائيا (٩,٥٥٥) في المقطوعة ٢ للأساليب المهارية من (٢٥ حتى ٤٥) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

كما يتضح من جدول (٦) والشكل رقم (٦٥) أنه يوجد تحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى الأداء الفني لأوضاع الاتزان والنقل الحركي والجملة الحركية (جوجوشيهو داي كاتا - GojuShiho Dai. Kata) قيد الدراسة حيث قد بلغت أقل نسبة تحسن في الأداء الفني للمقطوعة الأولى بنسبة (١٢,٣٣٤%) بينما بلغت أعلى نسبة تحسن في مستوى الأداء الفني للنقل الحركي للاسلوب المهاري الثاني حيث وضع الاتزان زينكتسو داتشي (يمين) قيد البحث بنسبة قدرها (19.301%) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

وبلغ التحسن في متغيرات الوقفات والانتقال الحركي للأساليب المهارية بالجملة الحركية (جوجوشيهو داي كاتا - GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث بنسبة (١٥,٤٥٦% ، ١٨,٥٤٢%) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وقد بلغ التحسن في متغيرات المقطوعات الحركية الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) للجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث بنسبة (١٢,٣٣٤ % ، ١٤,٠٦٠ % ، ١٤,١١٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وقد بلغ التحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) بنسبة (١٢,٥٠١ %) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الحادث في القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات الوقفات والانتقال الحركي للأساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على تدريبات الأداء الفني للوقفات والانتقال الحركي للأساليب والمقطوعات المهارية التي يتكون منها الهيكل البنائي الكلي للجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث والتدريب عليهم من الثبات ومن الحركة للأمام والخلف وبال دوران يمينا ويسارا بزوايا متنوعة وفقا لطبيعة الأداء الحركي بالجملة الحركية .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٥ ، ٢٠٠٥ ، ٢٠١١) ومحمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢) وإبراهيم اليباري (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٧) إلى أهمية أن تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم . (٦) ، (٧ : ١٨٥) ، (٨ : ١٧٦) ، (١٩) ، (١) ، (٢)

وهذا يحقق الهدف والفرض الثاني للبحث وتتفق النتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات (١) ، (٢) ، (٩) ، (١٠) ، ١٤ ، (١٥) ، (١٧) ، (١٩)

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي :

- (١) تحسن مستوى الأداء الفني في الوقفات للأساليب المهارية بالجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد الدراسة بنسبة (١٥,٤١٥ % ، ١٥,١٠٩ % ، ١٥,٤٥٦ %).
- (٢) تحسن الاداء الفني للانتقال الحركي للأساليب المهارية بالجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث بنسبة (١٨.624% ، 19.301% ، 18.838% ، ١٨,٥٤٢%).
- (٣) تحسن في الاداء الفني للمقطوعات الحركية المهارية الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) بالجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) قيد البحث بنسبة (١٢,٣٣٤ % ، ١٤,٠٦٠ % ، ١٤,١١٥ %) .
- (٤) تحسن في مستوى الأداء الفني العام للجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا – GojuShiho Dai. Kata) بنسبة (١٢,٥٠١ %) .

المراجع

- المراجع العربية

- ١ - أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢ - أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣ - أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ٤ - أحمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى "الكوميتة-Kumite" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- ٥ - أحمد محمود إبراهيم و حسين أحمد حجاج : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجملة الحركية " الكاتا " المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة و التربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
- ٦ - بسمات محمد شمس الدين : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء لاعب الكاتا في رياضة الكاراتية ، بحث منشور
- ٧ - رضا يوسف يسرى : تمرينات نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران فى الهواء لدى لاعبى رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠١ م .
- ٨ - رضا يوسف يسرى : تأثير استخدام التمرينات الخاصة بتحركات القدمين على مستوى أداء الصعوبة بالجمل الحركية (كاتا) للاعبى رياضة الكاراتيه . بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ،
- ٩ - رضا يوسف يسرى : أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلى " منفرد – زوجى " لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجمل الحركية كاتا برياضة الكاراتيه . بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ،
- ١٠ - محمد سعيد أبو النور : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ١١ - محمد سعيد أبو النور : تأثير برنامج للتوازن العضلى للطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنية

ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٦ م .

تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية (Kata) كاتوا شوا للاعبين منتخب مصر القومي للكاراتيه، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان،

١٢- محمود ربيع البشهي

- المراجع الأجنبية:

- ١٣- Funakoshi Gichin :The Twenty Guiding Principles Of Karate, Tr., John Teramoto, Kodansha International L T D., Tokyo, Japan, 2005.
- 14- Hickey, P.M Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA,1997.
- 15- Ibrahim ELEbiary , Reda Youssef Effect of special training determinants kime on the skill performance standard of the motor package (Unsu. Kata) for the Karate Egyptian National Team players, International Journal of Sport Science & Art (IJSSA),2015.
- 16- Mitchell ,David., Winning karate competition, 1st., ed., A and G., Black publishers Ltd., London , 1991.
- 17- Nakayama, Masatoshi : Best Karate, Vol (10), Kodansha International L T D., Tokyo, Japan, 1985.
- 18- Nashayama and Richard: Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan , 1990 .
- 19- Reilly R. L. : Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky, 1998 .
- 20- Schlatt :The Shotokan Karate Dictionary, SAKE Translation International Lauda, Germany, 1996.
- 21- World Karate Federation : Kata And Kumite Competition Rules, Version 6, January 2017.

ملخص البحث باللغة العربية

" تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا على مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهداي.كاتا - GojuShiho Dai. Kata) في رياضة الكاراتيه "

يهدف البحث إلي التعرف على مدى تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي على مستوى الأداء الفني لبعض الاساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهداي كاتا - GoJushiho Dai Kata) في رياضة الكاراتيه

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة من سن ١٦ : ١٨ سنة بمنطقة القاهرة للكاراتيه بالنادي الأهلي وكانت أهم النتائج كالآتي :-

(١) تحسن مستوى الأداء الفني في أوضاع الاتزان الاكثر تكرارا لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهداي كاتا - GoJushiho Dai Kata) قيد الدراسة بنسبة (15.415% ، 15.109% ، ١٥,٤٥٦%).

(٢) تحسن الاداء الفني للنقل الحركي لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهداي كاتا - GoJushiho Dai Kata) قيد البحث بنسبة (18.624%، 19.301%، 18.838%، ١٨,٥٤٢%).

(٣) تحسن في الاداء الفني للمقطوعات الحركية المهارية الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) بالجملة الحركية (جوجوشيهداي كاتا - GoJushiho Dai Kata) قيد البحث بنسبة (١٢,٣٣٤% ، ١٤,٠٦٠% ، ١٤,١١٥%).

(٤) تحسن في مستوى الأداء الفني العام للجملة الحركية (جوجوشيهداي كاتا - GoJushiho Dai Kata) بنسبة (١٢,٥٠١%).

Research summary in Arabic

The effect of more frequent balance and kinematic postures exercises on the technical performance of some skill methods of the kinetic sentence (GoJuShiho Dai. Kata) in karate.

The research aims to identify the extent of the influence of postural stability and motor transport training exercises on the technical performance of some skill methods of the motor sentence (GoJushiho Dai Kata) in the sport of karate.

The researcher used the experimental method of pre-post measurement for one experimental group of 16-18 years of age in the Cairo Karate District of the Al-Ahly Club, and the most important results were as follows:

- 1) The level of technical performance improved in the most frequent equilibrium conditions of some skill techniques of the kinetic sentence (GoJushiho Dai Kata) under study by (15.415%, 15.109%, 15.456%.(**
- 2) 2 (The improvement of the technical performance of the kinetic transmission of some skill methods of the kinetic sentence (GoJushiho Dai Kata) under discussion by (18.624%, 19.301%, 18.838%, 18.542%.(**
- 3) 3 (An improvement in the technical performance of the three skill motor segments (first, second, and third) of the kinematic sentence (GoJushiho Dai Kata) under discussion by (12.334%, 14.060%, 14.115%.(**
- 4) 4) An improvement in the general technical performance of the motor sentence (GoJushiho Dai Kata) by (12.501%).**