

تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات Stances كأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها علي مستوى أداء ناشئي الجملة الحركية "الكاتا" kata برياضة الكاراتيه

د. أحمد عمر الفاروق الشيخ

مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية

كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ملخص البحث

اعتمد الباحث علي الأسلوب العلمي للحصول علي مشكلة البحث ودعم ملاحظته الشخصية حيث قام باجراء دراسة استطلاعية استطلع فيها رأي مجموعة من الحكام الدوليين مختلفي الجنسيات ممثلين لقارات العالم المختلفة حول أكثر المشكلات الفنية في أداء اللاعبين للجملة الحركية "الكاتا" kata وذلك أثناء تواجد الباحث والخبراء في تحكيم بطولة العالم بأسبانيا (جوادا لاجارا) Guada Lajara Spain (٢٠١٣) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مشكلة أخطاء أداء وقفات الرجلين في الكاتا تعد من أهم وأكثر المشكلات ملاحظة بين أداء لاعبي البطولة بشكل خاص ولاعبي الجملة الحركية "الكاتا" kata بشكل عام، مما دعي الباحث الي تصميم برنامج تدريبي يتضمن مجموعة من التدريبات تهدف الي تنمية تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين والذي قد يؤدي الي تعود اللاعب علي أداء هذه الوقفات بشكل صحيح في ظل الأداء السريع والقوي دون حدوث الأخطاء التي تستوجب خصم الكثير من الدرجات، ومن ثم رفع مستوى أداء لاعبي الجملة الحركية "الكاتا" kata في رياضة الكاراتيه. وهدف البحث: التعرف علي تأثير تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات Stances علي مستوى أداء ناشئي الجملة الحركية "الكاتا" kata في رياضة الكاراتيه. فروض البحث: توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير تحمل الأداء الثابت للوقفات STANCES (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) لصالح القياس البعدي لعينة البحث، توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير تحمل الأداء المتحرك للوقفات STANCES (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) لصالح القياس البعدي لعينة البحث، توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير مستوى أداء الجملة الحركية "جوجوشيهوشو كاتا" kata Goju shiho-sho لصالح القياس البعدي لعينة البحث. وأهم النتائج: أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا لدي عينة البحث علي قيم متغير تحمل الأداء الثابت للوقفات STANCES (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) بالرجل اليمني واليسري وكذلك وقفة (كيبا داتشي) بالرجلين معا بنسب تحسن تراوحت بين (١٥.٧% - ٢٦.٥%).

لمقدمة ومشكلة البحث

إن مسابقات رياضة الكاراتيه تنقسم الي قسمين مسابقات الجملة الحركية "الكاتا" kata ومسابقات القتال الفعلي "الكوميتيه" kumite، وتحثل مسابقات الجملة الحركية "الكاتا" مكانة كبيرة داخل رياضة الكاراتيه لما لها من جاذبية واثارة واحتوائها علي جانب استعراضى للبناء المهاري الهجومي والدفاعي لرياضة الكاراتيه في

شكل حركي مركب يحتاج الي العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والعقلية حيث تشترك جميع أجزاء جسم اللاعب في أداء الحركات المكونة للكاتا بداية من وقفات الرجلين مرورا بوضع الجذع والوسط وصولا الي مهارات الذراعين وأخيرا اتجاه النظر والرأس.

ويبري أحمد ابراهيم (٢٠١١) أن الجملة الحركية "الكاتا" kata تعد سلسلة مترابطة لمزيج من الأداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كلا من اللاعب أو اللاعبة بتسلسل مقنن دوليا ضد مجموعة من المنافسين الوهميين، وذلك في اتجاهات مختلفة ومتعددة وبسرعة فائقة وقوة تتباين وفقا للموقف التنافسي. (٢ : ٤٥)

وتحتل وقفات الرجلين في الجملة الحركية "الكاتا" kata في رياضة الكاراتيه مكانة كبيرة فهي الأساس الذي يبني عليه أداء لاعب الكاتا، فمهما كانت قدرات اللاعب سواء البدنية أو المهارية في أداء مهارات الجملة الحركية "الكاتا" kata بالذراعين أو بالجذع فلا يكتمل هذا الأداء ولا يظهر بمظهر متكامل الا بأداء وقفات صحيحة للرجلين، ولذلك اهتم القانون الدولي لمسابقات الجملة الحركية "الكاتا" kata بوقفات الرجلين وأعطاه أهمية كبيرة أثناء عملية تقييم أداء الكاتا، ليس هذا فحسب بل جعل وقفات الرجلين هي أول معيار في تقييم الأداء الفني للكاتا.

وفي هذا الصدد ينص القانون الدولي (٢٠١٣) لمسابقات الجملة الحركية "الكاتا" kata مادة رقم (٥) معايير تقييم الأداء أنه لتقييم أداء المتسابق أو الفريق سوف يقوم القضاة بالاعتماد علي محاور تقييم الأداء ويتضمن محور الأداء الفني نقاط التقييم الآتية (الوقفات الصحيحة - المهارات الأساسية الصحيحة - الانتقال الحركي والربط الحركي - التناغم الحركي والتوقيت الصحيح - التنفس الصحيح - بؤرة القوة (الكيمييه) - التحكم الحركي أثناء شرح الكاتا "بونكاي")، وبذلك تعد وقفات الرجلين هي أول معيار في محور الأداء الفني الذي نص عليه القانون الدولي في تقييم أداء للكاتا. (٨ : ٢٩)

ويبري كانازاوا Kanazawa (١٩٨٨) أن الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه هي الوضع الجسماني الذي يوفر القوة والثبات والذي يمكن من خلاله تنفيذ الأساليب بأقصى تأثير ممكن فعلي اللاعب اتقان الأوضاع التي تتغير باستمرار تبعا لظروف الهجوم والدفاع. (٥:٢٢)

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه احمد ابراهيم، عاطف أباطة (٢٠٠٥) أن الأوضاع الاساسية هي العمود الفقري في الكاراتيه حيث أنها تحقق للاعب القدرة علي التحرك وأداء المهارات الدفاعية والهجومية من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة ومنتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة وتتسلسل منطقي. (٣ : ١٥٧)

ومن خلال خبرة الباحث كحكم دولي لمسابقات الجملة الحركية "الكاتا" kata لاحظ كثرة أخطاء اللاعبين في أداء وقفات الرجلين خلال الجملة الحركية "الكاتا" kata علي الرغم من سرعة وقوة أدائهم لمهارات الذراعين، وقد اعتمد الباحث علي الأسلوب العلمي للحصول علي مشكلة البحث ودعم ملاحظته الشخصية حيث قام باجراء تجربة استطلاعية خلال مشاركته في تحكيم بطولة العالم للناشئين والشباب وتحت

(٢١) سنة بأسبانيا (جوادا لاخارا) **GuadaLajara Spain** (٢٠١٣) قام فيها باستطلاع رأي بعض الحكام الدوليين المشاركين في تحكيم البطولة من جنسيات مختلفة ممثلين لقارات العالم المختلفة للتعرف علي أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا في الجملة الحركية "الكاتا" **kata** والتي لاحظوها خلال تحكيمهم لبطولة العالم، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن اتفاق آراء (٩٠%) من السادة الخبراء حول مشكلة أخطاء أداء وقفات الرجلين عند اللاعبين وأنها من أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا والتي تؤثر في درجات اللاعب وكذلك تعد من أكثر نقاط التقييم التي ينظر اليها حكام الجملة الحركية "الكاتا" **kata** أثناء تقييم أداء اللاعبين **مرفق (١)، (٣)**، ومما لاشك فيه أن هناك أخطاء كثيرة تحدث لوقفات الرجلين خلال أداء اللاعبين للأساليب المهارية السريعة داخل الجملة الحركية "الكاتا" **kata**، ويرى الباحث أن أحد أهم الأسباب في ذلك هو عدم التدريب علي تحمل أداء وقفات الرجلين من الثبات ومن التحرك لما في ذلك من تأثير كبير علي تعود العضلات والأربطة والمفاصل علي أداء الشكل الحركي الصحيح لوقفات الرجلين من الثبات ومن الحركة دون حدوث الأخطاء، ومن هنا يحاول الباحث وضع تدريبات لتنمية تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين باعتبارها أحد المعايير الهامة في تقييم أداء الكاتا. (٨ : ٢٩)

وفي هذا الصدد يذكر **عماد السريسي، عمرو حلويش** (٢٠٠٨) أن التدريب علي أوضاع الرجلين والوقفات الصحيحة يؤدي الي تحسن مستوي أداء الجملة الحركية "كاتا" **kata** وقد اعتمد الباحثان علي تدريبات نوعية للوقفات الصحيحة زينكتسوداتشي وكوكوتسوداتشي تهدف الي تحسين أداء وقفات الرجلين خلال عملية الانتقال الحركي داخل الجملة الحركية "كاتا" **kata**. (٤ : ١٦)

ومن خلال العرض السابق يمكن تلخيص مشكلة البحث في ملاحظة الباحث لمشكلة فنية متكررة وهي أخطاء وقفات الرجلين وتدعيم هذه الملاحظة بدراسة استطلاعية ميدانية أسفرت نتائجها عن اعتبار مشكلة اخطاء وقفات الرجلين من أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا داخل مسابقات الجملة الحركية "الكاتا"، مما دعي الباحث الي تصميم برنامج تدريبي يتضمن مجموعة من التدريبات تهدف الي تنمية تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين والذي قد يؤدي الي تعود اللاعب علي أداء هذه الوقفات بشكل صحيح في ظل الأداء السريع والقوي دون حدوث الأخطاء التي تستوجب خصم الكثير من الدرجات، ومن ثم رفع مستوي أداء لاعبي الجملة الحركية "الكاتا" **kata** في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث

التعرف علي تأثير تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات **Stances** علي مستوي أداء ناشئي الجملة الحركية "الكاتا" **kata** في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير تحمل الأداء الثابت للوقفات **STANCES** (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لصالح

القياس البعدي لعينة البحث.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير تحمل الأداء المتحرك للوقوفات STANCES (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي - داتشي - كوساداتشي) لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير مستوي أداء الجملة الحركية "جوجوشيوشو كاتا" Goju shiho-sho kata لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

مصطلحات البحث

الوقوفات Stances: هي أوضاع الارتكاز التي تتخذها رجل اللاعب أثناء أداء الحركات الدفاعية والهجومية في الجملة الحركية "الكاتا" kata، وهي أفضل وضع للرجل يسمح للاعب بالأداء المؤثر الثابت. (تعريف اجرائي)

تحمل الأداء الثابت لوقوفات الكاتا: هو مقدرة اللاعب علي أداء وقفات الكاتا المختلفة بالشكل الصحيح بداية من أمشاط القدمين والعقب واتجاه الركبة ودرجة انثنائها ووضع مركز الثقل والوسط والجذع والثبات في الشكل الصحيح لأداء الوقفة لأطول فترة ممكنة.

تحمل الأداء المتحرك لوقوفات الكاتا: مقدرة اللاعب علي أداء وقفات الكاتا المختلفة بالشكل الصحيح والتحرك للأمام أو مع الدوران للوصول الي نفس الوقفة مرة أخرى مع الأخذ في الاعتبار مراعاة شروط الانتقال الحركي الصحيح والوصول الي الأداء الصحيح للوقفة بعد التحرك، والتكرار من التحرك لأطول فترة ممكنة.

اجراءات الدراسة

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع اجراء القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي مرحلة الناشئين من ١٢ - ١٤ سنة والمسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في (٨) لاعبين كاتا مرحلة الناشئين من (١٢ - ١٤) سنة من نادي ميت خاقان الرياضي (عينة أساسية)، وعينة استطلاعية تمثلت في (١٠) لاعبين من مركز شباب الحي البحري بشبين الكوم من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة.

تجانس عينة البحث

جدول (١) تجانس عينة الدراسة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٣.٣٨٨	١.٠٢٣	-٠.٢٠٢
الطول	السنتمتر	١٤٧.٧٧٠	٧٨١.٩	٠.٢١٩
الوزن	الكيلوجرام	٥٤٠.٤٣	٩.٠١٣	٠.٥٦٥
العمر التدريبي	السنة	٥.٤٧٨	٣١٢.١	-٠.١٣٠

يتضح من الجدول (١) أن معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوح بين (-٠.٢٠٢ ، ٠.٥٦٥) أي انحصر بين (-٣ ، +٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الأدوات والأجهزة:

- بساط كاراتيه- أساتك مطاطية- جاكيت أثقال- ساعة إيقاف- كاميرا تصوير فيديو- جهاز حاسب آلي.
ثانياً: الاختبارات المستخدمة :

- اختبار تحمل ومستوي أداء وقفات الرجلين STANCES في الجملة الحركية "الكاتا" kata (من الثبات):

ويتم ذلك من خلال طاقم من (٥) حكام كاتا دوليين يقومون بتقييم تحمل أداء اللاعب لوقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) في الكاتا لمدة (١) ق من الثبات وذلك للرجل اليمني واليسري، وكذلك تقييم مستوي الأداء المهاري للوقفات من الثبات، من خلال اختبار تحمل ومستوي أداء وقفات الرجلين تصميم الباحث مرفق (٢)

- اختبار تحمل ومستوي أداء وقفات الرجلين STANCES في الجملة الحركية "الكاتا" kata (من الحركة):

ويتم ذلك من خلال طاقم من (٥) حكام كاتا دوليين يقومون بتقييم تحمل أداء اللاعب لوقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) في الكاتا لمدة (١) ق من التحرك للأمام وذلك للرجل اليمني واليسري، وكذلك تقييم مستوي الأداء المهاري للوقفات من التحرك للأمام، من خلال اختبار تحمل ومستوي أداء وقفات الرجلين تصميم الباحث. مرفق (٢)

- وقد اختار الباحث الوقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) لأنها تعد أكثر الوقفات المستخدمة والمتكررة داخل كاتات مدرسة الشوتوكان وهي المدرسة السائدة الممارسة في مصر.

- تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata: ويتم ذلك من خلال طاقم من (٥) حكام كاتا دوليين

يقومون بتقييم أداء اللاعب في الجملة الحركية "جوجوشيهوشو كاتا" Gojushiho-sho kata، ويتم تقييم الأداء من خلال استمارة تقييم مقترحة من قبل الباحث تحتوي على جميع معايير التقييم المنصوص عليها داخل القانون الدولي لمسابقات الجملة الحركية "الكاتا" kata يقوم الحكام باستخدامها لتقييم مستوي أداء اللاعبين من عينة البحث. مرفق (٢)

- وتم اختيار الجملة الحركية "جوجوشييهوشو كاتا" Gojushiho-sho kata داخل تجربة الدراسة لأنها تحتوي علي جميع وقفات الرجلين المختارة قيد البحث والتي تمثل أكثر وأهم وقفات مدرسة الشوتوكان حيث اجتمعت هذه الوقفات جميعا داخل الكاتا جوجوشييهوشو دون غيرها لذلك اختارها الباحث.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم اجراء هذه الدراسة يوم الأحد الموافق ١٠ / ١١ / ٢٠١٣ بقاعة المؤتمرات في صالة الألعاب الرياضية بمدينة جوادا لاخارا مدريد أسبانيا خلال المؤتمر المنعقد للحكام بعد بطولة العالم للناشئين والشباب وتحت (٢١) سنة بأسبانيا Spain (٢٠١٣).

هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا في الجملة الحركية "الكاتا" kata، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (١) علي السادة الحكام الدوليين مرفق (٣) والمشاركين في تحكيم بطولة العالم علي هامش المؤتمر المنعقد للحكام بعد البطولة، والجدول التالي يوضح أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى.

جدول (٢) أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا في الجملة الحركية "الكاتا" kata

م	أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا في الجملة الحركية "الكاتا" kata	عدد مرات اختيارها	النسبة المئوية
١	الأخطاء الشائعة في أداء وقفات الرجلين Stances	٩	٩٠%
٢	استخدام المؤثرات الخارجية	٨	٨٠%
٣	التنفس الغير صحيح أثناء الأداء	٨	٨٠%
٤	الانتقال الحركي الخاطي	٧	٧٠%
٥	نقص الكيميه "بؤرة القوة" أثناء الأداء	٧	٧٠%
٦	أداء تقنيات بالذراعين بطريقة خاطئة	٦	٦٠%

ويتضح من جدول (٢) أن الدراسة الاستطلاعية قيد البحث أسفرت عن بعض الأخطاء الفنية الهامة التي يلاحظها الحكام في أداء لاعبي الجملة الحركية "الكاتا" kata، كما تدل نتائج الدراسة علي أن أخطاء أداء وقفات الرجلين داخل الكاتا تعد من أكثر أخطاء الأداء الفني تكرارا حيث اتفق معظم السادة الخبراء علي هذه المشكلة وحصلت علي نسبة ٩٠% من آراء الخبراء مما يعضد مشكلة البحث ويبرز أهميتها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء هذه الدراسة في الصالة المغطاة باستاذ جامعة المنوفية بمدينة شبين الكوم، في الفترة من الخميس الموافق ٢١ / ١١ / ٢٠١٣م وحتى الخميس الموافق ٢٨ / ١١ / ٢٠١٣م على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وكذلك عينة من مباريات الجملة الحركية "الكاتا" قوامها (٢٠) مباراة.

هدفت هذه الدراسة الي حساب المعاملات العلمية الخاصة باختبارات تحمل ومستوي أداء وقفات الرجلين من الثبات ومن الحركة، وكذلك حساب المعاملات العلمية الخاصة باستمارة تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata المستخدمة قيد الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن الآتي:

صدق الاختبارات

تم حساب صدق الاختبارات قيد الدراسة بطريقة صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات لعينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين تم تقسيمهم الي مجموعة مميزة من اللاعبين قوامها (٥) لاعبين لا يقل عمرهم التدريبي عن (٥) سنوات وحاصلون علي مراكز متقدمة في بطولة المحافظة، ومجموعة غير مميزة من اللاعبين قوامها (٥) لاعبين لم يتجاوز عمرهم التدريبي عن سنتين كحد أقصى ولم يحصلوا علي مراكز متقدمة سابقا، من خارج عينة البحث الأساسية ويمثلون أفراد العينة الاستطلاعية ، وقد بلغت أقل قيمة ل (ت) المحسوبة (٣.١٤٠) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) (٢.١٣٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج المجموعتين ومن ثم صدق الاختبارات وصلاحيتها كوسيلة للقياس.

ثبات الاختبارات

تم حساب ثبات الاختبارات قيد الدراسة بطريقة اعادة تطبيق الاختبارات (Test -Retest) بفارق فترة زمنية بين التطبيقين لعينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين، وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠.٩١ : ٠.٩٨) مما يدل علي أن الاختبارات المستخدمة علي درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة للقياس.

صدق استمارة تقييم أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata :

ولإيجاد معامل صدق استمارة تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata تصميم الباحث تم ايجاد صدق المحكمين وذلك عن طريق عرض محاور الاستمارات علي المحكمين (الحكام الدوليين) مرفق (٤) للتأكد من صدق احتواء الاستمارات المقترحة لتقييم مستوي أداء الجملة الحركية "كاتا" kata علي كافة معايير تقييم الأداء المنصوص عليها داخل القانون الدولي لمسابقات الجملة الحركية "كاتا" kata، وقد وافق جميع المحكمين علي محتوى وأبعاد الاستمارة المقترحة (صدق المحتوي)، مما يدل علي صدق الاستمارة قيد الدراسة وصلاحيتها في تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "كاتا" kata.

ثبات استمارة تقييم أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata :

ولإيجاد معامل ثبات استمارة تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "كاتا" kata قيد الدراسة اتبع الباحث طريقة إعادة الاختبار حيث تم استخدام الاستمارة في تقييم عينة استطلاعية من مباريات الجملة الحركية "كاتا" kata قوامها (٢٠) مباراة، وبعد فترة زمنية تم إعادة تقييم نفس المباريات علي نفس استمارة التقييم، وقد تراوحت قيمة "ر" بين (٠.٨٣٠ ، ٠.٩٩٥) مما يدل علي وجود ارتباط معنوي بين التطبيقين الأول والثاني للاستمارة، وهذا يدل علي ثبات استمارة تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "كاتا" kata قيد الدراسة وصلاحيتها في التقييم.

القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي علي عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/١٢/٣ وذلك في الصالة

المغطاة باستاذ جامعة المنوفية بمدينة شبين الكوم.
التجربة الأساسية

طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/١٢/٥ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/١/١٤ ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً.
قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي مقترح يهدف الي تنمية تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين مما يؤثر بدوره علي مستوي أداء ناشئي الكاتا، ويتضمن البرنامج تدريبات لتنمية تحمل الأداء الثابت لوقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي)، وكذلك تدريبات لتنمية تحمل الأداء المتحرك لوقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي)، وكذلك تدريبات لرفع مستوي أداء الكاتا، وتم توزيع ذلك علي أجزاء البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة استخدام الأحمال التدريبية المقننة.
البرنامج التدريبي المقترح:

وفيما يلي عرض للبرنامج التدريبي المقترح

جدول (٣) محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح

متغيرات البرنامج	الخصائص
موقع البرنامج التدريبي	فترة الإعداد الخاص
عدد الاسابيع التدريبية	٦ اسابيع
عدد وحدات التدريب	٢٤ وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالاسبوع	٤ وحدات تدريبية
أيام التدريب الاسبوعية	الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة
مدة تطبيق الوحدة	٩٠ (ق)
إجمالي زمن البرنامج	٢١٦٠ (ق)
متوسط شدة الحمل التدريبي للبرنامج	٧٥ %

النسب المئوية والتوزيع الزمني لمحتوي البرنامج:

جدول (٤) النسب المئوية والتوزيع الزمني لمحتوي البرنامج

النسبة المئوية	المحتوي	إجمالي الزمن بالدقيقة
١٠ %	الجزء التمهيدي الإجماع	٢١٦ دقيقة
١٥ %	الإعداد البدني الخاص	٣٢٤ دقيقة
٢٠ %	تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات	٤٣٢ دقيقة
٢٠ %	تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة	٤٣٢ دقيقة
١٠ %	تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة	٢١٦ دقيقة
٢٠ %	- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف (دون سرعة أو قوة) مع اصلاح الأخطاء - أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء) - أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا	٤٣٢ دقيقة
٥ %	الختام	١٠٨ دقيقة
١٠٠ %	المجموع	٢١٦٠ دقيقة

الجزء الرئيسي

محتوي البرنامج التدريبي المقترح:

- احتوي البرنامج التدريبي المقترح علي (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وتم استخدام أحمال تدريبية متنوعة بين المتوسط والأقصى وكانت متوسط شدة حمل البرنامج التدريبي ٧٥%، وفيما يلي عرض لمحتوي البرنامج التدريبي.

محتوي أجزاء الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي:**الجزء التمهيدي: ويتضمن الجزء التمهيدي قسمين: الاحماء - الاعداد البدني الخاص (الاحماء)**

بلغ الزمن الكلي للاحماء في الوحدة التدريبية (٩) ق ويحتوي علي تمرينات لتهيئة العضلات والأربطة ورفع درجة حرارة الجسم بشدة حمل لا تتعدى ٥٠% من أقصى مقدرة للفرد، كما يهدف هذا الاحماء الي زيادة الاستعداد النفسي للاعبين وتهيئتهم لاستقبال أحمال تدريبية متنوعة، مع توجيه محتوى الاحماء الي العمل الهوائي.

(الاعداد البدني الخاص)

بلغ زمن الاعداد البدني الخاص في البرنامج (٤٣٢) دقيقة تضمنت تدريبات لتنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا وكذلك لتخدم العضلات العاملة والمشاركة في الاداء المهاري ولكنها لا تتشابه مع الاداء نفسه من حيث المسار الحركي والايقاع الزمني، وقد روعيت الاسس العلمية لتشكيل الاحمال المقننة وكذلك التموجية خلال عمليات التنفيذ وكان نظام المخلط (هوائي - لاهوائي) هو المستخدم لتنفيذ محتوى الاعداد البدني، وكان لبعض الصفات البدنية النصيب الأكبر في تدريبات الاعداد البدني الخاص مثل المرونة والتحمل العضلي، والسبب في ذلك احتياج أداء وقفات الرجلين في الكاتا لمرونة كبيرة خصوصاً في مفصل القدم وكذلك مفصل الحوض، وكذلك يحتاج التدريب علي تحمل أداء وقفات الرجلين الي قدر مناسب من التحمل العضلي خصوصاً لعضلات الفخذ، ومن هنا أخذت تدريبات المرونة والتحمل العضلي جزءاً رئيسياً من تدريبات الاعداد البدني الخاص.

الجزء الرئيسي

تضمن الجزء الرئيسي عدة أجزاء يهدف كل جزء منها الي تنمية متغير معين ويكمل كل جزء منها الآخر، وتم التدرج في تدريبات الجزء الرئيسي علي مدار وحدات وأسابيع البرنامج بهدف تنمية المتغيرات المطلوبة والتي تتمثل في تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين حتي يتحقق في النهاية الهدف العام للبرنامج التدريبي وهو رفع مستوي أداء ناشئي الكاتا، وفيما يلي عرض لمحتوي أجزاء الجزء الرئيسي:

* تدريبات لتنمية تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) من الثبات: وبلغ اجمالي زمن هذه التدريبات (٤٣٢) دقيقة تم توزيعها علي وحدات البرنامج التدريبي، وتهدف تدريبات هذا الجزء الي تنمية تحمل أداء وقفات الرجلين قيد البحث من الثبات وذلك من خلال اتخاذ اللاعب لشكل الوقفة الصحيح بداية من أمشاط القدمين والكعب واتجاه الركبة ودرجة انثنائها

ووضع مركز الثقل والوسط والجذع وبعد التأكد من ضبط أداء كل جزء من أجزاء الجسم مشارك في الوقفة يقوم اللاعب بالثبات لفترة زمنية تتراوح بين ٣٠ ث حتى ١.٥ دقيقة تدرجت علي مدار أسابيع البرنامج وذلك لتنمية تحمل أداء هذه الوقفة، ويتم تكرار ذلك مع باقي الوقفات، حتي تساعد تدريبات التحمل هذه علي اكساب اللاعب لمرونة الأداء وتحمل الأداء لهذه الوقفة مما يؤدي بعد فترة الي تعود رجل اللاعب علي أخذ هذه الوقفات بدون مجهود كبير وبدون أخطاء.

*** تدريبات لتنمية تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) من الحركة:** وبلغ اجمالي زمن هذه التدريبات (٤٣٢) دقيقة تم توزيعها علي وحدات البرنامج التدريبي، وتهدف تدريبات هذا الجزء الي تنمية تحمل أداء وقفات الرجلين قيد البحث من الحركة، فبعد أن تعودت رجل اللاعب علي أخذ شكل الأداء الصحيح للوقفات من الثبات يتم التدرج بالأداء الي هدف آخر وهو أداء الوقفات من الحركة كما يحدث داخل أداء الكاتا، وهنا يجب مراعاة أن يتم الانتقال الحركي بشكل صحيح بداية من أمشاط القدمين والكعب واتجاه الركبة ودرجة انثنائها ووضع مركز الثقل والوسط والجذع قبل وأثناء وبعد الأداء، وبعد التأكد من ضبط أداء كل جزء من أجزاء الجسم مشارك في الانتقال الحركي للوقفات يقوم اللاعب بتكرار الانتقال لعدة خطوات لفترة زمنية تتراوح بين ٣٠ ث حتى ١.٥ دقيقة تدرجت علي مدار أسابيع البرنامج وذلك لتنمية تحمل أداء هذه الوقفة من التحرك، ويتم تكرار ذلك مع باقي الوقفات، حتي تساعد تدريبات التحمل هذه علي اكساب اللاعب لمرونة الأداء وتحمل الأداء لهذه الوقفة من الحركة مما يحسن من طريقة الانتقال الحركي للرجلين ويقلل من أخطاء أداء الوقفات من الحركة، مما يؤدي بعد فترة الي تعود رجل اللاعب علي أداء هذه الوقفات وتكرار التحرك بها بدون مجهود كبير وبدون أخطاء، " وهنا يجب الإشارة الي نقطة هامة خلال هذا الجزء ففي حالة عدم قدرة اللاعب علي الأداء الصحيح للانتقال من وقفة لأخري لقلة المرونة في مفصل القدم، يقوم الباحث بتدريب اللاعب علي الانتقال الصحيح للانتقال من وقفة مع لم الرجلين قليلا حتي يستطيع اللاعب الأداء الصحيح بدون أخطاء وبالتدرج والتكرار تزداد مرونة الأداء ويزيد اتساع الوقفة الي أن يصل اللاعب الي أداء الوقفة بالصورة الصحيحة".

*** تدريبات لتنمية تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة:** وبلغ اجمالي زمن هذه التدريبات (٢١٦) دقيقة تم توزيعها علي وحدات البرنامج التدريبي، وتهدف تدريبات هذا الجزء الي تنمية تحمل أداء وقفات الرجلين من الدوران، وذلك بربط الوقفات بالدورانات المختلفة التي يتم أدائها داخل الكاتا وتكرار أداء الدورانات من وقفة الي أخري في اتجاه آخر، حتي يتم التعود علي الأداء الصحيح للوقفات بعد كل دوران داخل الكاتا فمن الجدير بالذكر أن وقفات الرجلين غالبا ما يحدث فيها أخطاء عند الكثير من اللاعبين خاصة بعد أداء الدورانات السريعة داخل الكاتا مما جعل من الضروري التأكيد علي تدريب اللاعبين علي الوقفات الصحيحة من الدورانات المختلفة داخل هذا الجزء.

*** التدريب علي أداء كاتا (جوجوشيهوشو) Gojushiho-sho kata:** وبلغ اجمالي زمن هذه

التدريبات (٤٣٢) دقيقة تم توزيعها علي وحدات البرنامج التدريبي، وهدف هذا الجزء الي التدرج في التدريب علي أداء الكاتا من أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف دون استخدام السرعة أو القوة حتي ينتهي اصلاح الأخطاء، ثم أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء)، ثم أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا، حتي نصل في النهاية الي أداء الكاتا كاملة بسرعة وقوة مع التأكيد علي أداء وقفات الرجلين بطريقة صحيحة خلالها، ومن الجدير بالذكر أن الباحث اختار الكاتا **جوجوشييهوشو** لأنها تتضمن وقفات الرجلين المتنوعة والشائعة الاستخدام داخل الجمل الحركية المختلفة في مدرسة الشوتوكان سواء **زينكتسوداتشي** - **كوكوتسوداتشي** - **كيباداتشي** - **نيكوأشي داتشي** - **كوساداتشي** والتي تم التدريب عليها في الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي قيد الدراسة، كما انها تحتوي علي دورانات سريعة بين الوقفات، وكذلك تحتوي علي أداء وقفات بطريقة بطيئة وطريقة سريعة، وكذلك تحتوي علي انتقال حركي للرجلين متنوع سواء سريع أو بطيء من وقفة لأخري، وبالتالي تتضمن هذه الكاتا جميع المتغيرات قيد الدراسة.

الجزء الختامي: ويحتوي علي تدريبات تهدف الي التهدئة والاسترخاء وبشدة حمل من ٣٠ الي ٤٠% من مقدرة اللاعب للوصول الي أقرب ما يكون للاعب لحالته الطبيعية قبل التدريب.

وفيما يلي عرض لمحتوي الأسابيع التدريبية والأحمال التدريبية المستخدمة خلال البرنامج:

جدول (٥) الأحمال التدريبية ومحتوي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	المحتوي	الشدة	الزمن	المجموعات	الراحة
	الإحماء	٥٠%	٩ق	١	-
الأول	الإعداد البدني الخاص	٦٧%	٣٠ ث	٣	٣٠ ث
	تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوأشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات				
	تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوأشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة				
	تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة				
	- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف مع اصلاح الأخطاء - أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء) - أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا				
الختام	٣٥%	٥.٤ق	١	-	
	الإحماء	٥٠%	٩ق	١	-
الثاني	الإعداد البدني الخاص	٧١%	٤٥ ث	٣	٤٥ ث
	تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوأشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات				
	تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوأشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة				
	تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة				
	- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف مع اصلاح الأخطاء - أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء) - أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا				

تابع جدول (٥) الأحمال التدريبية ومحتوي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الراحة	المجموعات	الزمن	الشدة	المحتوي	الأسبوع
-	١	٤.٥ ق	٣٥%	الختام	
-	١	٩ ق	٥٠%	الإحماء	
٤٥ ث	٣	(١) ق	٧٩%	<p>الإعداد البدني الخاص</p> <p>تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات</p> <p>تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة</p> <p>تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة</p> <p>- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف مع اصلاح الأخطاء</p> <p>- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء)</p> <p>- أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا</p>	الثالث
-	١	٤.٥ ق	٣٥%	الختام	
-	١	٩ ق	٥٠%	الإحماء	
١.٥ ق	٣	١.٥ ق	٧٤%	<p>الإعداد البدني الخاص</p> <p>تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات</p> <p>تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة</p> <p>تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة</p> <p>- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف مع اصلاح الأخطاء</p> <p>- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء)</p> <p>- أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا</p>	الرابع
-	١	٤.٥ ق	٣٥%	الختام	
-	١	٩ ق	٥٠%	الإحماء	
(١) ق	٣	١.٥ ق	٨٢%	<p>الإعداد البدني الخاص</p> <p>تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات</p> <p>تحمل أداء وقفات (زينكتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- نيكوآشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة</p> <p>تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة</p> <p>- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط خفيف مع اصلاح الأخطاء</p> <p>- أداء الكاتا وقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء)</p> <p>- أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا</p>	الخامس
-	١	٤.٥ ق	٣٥%	الختام	

جدول (٥) الأحمال التدريبية ومحتوي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	المحتوي	الشدة	الزمن	المجموعات	الراحة
	الإحماء	%٥٠	٩ق	١	-
السادس	الاعداد البدني الخاص	%٧٨	(١) ق	٣	(١) ق
	تحمل أداء وقفات (زينكتسو داتشي- كوكوتسو داتشي- كيباداتشي- نيكو آشي داتشي- كوساداتشي) من الثبات				
	تحمل أداء وقفات (زينكتسو داتشي- كوكوتسو داتشي- كيباداتشي- نيكو آشي داتشي- كوساداتشي) من الحركة				
	تحمل أداء الوقفات من الدورانات المختلفة				
	- أداء الكاتا ووقفات رجلين فقط خفيف مع اصلاح الأخطاء - أداء الكاتا ووقفات رجلين فقط دون توقف والتكرار (تحمل أداء) - أداء الكاتا بالذراعين والرجلين معا				
الختام	%٣٥	٥.٤ق	١	-	

القياس البعدي

تم اجراء القياس البعدي علي عينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/١/١٦ وذلك في الصالة المغطاة باستاذ جامعة المنوفية بمدينة شبين الكوم.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث لمعالجة بيانات الدراسة برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية MINITAB .

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغير تحمل الأداء الثابت لوقفات الرجلين STANCES ن = (٨)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير	الدرجة	الرجل	تصل الأداء (الثابت) لوقفات الرجلين
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
%٢٠.٢	*١٤.٣٥-	١.٣١٣	٠.٧٠٤	٧.٨١٣	٠.٤٦٣	٦.٥٠٠	درجة	الرجل اليميني	زينكتسو داتشي	
%٢٦.٥	*١٩.٨٦-	١.٦٢٥	٠.٤٦٣	٧.٧٥٠	٠.٢٣١	٦.١٢٥	درجة	الرجل اليميني	كوكوتسو داتشي	
%١٨	*٧.٦٤-	١.٢٤٩	٠.٢٥٩	٨.١٨٧	٠.٤١٧	٦.٩٣٨	درجة	الرجل اليميني	نيكو آشي داتشي	
%٢٥.٤	*١٨.٤٤-	١.٦٨٧	٠.٢٥٩	٨.٣١٢	٠.٥١٨	٦.٦٢٥	درجة	الرجل اليميني	كوسا داتشي	
%١٨.٧	*١٤.٣٥-	١.٣١٢	٠.٢٥٩	٨.٣١٢	٠.٤٦٣	٧.٠٠٠	درجة	الرجل اليسري	زينكتسو داتشي	
%١٨.٥١	*٥.٤٠-	١.٢٥	٠.٠	٨.٠٠٠	٠.٦٥٥	٦.٧٥٠	درجة	الرجل اليسري	كوكوتسو داتشي	
%١٥.٧	*٦.١٥-	١.١٢٥	٠.٦٥٥	٨.٢٥٠	٠.٢٣١	٧.١٢٥	درجة	الرجل اليسري	نيكو آشي داتشي	
%٢٤.١	*١٨.٤٤-	١.٦٨٧	٠.٢٥٩	٨.٦٨٧	٠.٤٦٣	٧.٠٠٠	درجة	الرجل اليسري	كوسا داتشي	
%٢١	*١٥.٨٧-	١.٥	٠.٥١٨	٨.٦٢٥	٠.٤٤٣	٧.١٢٥	درجة	وقفات	كيبا داتشي (للرجلين معا)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٧ ودرجة حرية ٧ . * دالة إحصائياً

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير تحمل الأداء الثابت لوقفات الرجلين (زينكتسو داتشي - كوكوتسو داتشي - نيكوآشي داتشي - كوسا داتشي) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة لأداء الوقفات بالرجل اليمني بين (٧.٦٤ ، ١٩.٨٦)، بينما تراوحت قيم "ت" المحسوبة لأداء الوقفات بالرجل اليسري بين (٥.٤٠ ، ١٨.٤٤)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٥.٨٧) أثناء أداء وقفة (كيبا داتشي) بالرجلين معاً، وجميع هذه القيم أعلي من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٧.

كما يتضح أيضاً من الجدول رقم (٦) وجود تغير (تحسن) في متغير تحمل الأداء الثابت لوقفات الرجلين (زينكتسو داتشي - كوكوتسو داتشي - نيكوآشي داتشي - كوسا داتشي) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٨% - ٢٦.٥%) لوقفات الرجل اليمني، بينما تراوحت نسب التحسن بين (١٥.٧% - ٢٤.١%) لوقفات الرجل اليسري، بينما بلغت نسبة التحسن (٢١%) أثناء أداء وقفة (كيبا داتشي) للرجلين معاً.

جدول (٧) دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات تحمل الأداء المتحرك لوقفات الرجلين STANCES ، ومستوي أداء الجملة الحركية

جوجوشيهوشو GOJO SHIHO SHO KATA ن=٨ (٨)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدرجة	المتغير	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٢٩%	١٨.٤٤*	١.٦٨٧	٠.٢٥٩	٧.٣١٢	٠.٢٣١	٥.٦٢٥	درجة	زينكتسو داتشي	الرجل اليمني
٣١%	١٩.٨١*	١.٨١٣	٠.٥١٨	٧.٦٢٥	٠.٢٥٩	٥.٨١٢	درجة	كوكوتسو داتشي	
١٩%	١٤.٣٥*	١.٣١٣	٠.٥١٨	٨.١٢٥	٠.٢٥٩	٦.٨١٢	درجة	كيبا داتشي	
٢٠%	١٤.٣٥*	١.٣١٣	٠.٢٣١	٧.٦٢٥	٠.٢٥٨	٦.٣١٢	درجة	نيكو آشي داتشي	
٢٢%	١١.٢٢*	١.٥٠١	٠.٤٥٨	٨.٣١٣	٠.٢٥٨	٦.٨١٢	درجة	كوسا داتشي	
١٩%	١٣.٢٣*	١.٢٥	٠.٤١٧	٧.٥٦٣	٠.٥٣٠	٦.٣١٣	درجة	زينكتسو داتشي	الرجل اليسري
٢٢%	١٢.٦٩*	١.٤٣٧	٠.٤٤٣	٧.٨٧٥	٠.٤٩٦	٦.٤٣٨	درجة	كوكوتسو داتشي	
٢٠%	٧.٠٠*	١.٣١٢	٠.٢٥٨	٧.٨١٢	٠.٣٧٨	٦.٥٠٠	درجة	كيبا داتشي	
٢٢%	١٦.٨٠*	١.٣٧٥	٠.٣٧٨	٧.٥٠٠	٠.٥١٨	٦.١٢٥	درجة	نيكو آشي داتشي	
٢٣%	١٨.٤٤*	١.٦٨٧	٠.٢٥٨	٨.٨١٢	٠.٢٣١	٧.١٢٥	درجة	كوسا داتشي	
٩%	٢٧.٠٤*	١.٨٢٥	٠.٠٥٢	٢٢.٠٣٧	٠.١٥٥	٢٠.٢١٢	درجة	مستوي أداء الجملة الحركية جوجوشيهوشو GOJO SHIHO SHO KATA	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٧ ودرجة حرية ٧ * دالة إحصائية

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير

تحمل الأداء المتحرك لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة للأداء بالرجل اليمني بين (١١.٢٢ ، ١٩.٨١)، بينما تراوحت قيم "ت" المحسوبة للأداء بالرجل اليسري بين (٧ ، ١٨.٤٤)، وجميع هذه القيم أعلي من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٧، كما يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير مستوي أداء الجملة الحركية **جوجوشيهوشو "كاتا" GOJO SHIHO SHO KATA** لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة = (٢٧.٠٤)

وهي أعلي من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٧

كما يتضح أيضاً من الجدول رقم (٧) وجود تغير (تحسن) في متغير تحمل الأداء المتحرك لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٩% - ٣١%) لوقفات الرجل اليمني، بينما تراوحت نسب التحسن بين (١٩% - ٢٣%) لوقفات الرجل اليسري، كما بلغت نسبة التحسن في متغير مستوي أداء الجملة الحركية **جوجوشيهوشو "كاتا" GOJO SHIHO SHO KAT** (٩%) لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول رقم (٦) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير تحمل الأداء الثابت لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول رقم (٦) وجود تغير (تحسن) في تحمل الأداء الثابت لوقفات (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لصالح القياس البعدي بنسب تحسن تراوحت بين (١٥.٧% ، ٢٦.٥%).

ويعزو الباحث وجود تحسن في متغير تحمل الأداء الثابت لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لكل من الرجل اليمني واليسري لدي عينة البحث الي محتوى البرنامج التدريبي قيد الدراسة حيث تضمن البرنامج تدريبات لتنمية تحمل أداء الوقفات قيد البحث من الثبات وتم التدرج بأزمنة أداء التحمل علي مدار أسابيع البرنامج حيث بدأ ب (٣٠) ثانية حتي وصل زمن تحمل أداء الوقفات الي (١.٥) دقيقة وهو زمن مقارب لمتوسط زمن أداء الكاتا حتي يستطيع اللاعب أداء الوقفات داخل الكاتا دون أن يشعر بالتعب وكذلك دون أن يحدث خلل في مواصفات الأداء حيث تتعود المفاصل والأربطة والعضلات العاملة في أداء الوقفات علي شكل الأداء الصحيح للوقفات سواء مع الأداء البطئ وكذلك مع الأداء السريع، كما تؤثر تدريبات تحمل الأداء الثابت هذه أيضا علي عنصر المرونة المطلوبة للمفاصل والأربطة أثناء أداء الوقفات داخل الكاتا، وتم تدريب عينة البحث علي ذلك علي

مدار وحدات البرنامج التدريبي مما أثر بدوره علي أدائهم أثناء القياس البعدي حيث أصبح اللاعب يؤدي تحمل الأداء لوقفات الرجلين لمدة كبيرة وبشكل فني صحيح وبدون تعب مما زاد كفاءته وقدراته علي أداء وقفات الرجلين قيد البحث وهذا ما أشارت اليه الدلالات الاحصائية لنتائج عينة البحث في الجدول رقم (٦). كما يتضح من الجدول (٦) أن نتائج تحمل أداء عينة البحث في وقفة الكيبا داتشي من الثبات تم احتسابها للرجلين معا والسبب في ذلك أن طبيعة أداء هذه الوقفة تتم بالارتكاز علي الرجلين معا بنفس القدر وفي نفس الوقت مما يجعل القياس لهذه الوقفة يكون لأداء الرجلين معا في حركة واحدة، وذلك في حالة الأداء من الثبات أما في تقييم أداء هذه الوقفة من الحركة فيختلف الأمر حيث يتم تقييم انتقال اللاعب من هذه الوقفة للأمام فيتم تقييم طريقة الانتقال علي الرجل اليمني من هذه الوقفة مرة ثم علي الرجل اليسري مرة أخرى.

وتشير نتائج الجدول رقم (٧) إلي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات تحمل الأداء المتحرك لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) ومستوي أداء الجملة الحركية جوجوشيهوشو "كاتا" GOJO SHIHO SHO KAT لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول رقم (٧) وجود تغير (تحسن) في نتائج عينة البحث في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي بنسب تراوحت بين (٩%، ٣١%).

ويرجع الباحث وجود تحسن في متغير تحمل الأداء المتحرك لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لكل من الرجل اليمني واليسري لدي عينة البحث الي محتوى البرنامج التدريبي قيد الدراسة حيث تضمن البرنامج تدريبات لتنمية تحمل أداء الوقفات قيد البحث من التحرك للأمام وكذلك من الدورانات المختلفة وتم التدرج بأزمنة أداء التحمل علي مدار أسابيع البرنامج حيث بدأ ب (٣٠) ثانية حتي وصل زمن تحمل أداء الوقفات الي (١.٥) دقيقة وهو زمن مقارب لمتوسط زمن أداء الكاتا جوجوشيهوشو حتي يستطيع اللاعب أداء الوقفات داخل هذه الكاتا من التحرك لفترة طويلة دون أن يشعر بالتعب وكذلك دون أن يحدث خلل في مواصفات الأداء حيث أدت هذه التدريبات الي تعود المفاصل والأربطة والعضلات العاملة في أداء الوقفات علي شكل الأداء الصحيح للوقفات وذلك من التحرك سواء مع الأداء البطئ أو مع الأداء السريع، كما تؤثر تدريبات تحمل الأداء المتحرك هذه أيضا علي عنصر المرونة المطلوبة للمفاصل والأربطة أثناء أداء الوقفات داخل الكاتا من الحركة حيث يتم التأكيد علي عدم رفع الكعب عن الأرض أثناء الانتقال الحركي وكذلك عدم تحريك المشط قبل الانتقال وكذلك التأكيد علي وضع الركبة ومركز ثقل الجسم وكذلك وضع الجذع أثناء التحرك والانتقال من وقفة لأخرى ، وتم تدريب عينة البحث علي ذلك علي مدار وحدات البرنامج التدريبي مما أثر بدوره علي أدائهم أثناء القياس البعدي حيث أصبح اللاعبون يؤديون تحمل الأداء لوقفات الرجلين من التحرك وكذلك من الدورانات المختلفة لمدة كبيرة وبشكل فني صحيح وبدون تعب مما زاد كفاءتهم وقدراتهم علي أداء وقفات الرجلين قيد البحث من

التحرك وهذا ما أشارت اليه نتائج الجدول رقم (٧)، كما يرجع الباحث ذلك أيضا الي تنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة باتباع مبادئ التدرج والخصوصية وتركيز التدريب والتي تحتاج اليها تدريبات الجملة الحركية "الكاتا" في رياضة الكاراتيه ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من أحمد محمود ابراهيم (٢٠١١) (٢)، احمد محمود ابراهيم وعاطف أباطة (٢٠٠٥) (٣)، روبازا وآخرون Robazza et al (٢٠٠٤) (٦)

كما يعزو الباحث وجود تحسن في متغير مستوى أداء الجملة الحركية جوجوشيهوشو"كاتا" GOJO SHIHO SHO KAT لدي عينة البحث الي تنمية متغيري تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين قيد البحث نتيجة تأثير تدريبات البرنامج التدريبي المقترح والتي خضع لها لاعبي عينة البحث مما أدى الي تحسن شكل وكفاءة أداء وقفات الرجلين أثناء الجملة الحركية "الكاتا" جوجوشيهوشو، حيث تتضمن هذه الكاتا مجموعة كبيرة ومتنوعة من وقفات الرجلين وهي ما تم التدريب عليه داخل البرنامج التدريبي، وكان نتيجة لتحسن متغيرات تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين كما أشارت اليه نتائج الجداول (٦) ، (٧) قيد الدراسة الأثر الكبير في تحسن مستوى أداء عينة البحث في الجملة الحركية "الكاتا" جوجوشيهوشو وذلك لأن وقفات الرجلين تعتبر المعيار الفني الأول لتقييم أداء الكاتا مما انعكس بالايجاب علي تقييم حكام الكاراتيه لعينة البحث في القياس البعدي وهذا ما أشارت اليه نتائج جدول (٧).

كما يرجع الباحث تحسن مستوى عينة البحث في أداء الجملة الحركية "الكاتا" جوجوشيهوشو الي ما تضمنه البرنامج التدريبي في جزء التدريب علي أداء الكاتا من أجزاء الوحدة التدريبية، حيث تم دمج تدريبات وقفات الرجلين بصورة جيدة داخل جزء التدريب علي أداء الكاتا فتم التدريب علي أداء الكاتا جوجوشيهوشو بالرجلين فقط بأداء خفيف دون قوة أو سرعة مع الوقوف علي كل حركة وتصليح الأخطاء وعمل تحمل أداء لها، ثم يلي ذلك أداء الكاتا كاملة وقفات رجلين فقط دون توقف مرة واحدة ثم أداء الكاتا مرتين متتاليتين وقفات رجلين فقط دون توقف لتنمية تحمل أداء وقفات الرجلين داخل الكاتا، ثم ربط كل ذلك بأداء حركات الذراعين مع القوة والسرعة في الأداء حتي يتم أداء الكاتا بشكل متكامل مع أداء وقفات رجلين صحيحة.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من أحمد ابراهيم (٢٠١١) (٢)، ياسوشي أبي YasushiAbe (٢٠١١) (٩)، عماد السرسري وعمرو حلويش (٢٠٠٨) (٤)، اوياما oyama (١٩٨٦) (٧)، كانازاوا kanazawa (١٩٨٨) (٥)، احمد محمود ابراهيم (١٩٩٥) (١)، من أهمية التدريب علي وقفات الرجلين وتنمية سرعتها وشكل أدائها باعتبارها العمود الفقري لأداء الجملة الحركية "الكاتا" في رياضة الكاراتيه، وكذلك تعتبر الأساس الذي يجب الاهتمام به منذ مرحلة التأسيس في قطاع الناشئين وصولا للمستويات العليا.

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج عينة البحث في متغيرات (تحمل الأداء الثابت والمتحرك لوقفات الرجلين STANCES - مستوى أداء الجملة الحركية جوجوشيهوشو"كاتا" GOJO SHIHO SHO KAT) تتحقق فروض البحث الأول والثاني والثالث.

الاستنتاجات

- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا لدي عينة البحث علي قيم متغير تحمل الأداء الثابت للوقوفات **STANCES** (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) بالرجل اليمني واليسري وكذلك وقفة (كيبا داتشي) بالرجلين معا بنسب تحسن تراوحت بين (١٥.٧% - ٢٦.٥%).
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير تحمل الأداء المتحرك للوقوفات **STANCES** (زينكتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي - نيكوآشي داتشي - كوساداتشي) لدي عينة البحث بنسب تحسن تراوحت بين (١٩% - ٣١%).
- ٣- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير مستوي أداء الجملة الحركية "جوجوشييهوشو كاتا" **Goju shiho-sho kata** لدي عينة البحث بنسبة تحسن بلغت (٩%).

التوصيات

- ١- استخدام تدريبات تنمية تحمل الأداء الثابت والمتحرك للوقوفات **Stances** قيد الدراسة لما لها من تأثير علي صحة أداء وقات الرجلين ومستوي أداء الجملة الحركية "الكاتا" **kata** كما أنها ضرورية لتأسيس ناشئي الكاتا علي أداء الوقفات الصحيحة.
- ٢- تطبيق تجربة البحث علي عينات أخري في مراحل سنية مختلفة لما لها من تأثير علي مستوي أداء لاعبي الجملة الحركية "الكاتا" **kata**.
- ٣- اجراء المزيد من الدراسات حول باقي أخطاء الأداء الفني في الجملة الحركية "الكاتا" التي تم التوصل اليها في الدراسة الاستطلاعية قيد البحث، ومحاولة التغلب علي القصور في أداء اللاعبين من خلال هذه الدراسات في ضوء معايير تقييم أداء الجملة الحركية "الكاتا" **kata** في القانون الدولي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد محمود ابراهيم مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٥.
- ٢- _____ الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١١.
- ٣- _____ ، عاطف محمد أباطة موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمله الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٤- عماد السرسى، عمرو حلويش تأثير برنامج تدريبات نوعية خاصة لبعض أوضاع الكاتا في ضوء الخصائص الكينماتيكية كمؤشر لتحسين أداء لاعبي الكاراتيه، ٢٠٠٨.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- ٥- Hiro Kaza Kanazawa Dynamic power of karate, dragon book, Tokyo ١٩٨٨.
- ٦- Robazza, Claudio, Bortoli, Laura, Hanin, Yuri Precompetition emotions, bodily symptoms, and task-specific qualities as predictors of performance in high-level Karate athletes, Journal of applied sport psychology volume ١٦, number ٢, ٢٠٠٤.
- ٧- Oyama, M., Karate, Japan publication trading co, Tokyo ١٩٨٦.
- ٨- World Karate Federation Kata And Kumite Competition Rules
- ٩- Yasushi Abe Traditional Japanese Karate, illustrating ٢٢٧ Techniques with easy terminology, ٢٠١١