

## برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" Kata رياضة الكاراتيه

د. أحمد عمر الفاروق الشيخ

مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية

كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

### ملخص البحث

وتكمن مشكلة البحث في متابعة الباحث كحكم دولي لأحدث تعديلات قانون مسابقات الجملة الحركية "الكاتا" (٢٠١٣) فيما يتعلق بأخطاء الأداء التي تستوجب الخصومات، والتي من ضمنها أخطاء النقل الحركي والتزامن والربط الحركي والتي تنتج عن بطئ النقل الحركي مما يؤدي الي وصول المهارة المؤداة قبل نهاية النقل الحركي للجسم كله، مما يحدث الخلل في الأداء، وما يترتب عليه من فقدان الدرجات باعتبار النقل الحركي الصحيح أحد المعايير الأساسية لتقييم الأداء داخل محور تقييم الأداء الفني وفقا لأحدث تعديلات القانون الدولي (٢٠١٣)، مما دعي الباحث الي محاولة تصميم برنامج تدريبي يهدف الي تطوير سرعة النقل الحركي للرجلين لرفع مستوي أداء بعض الجمل الحركية "الكاتا" في رياضة الكاراتيه. هدف البحث: التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" Kata رياضة الكاراتيه.

فروض البحث: توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لصالح القياس البعدي لعينة البحث. توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU-KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي لعينة البحث. توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير مستوى أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU-KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي لعينة البحث. وأهم النتائج: أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لدي عينة البحث بنسب تحسن تراوحت بين (١٥% - ١٨%). أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU-KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لدي عينة البحث بنسب تحسن تراوحت بين (٧.٨% - ١٢%). أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير مستوى أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU-KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لدي عينة البحث بنسب تحسن بلغت (٥.٧%)، (٥.٤%)، (٦.٢%) علي التوالي.

## المقدمة ومشكلة البحث

تعد مسابقة الجملة الحركية "كاتا" kata في رياضة الكاراتيه هي الشق الآخر لمسابقة الكوميتيه، حيث تتكون مسابقات الكاراتيه من شقين هما مسابقات الكاتا ومسابقات الكوميتيه، وتتميز مسابقات الجملة الحركية "كاتا" kata بالجاذبية والإثارة وذلك لأنها تقوم علي عرض محتوى مهارات رياضة الكاراتيه في صورة جمل حركية معينة تتكون من هجمات ودفاعات متعددة يقوم اللاعب أو الفريق بأدائها، وتحتاج هذه الأداءات إلي العديد من المتطلبات البدنية والمهارية والعقلية حتي يتثني أداء الجمل الحركية بالطريقة الصحيحة التي تصف المعني الحقيقي لها.

وبشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) أن رياضة الكاراتيه بما تحتويه من أساليب مهارية سواء دفاعية أو هجومية تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء والانجاز الرياضي، نظراً لارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب أو اللاعبه، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الضرورية والتي يجب أن تتبع مسار ديناميكية تطورها من خلال اختبارات بدنية - مهارية خاصة بها، وذلك خلال فترات تطوير مكونات الهيكل البنائي كحالة اللاعب التدريبية بصورة عامة والهيكل البنائي البدني بصورة خاصة. (١ : ٨٤)

ويتفق كلا من أحمد ابراهيم، وعاطف أباطة (٢٠٠٥)، علي أن الجملة الحركية "الكاتا" kata عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللحم والضرب والركل واخلال التوازن يؤديها اللاعب من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة ومتتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين وبتسلسل منطقي ضد منافسين وهميين وفقاً لتتسيق متعارف عليه دولياً. (٢ : ١٥٧)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من هيكي Hickey (١٩٩٧) وفيري Ferre (١٩٩٦) أن الجملة الحركية "الكاتا" kata هي عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية تؤدي بشكل تخيلي من خلال أوضاع الاتزان المختلفة كما تعد وسيلة للاعداد البدني وتحسين مستوى اللياقة البدنية. (٥ : ١٥٨) (٤ : ١١٩)

ومما لاشك فيه أن الاخلال بأي من المتطلبات البدنية أو المهارية أو العقلية اللازمة لأداء الجملة الحركية "كاتا" kata يؤدي الي ضعف وقصور في الأداء والذي يقابله خصم الدرجات وهبوط مستوى التقييم الذي يقوم به حكام رياضة الكاراتيه أثناء تقييم مسابقات الكاتا.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كحكم دولي في مسابقات الجملة الحركية "كاتا" kata وتحكيم العديد من بطولات العالم في الكاراتيه، وجود قصور في سرعة النقل الحركي من وقفة لاخري أثناء أداء الجملة الحركية "الكاتا"، حيث يهتم اللاعبين بسرعة أداء الحركات الهجومية والدفاعية بالذراعين ولكنهم يغفلون عن التركيز علي النقل الحركي السريع للطرف السفلي أثناء التحرك من وقفة لأخري داخل الجملة الحركية

"كاتا" kata، ويظهر ذلك فيما يسمى بعدم التزامن أو التناغم بين أجزاء جسم اللاعب أثناء الأداء فقد يؤدي اللاعب الحركة الهجومية أو الدفاعية بذراعيه قبل نهاية وصول رجله الي الوقفة الصحيحة فيصبح هناك استكمال للحركة بالطرف السفلي بعد نهاية أداء الطرف العلوي مما يحدث خلل في الأداء.

ومما يبرز أهمية مشكلة البحث ويدعم ملاحظة الباحث هو ما نص عليه القانون الدولي (٢٠١٣) في تعديلات قانون مسابقات الجملة الحركية "كاتا" kata والتي تم اعتمادها بتاريخ ٢٠١٣/١/١ مادة رقم (٥) معايير تقييم الأداء في الجزء الخاص بأخطاء الأداء، أنه من ضمن الأفعال التي يتم خصم الدرجات علي أدائها هي عدم التناغم الحركي مثل وصول المهارة قبل اتمام عملية انتقال الجسم فيحدث استكمال لحركة الرجلين بعد نهاية وصول التقنية المستخدمة بالذراعين، مما يؤكد علي أهمية النقل الحركي الصحيح والسريع لأجزاء الجسم وضرورة تزامن وتناغم النقل الحركي للرجلين مع نهاية أداء اللكمة أو الركلة أو الدفاع المؤدي بالذراعين. (٩: ٢٩)

ويذكر عماد السرسى، عمرو حلويش (٢٠٠٨) من خلال نتائج دراسة قام بها الباحثان، أن استخدام تدريبات نوعية مشابهة للأداء المهاري لوقفات الرجلين يؤدي الي تحسن في سرعة أداء وقفات الرجلين زينكتسودانتشي وكوكوتسودانتشي مما يؤثر في سرعة النقل الحركي داخل الجملة الحركية "الكاتا" وينعكس ذلك أيضا علي مستوي أداء الجملة الحركية "الكاتا" (٣: ١٦)

وتعد مدرسة الشوتوكان SHOTOKAN من مدارس الكاراتيه المشهورة علي مستوي العالم وتعتبر المدرسة الأولى المستخدمة في مسابقات الجملة الحركية "كاتا" في مصر، وقد اختار الباحث بعض الجمل الحركية الأكثر استخداما في مدرسة الشوتوكان علي المستوي الدولي من خلال دراسة تحليلية أجراها الباحث (الدراسة الاستطلاعية الأولى) قيد البحث لمباريات بطولة العالم في مسابقات الجملة الحركية في الفترة من ٢٠١٠م وحتى ٢٠١٢م، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن اختيار الجمل الحركية (جوجوشييهوشو GOJOSHIHO-SH - كانكوشو KANKU-SHO - أنسو UNSU) والتي حققت المراكز من الأول الي الثالث من حيث تكرار استخدامها في مسابقات الجملة الحركية علي المستوي الدولي، وتم استخدامها داخل تجربة البحث.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة في مجال الجملة الحركية "الكاتا" اختار الباحث أكثر الوقفات استخداما داخل مدرسة الشوتوكان لاستخدامها أثناء تنمية سرعة النقل الحركي للرجلين داخل تجربة البحث، بناء علي نتائج دراسة تحليلية قام بها عماد السرسى وعمرو حلويش (٢٠٠٨) للتعرف علي أكثر الوقفات استخداما داخل الجمل الحركية (الكاتا) حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ان وقفتي (زينكتسودانتشي Zen-Kutsu-Dachi)، (كوكوتسودانتشي Ko-Kutsu-Dachi) من أكثر الوقفات تكرارا، لذا تم اختيار النقل الحركي باستخدام هاتين الوقفتين داخل تجربة البحث. (٢: ٣)

وقد استخدم الباحث بعض المجموعات الحركية لتنمية سرعة النقل الحركي لعينة البحث داخل الجمل

الحركية المختارة قيد البحث، وتم اختيار هذه المجموعات الحركية لدي عينة البحث من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية التي أجراها الباحث قيد البحث والتي أسفرت نتائجها عن اختيار المجموعات الحركية التي يحدث خلالها أخطاء النقل الحركي وعدم التزامن بين أجزاء جسم اللاعب أثناء الجمل الحركية المختارة قيد البحث وتمثلت في: المجموعة الحركية (٣ شيهون نيكوتيه والدوران كيبياداتشي) من الجملة الحركية جوجوشييهوشو GOJOSHIHO-SHO ، والمجموعة الحركية (٣ شودان أوي زوكي للأمام) من الجملة الحركية كانكوشو KANKU-SHO، والمجموعة الحركية (٤ تاتي شوتو اوكي جياكو زوكي) من الجملة الحركية أنسو UNSU.

ومما سبق تكمن مشكلة البحث في متابعة الباحث كحكم دولي لأحدث تعديلات قانون مسابقات الجملة الحركية "الكاتا" kata (٢٠١٣) فيما يتعلق بأخطاء الأداء التي تستوجب الخصومات، والتي من ضمنها أخطاء النقل الحركي والتزامن والربط الحركي والتي تنتج عن بطئ النقل الحركي مما يؤدي الي وصول المهارة المؤداة قبل نهاية النقل الحركي للجسم كله، مما يحدث الخلل في الأداء، وما يترتب عليه من فقدان الدرجات باعتبار النقل الحركي الصحيح أحد المعايير الأساسية لتقييم الأداء داخل محور تقييم الأداء الفني وفقا لأحدث تعديلات القانون الدولي (٢٠١٣)، مما دعي الباحث الي محاولة تصميم برنامج تدريبي يهدف الي تحسين سرعة النقل الحركي للرجلين لرفع مستوى أداء بعض الجمل الحركية "الكاتا" في رياضة الكاراتيه.

#### هدف البحث

التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" Kata برياضة الكاراتيه.

#### فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي في متغير مستوى أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو) UNSU- KANKU-SHO-GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

#### مصطلحات البحث

سرعة النقل الحركي للرجلين في الجملة الحركية "كاتا" kata: هي قدرة اللاعب علي الانتقال من وقفة معينة الي وقفة اخري داخل الجملة الحركية "كاتا" kata في أقل زمن ممكن، سواء كان النقل للامام أو للخارج أو للخلف أو من الدوران ويشترط ان يكون النقل الحركي وفقا للمعايير الفنية لأداء الجملة الحركية "كاتا" kata. (تعريف اجرائي)

### اجراءات الدراسة

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة واجراء القياسيين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي مرحلة الشباب من (١٦ - ١٨) سنة والمسجلين في الاتحاد المصري للكاتاتيه موسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في (٢٠) لاعب كاتا مرحلة الشباب من (١٦) الي (١٨) سنة من بعض أندية محافظة المنوفية (نادي ميت خاقان، نادي كفر المصيلحة، نادي وطني شبين الكوم) وتم تقسيمهم الي (١٠) لاعبين عينة الدراسة الأساسية ، (١٠) لاعبين عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات قيد البحث.

#### أسباب اختيار العينة

- تم اختيار العينة من أكثر من نادي بسبب قلة عدد لاعبي الكاتا في هذه المرحلة داخل أندية المحافظة وعدم توافر أكثر من (٤) لاعبين داخل نادي واحد مما استدعي اختيار العينة من أكثر من نادي.
- تقارب أماكن الأندية الثلاثة من بعضهم البعض ومن مكان تطبيق تجربة البحث.
- رغبة اللاعبين واستعدادهم للالتزام خلال تجربة البحث.
- حصول اللاعبين علي درجة الحزام الأسود (دان ١) كحد أدنى.

#### تجانس عينة البحث:

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

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٧,١٤٤	٨٥٦,١	-١٨٠,٠
الطول	السنتمتر	٣٣٢,١٦٧	٥٦٤,٦	١٣٥,٠
الوزن	الكيلوجرام	١١٢,٦٩	٠٢٤٦,١٣	٦٩٠,٠
العمر التدريبي	السنة	٨٨٧,٨	٩٦٧,١	٥٣٢,

يتضح من الجدول (١) أن معامل الالتواء في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوح

بين (٠.١٣٥، ٠.٦٩٠) أي انحصر بين (-٣، +٣) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات:

بساط كاراتيه- أساتك مطاطية- ساعة إيقاف- كاميرا تصوير فيديو- جهاز حاسب آلي مزود ببرنامح لقياس زمن الأداء لأقرب جزء من الثانية.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة : مرفق (٢)

- اختبار سرعة النقل الحركي للرجلين من وقفة الارتكاز الأمامي زينكتسوداتشي Zen-Kutsu-Dachi للأمام للوصول لوقفة الارتكاز الأمامي زينكتسوداتشي Zen-Kutsu-Dachi يمين وشمال. (تصميم الباحث)

- اختبار سرعة النقل الحركي للرجلين من وقفة الارتكاز الخلفي كوكوتسوداتشي Ko-Kutsu-Dachi للأمام للوصول لوقفة الارتكاز الخلفي كوكوتسوداتشي Ko-Kutsu-Dachi يمين وشمال. (تصميم الباحث)

- اختبار سرعة النقل الحركي للرجلين من الدوران ١٨٠ درجة من وقفة الارتكاز الأمامي زينكتسوداتشي Zen-Kutsu-Dachi للوصول لوقفة الارتكاز الخلفي كوكوتسوداتشي Ko-Kutsu-Dachi بعد الدوران (تصميم الباحث)

\* \* وقد تم اختيار النقل الحركي من وقفات (زينكتسوداتشي Zen-Kutsu-Dachi)، (كوكوتسوداتشي Ko-Kutsu-Dachi) لأنها من أكثر الوقفات تكرارا داخل الجمل الحركية "كاتا" وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة تحليلية قام بها عماد السرسري وعمرو حلويش (٢٠٠٨) (٢:٣)

- اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٤ تاتي شوتواوكي جياكوزوكي) من الانسو كاتا UNSU .KATA

- اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣ شودان أوي زوكي للأمام) من الكانكوشو كاتا .KANKU-SHO KATA

- اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣ شيهون نيكوتيه مع الدوران كيباداتشي) من الجوجوشيوشو كاتا .GOJOSHIHO-SHO KATA

\* وقد تم اختيار المجموعات الحركية السابقة من خلال دراسة استطلاعية أجراها الباحث قيد البحث للتعرف علي أكثر المجموعات الحركية التي يحدث خلالها أخطاء في النقل الحركي للرجلين وعدم التزامن بين أجزاء جسم اللاعب داخل الجمل الحركية المختارة قيد البحث.

- اختبار تقييم مستوي أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو) - KANKU - UNSU - SHO - GOJOSHIHO - SHO:

ويتم تقييم الأداء من خلال طاقم من (٥) حكام كاتا دوليين مرفق (٣) يقومون بتقييم أداء اللاعب في الجمل الحركية الكاتا (انسو - كانكوشو - جوجوشييهوشو) باستخدام استمارة تقييم مقترحة من قبل الباحث تحتوي علي 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)

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من الثلاثاء الموافق ١٥ / ١ / ٢٠١٣ وحتى الأحد الموافق ٢٠ / ١ / ٢٠١٣ من خلال تحليل مباريات بطولات العالم ٢٠١٠م - ٢٠١١م - ٢٠١٢م وهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التعرف علي أكثر الجمل الحركية "كاتا" الاختيارية في مدرسة الشوتوكان استخداما داخل المباريات الدولية في الفترة من ٢٠١٠م وحتى ٢٠١٢م، والجدول التالي يوضح أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى.

جدول (٢) أكثر الجمل الحركية "كاتا" الاختيارية في مدرسة الشوتوكان استخداما داخل المباريات الدولية

م	اسم الجمل الحركية "الكاتا"	عدد مرات أدائها	النسبة المئوية
١	امبي EMPI	١١	١١.٤%
٢	كانكوشو KANKU-SHO	٢١	٢١%
٣	جوجوشييهوشو GOJOSHIHO-SHO	٢٥	٢٥%
٤	جوجوشييهوداي GOJOSHIHO-DAI	١٠	١٠.٤%
٥	انسو UNSU	١٨	١٨%

تابع جدول (٢) أكثر الجمل الحركية "كاتا" الاختيارية في مدرسة الشوتوكان استخداما داخل المباريات الدولية

م	اسم الجمل الحركية "الكاتا"	عدد مرات أدائها	النسبة المئوية
٦	سوتشن SOTCHEN	٦	٦.٦%
٧	جانكاكو GANKA-KU	٧	٧.٦%
	المجموع	٩٨	١٠٠%

ويتضح من جدول (٢) أن الدراسة الاستطلاعية قيد البحث أسفرت عن تحديد أكثر الجمل الحركية الاختيارية من مدرسة الشوتوكان استخداما في بطولات العالم من ٢٠١٠م وحتى ٢٠١٢م كما يلي:

- حصلت الجملة الحركية جوجوشييهوشو GOJOSHIHO-SHO KATA علي الترتيب الأول بعدد مرات تكرار (٢٥) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٢٥%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.

- حصلت الجملة الحركية كانكوشو KANKU-SHO KATA علي الترتيب الثاني بعدد مرات تكرار (٢١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٢١%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.

- حصلت الجملة الحركية أنسو UNSU KATA علي الترتيب الثالث بعدد مرات تكرار (١٨) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٨%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.
  - حصلت الجملة الحركية امبي EMPI KATA علي الترتيب الرابع بعدد مرات تكرار (١١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١١.٤%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.
  - حصلت الجملة الحركية جوجوشيهداي GOJOSHIHO-DAI KATA علي الترتيب الخامس بعدد مرات تكرار (١٠) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٠.٤%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.
  - حصلت الجملة الحركية جانكاكو GANKA-KU KATA علي الترتيب السادس بعدد مرات تكرار (٧) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٧.٦%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.
  - حصلت الجملة الحركية امبي SOTCHEN KATA علي الترتيب السابع بعدد مرات تكرار (٦) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٦.٦%) من بين الجمل الحركية المستخدمة داخل المباريات.
- وقد ارتضى الباحث استخدام الجمل الحركية التي حصلت علي الترتيب من الأول الي الثالث باعتبارها أكثر الجمل الحركية الاختيارية من مدرسة الشوتوكان استخداما داخل المباريات الدولية، وتم التدريب عليها داخل البرنامج التدريبي المقترح.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء هذه الدراسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٢ / ١ / ٢٠١٣ من خلال تقييم أداء لاعبي عينة البحث في الجمل الحركية المختارة قيد البحث (جوجوشيهدو - كانكوشو - انسو)، وهدفت هذه الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التعرف علي أكثر المجموعات الحركية التي يحدث خلالها أخطاء في النقل الحركي للرجلين وعدم التزامن بين أجزاء جسم اللاعب داخل الجمل الحركية المختارة قيد البحث، والجدول التالي يوضح أهم نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية:

جدول (٣) أكثر المجموعات الحركية التي يحدث خلالها أخطاء في النقل الحركي للرجلين وعدم التزامن بين أجزاء جسم اللاعب داخل الجمل الحركية (جوجوشيهدو - كانكوشو - انسو) لدي عينة البحث

اسم الجمل الحركية "الكاتا"	المجموعة الحركية	عدد مرات تكرار أخطاء النقل الحركي للمجموعة	النسبة المئوية
جوجوشيهدو GOJOSHIHO-SHO	مجموعة رقم (٣) ٣ شيهون نيكوتيه والدوران كيباداتشي	٨	٨٠%
كانكوشو KANKU-SHO	مجموعة رقم (٢) ٣ شودان أوي زوكي للأمام	٩	٩٠%
انسو UNSU	مجموعة رقم (١) ٤ تاتي شوتو اوكي جياكو زوكي	٧	٧٠%

ويتضح من الجدول رقم (٣) ما يلي:

- أن المجموعة الحركية رقم (٣) في الجملة الحركية جوجوشييهوشو من بين المجموعات الحركية السريعة داخل هذه الجملة الحركية قد حدث خلالها أخطاء في النقل الحركي لدي ٨٠% من عينة البحث من خلال تقييم الحكام لهم في أداء الجملة الحركية جوجوشييهوشو.
  - أن المجموعة الحركية رقم (٢) في الجملة الحركية كانكوشو من بين المجموعات الحركية السريعة داخل هذه الجملة الحركية قد حدث خلالها أخطاء في النقل الحركي لدي ٩٠% من عينة البحث من خلال تقييم الحكام لهم في أداء الجملة الحركية كانكوشو.
  - أن المجموعة الحركية رقم (١) في الجملة الحركية أنسو من بين المجموعات الحركية السريعة داخل هذه الجملة الحركية قد حدث خلالها أخطاء في النقل الحركي لدي ٧٠% من عينة البحث من خلال تقييم الحكام لهم في أداء الجملة الحركية جوجوشييهوشو.
- ومن هنا اختار الباحث هذه المجموعات الحركية من الجمل الحركية قيد البحث لأن حوالي (٧٠%) فأكثر من أفراد عينة البحث لديهم أخطاء في النقل الحركي أثناء أداء هذه المجموعات الحركية مما دعي الباحث الي اختيارها داخل وحدات البرنامج التدريبي المقترح للتدريب عليها.
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:**

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في الصالة المغطاة باستاذ جامعة المنوفية بمدينة شبين الكوم، في الفترة من الثلاثاء الموافق ١٥ / ١ / ٢٠١٣م وحتى الثلاثاء الموافق ٢٢ / ١ / ٢٠١٣م على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وكذلك عينة من مباريات الجملة الحركية "الكاتا" kata قوامها (١٠) مباريات.

هدفت هذه الدراسة الي حساب المعاملات العلمية الخاصة باختبارات سرعة النقل الحركي لوقفات (زكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي)، وكذلك اختبارات سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو)، وكذلك المعاملات العلمية الخاصة باستمارة تقييم مستوي أداء الجملة الحركية "كاتا" kata المستخدمة قيد الدراسة وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية 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، ومجموعة غير مميزة من اللاعبين قوامها (٥) لاعبين، من خارج عينة البحث الأساسية ويمثلون أفراد العينة الاستطلاعية، وقد بلغت أقل قيمة لـ (ت) المحسوبة (٢.٨٩٥) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) (٢.١٣٢) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج المجموعتين ومن ثم صدق الاختبارات وصلاحيتها كوسيلة للقياس.

#### ثبات الاختبارات

تم حساب ثبات الاختبارات قيد الدراسة بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات (Retest - Test) 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 (٠.٨٩ : ٠.٩٦) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة للقياس.

**صدق استمارة تقييم أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata :**

ولإيجاد معامل صدق استمارة تقييم مستوى أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata تصميم الباحث تم إيجاد صدق المحكمين وذلك عن طريق عرض محاور الاستمارات على المحكمين (الحكام الدوليين) مرفق (٣) للتأكد من صدق احتواء الاستمارات المقترحة لتقييم مستوى أداء الجملة الحركية "كاتا" kata على كافة معايير تقييم الأداء المنصوص عليها داخل القانون الدولي لمسابقات الجملة الحركية "كاتا" kata، وقد وافق جميع المحكمين على محتوى وأبعاد الاستمارة المقترحة (صدق المحتوي)، مما يدل على صدق الاستمارة قيد الدراسة وصلاحياتها في تقييم مستوى أداء الجملة الحركية "كاتا" kata.

**ثبات استمارة تقييم أداء الجملة الحركية "الكاتا" kata :**

ولإيجاد معامل ثبات استمارة تقييم مستوى 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 (١٠) مباريات، وبعد فترة زمنية تم إعادة تقييم نفس المباريات على نفس استمارة التقييم، وقد تراوحت قيمة "ر" بين (٠.٨٧ ، ٠.٩٩) مما يدل على وجود ارتباط معنوي بين التطبيقين الأول والثاني للاستمارة، وهذا يدل على ثبات استمارة تقييم مستوى أداء الجملة الحركية "كاتا" kata قيد الدراسة وصلاحياتها في التقييم.

### القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي على عينة البحث في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٣/٢/١ وذلك في الصالة المغطاة باستاذ جامعة المنوفية بمدينة شبين الكوم.

### التجربة الأساسية

طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من الاحد الموافق ٢٠١٣/٢/٣ حتى الجمعة الموافق ٢٠١٣/٣/٢٩ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً.

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي مقترح يحتوي على مجموعة من التدريبات الموجهة لتنمية سرعة النقل الحركي للرجلين تبدأ بتنمية تحمل أداء النقل الحركي ثم تدريبات سرعة النقل الحركي ثم تدريبات تحمل سرعة النقل الحركي وذلك لوقفات الرجلين أولاً ثم للمجموعات الحركية داخل الجمل الحركية المختارة قيد البحث وتم توزيع ذلك على أجزاء البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة استخدام الأحمال التدريبية المقننة.

## البرنامج التدريبي المقترح:

## وفيما يلي عرض للبرنامج التدريبي المقترح

جدول (٢) محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح

الخصائص	متغيرات البرنامج
٨ اسابيع	عدد الاسبوع التدريبية
٣٢ وحدة تدريبية	عدد وحدات التدريب
٤ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالاسبوع
الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة	أيام التدريب الاسبوعية
١٠٠ (ق)	مدة تطبيق الوحدة
٣٢٠٠ (ق)	إجمالي زمن البرنامج
٨٥ %	متوسط شدة الحمل التدريبي للبرنامج

## شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج:

جدول (٣) تحديد شدة الأحمال التدريبية

م	درجة الحمل	شدة الحمل
١	الحمل الأقصى	٩٠% - ١٠٠%
٢	الحمل الأقل من الأقصى (العالي)	٧٥% - ٨٩%
٣	الحمل المتوسط	٥٠% - ٧٤%

## النسب المئوية والتوزيع الزمني لمحتوي البرنامج:

جدول (٤) النسب المئوية والتوزيع الزمني لمحتوي البرنامج

المحتوي	النسبة المئوية	إجمالي الزمن بالدقيقة
الإحماء	١٠%	٣٢٠ دقيقة
تحميل أداء النقل الحركي للرجلين (لوقوفات، للمجموعات الحركية)	١٥%	٤٨٠ دقيقة
	٣٠%	٩٦٠ دقيقة
	١٥%	٤٨٠ دقيقة
تحميل سرعة أداء النقل الحركي للرجلين (لوقوفات، للمجموعات الحركية)	٢٥%	٨٠٠ دقيقة
أداء كاتا	٥%	١٦٠ دقيقة
الختام	١٠٠%	٣٢٠٠ دقيقة

جدول (٥) الأحمال التدريبية ومحتوي أسبوع البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	المحتوي	الشدة	الزمن	المجموعات	الراحة
الأول	الإحماء	٥٥%	١٠ق	١	-
	تحميل أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين	٧٥%	٣٠-٤٥ ث	٤	(١-٢ق)
	تحميل أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	أداء الكاتا خفيف مع تصحيح أخطاء الأداء				
الختام	٣٥%	٥ق	١	-	
الثاني	الإحماء	٥٥%	١٠ق	١	-
	تحميل أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين	٨٠%	٣٠-٤٥ ث	٤	(١-٢ق)
	تحميل أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	أداء الكاتا خفيف مع تصحيح أخطاء الأداء				
الختام	٣٥%	٥ق	١	-	

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

الأسبوع	المحتوي	الشدة	الزمن	المجموعات	الراحة
الثالث	الإحماء	%٥٥	١٠ اق	١	-
	سرعة أداء النقل الحركي لوقفات الرجلين	%٨٥	١٠ ث	٥	(١-٣ق)
	سرعة أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	أداء الكاتا سريع مع تصحيح أخطاء الأداء				
الختام	%٣٥	٥ ق	١	-	
الرابع	الإحماء	%٥٥	١٠ اق	١	-
	سرعة أداء النقل الحركي لوقفات الرجلين	%٨٢	١٠ ث	٥	(١-٣ق)
	سرعة أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	أداء الكاتا سريع مع تصحيح أخطاء الأداء				
الختام	%٣٥	٥ ق	١	-	
الخامس	الإحماء	%٥٥	١٠ اق	١	-
	سرعة أداء النقل الحركي لوقفات الرجلين	%٨٩	١٠ ث	٥	(١-٣ق)
	سرعة أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	أداء الكاتا سريع مع تصحيح أخطاء الأداء				
الختام	%٣٥	٥ ق	١	-	
السادس	الإحماء	%٥٥	١٠ اق	١	-
	تحمل سرعة أداء النقل الحركي لوقفات الرجلين	%٨٧	١٥-٢٠ ث	٥	(١-٣ق)
	تحمل سرعة أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	تحمل أداء الكاتا بسرعة وقوة				
الختام	%٣٥	٥ ق	١	-	
السابع	الإحماء	%٥٥	١٠ اق	١	-
	تحمل سرعة أداء النقل الحركي لوقفات الرجلين	%٩٢	١٥-٢٠ ث	٥	(١-٣ق)
	تحمل سرعة أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	تحمل أداء الكاتا بسرعة وقوة				
الختام	%٣٥	٥ ق	١	-	
الثامن	الإحماء	%٥٥	١٠ اق	١	-
	سرعة أداء النقل الحركي لوقفات الرجلين	%٨٨	١٠ ث	٥	(١-٣ق)
	سرعة أداء النقل الحركي للرجلين للمجموعات الحركية				
	أداء الكاتا سريع				
الختام	%٣٥	٥ ق	١	-	

## محتوي البرنامج التدريبي المقترح:

- احتوي البرنامج التدريبي المقترح علي (٣٢) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وتم استخدام أحمال تدريبية متنوعة بين المتوسط والأقصى وكانت متوسط شدة حمل البرنامج التدريبي %٨٥ مما يدل علي استخدام أحمال تدريبية عالية والسبب في ذلك طبيعة متطلبات محتوى وحدات البرنامج من تدريبات سرعة تحتاج الي شدات عالية، وكذلك ارتفاع مستوى لاعبي العينة.
- تم تقسيم محتوى الوحدات التدريبية اليومية علي حسب الهدف التدريبي في الاسبوع كما يلي:

- محتوى الأسبوع الأول والثاني (احماء- تحمل أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين- تحمل أداء المجموعات الحركية المختارة من كاتات الانسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو- أداء الكاتات الثلاثة خفيف مع تصحيح الأخطاء الفنية- الختام).
  - محتوى الأسبوع الثالث والرابع والخامس (احماء- سرعة أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين- سرعة أداء المجموعات الحركية المختارة من كاتات الانسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو- أداء الكاتات الثلاثة بسرعة مع تصحيح الأخطاء الفنية- الختام).
  - محتوى الأسبوع السادس والسابع (احماء- تحمل سرعة أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين- تحمل سرعة أداء المجموعات الحركية المختارة من كاتات الانسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو- تحمل أداء الكاتات الثلاثة بسرعة وقوة- الختام).
  - محتوى الأسبوع الثامن (احماء- سرعة أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين- سرعة أداء المجموعات الحركية المختارة من كاتات الانسو، كانكوشو، جوجوشييهوشو- أداء الكاتات الثلاثة سريع- الختام).
- محتوي أجزاء الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي:

#### الجزء التمهيدي: (الاحماء)

بلغ الزمن الكلي للاحماء في الوحدة (١٠) ق ويحتوي علي تمارينات لتهيئة العضلات والأربطة ورفع درجة حرارة الجسم بشدة حمل لا تتعدى ٥٥% من أقصى مقدرة الفرد، كما يهدف هذا الاحماء الي زيادة الاستعداد النفسي للاعبين وتهيئتهم لاستقبال أعمال تدريبية متنوعة، مع توجيه محتوى الاحماء الي العمل الهوائي.

#### الجزء الرئيسي:

تنوع محتوى الجزء الرئيسي علي مدار أسابيع البرنامج حسب الهدف المطلوب تحقيقه في الاسبوع التدريبي حيث تضمن الجزء الرئيسي علي تدريبات بدنية وبدنية مهارية ومهارية ويمكن تقسيم هذا الجزء الي عدة أقسام كمايلي:

\* قسم خاص بتدريبات تحمل اداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين (زينكتسوداتشي وكوكوتسوداتشي) وكذلك تدريبات تحمل أداء المجموعات الحركية من الكاتات المختارة، وبلغ إجمالي زمن هذه التدريبات (٤٨٠) دقيقة علي مدار وحدات الأسبوعين الأول والثاني، وتضمنت هذه التدريبات بداية مجموعة من التدريبات البدنية التي تهدف تنمية التحمل العضلي والدوري التنفسي، ثم تدريبات تحمل أداء النقل الحركي لوقوفات الرجلين ومجموعات حركية من كاتات انسو كانكوشو جوجوشييهوشو، تراوح زمن أداء التمرين الواحد بين ٣٠ : ٤٥ ثانية يقوم اللاعب خلالها بتكرار النقل الحركي للأمام وللخلف أو من الدوران أو تكرار المجموعة الحركية كاملة من الكاتا لعدد كبير من التكرارات المتتالية مع التأكيد علي الأداء الصحيح وعدم

الاخلال بصحة الأداء ويهدف ذلك الي تنمية التحمل للعضلات العاملة أثناء النقل الحركي وكذلك تعويد الرجلين علي المسارات الحركية الصحيحة أثناء النقل الحركي وضبط مسافة ومقدار النقل مع المحافظة علي ثبات ارتفاع مركز الثقل أثناء النقل مع الأخذ في الاعتبار اتمام حركية الرجلين حتي نهايتها أثناء النقل الحركي والبعد عن عدم اكتمال حركة الرجلين أثناء النقل بهدف التكيف العضلي العصبي علي هذا الأداء عند زيادة السرعة.

\* **قسم خاص بتدريبات سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين وللمجموعات الحركية:** وقد بلغ اجمالي زمن هذه التدريبات (٩٦٠) دقيقة علي مدار وحدات الأسابيع الثالث والرابع والخامس من البرنامج التدريبي، حيث بلغ زمن أداء التمرين الواحد (١٠) ثواني، وتضمنت هذه التدريبات جزء بدني يهدف الي تنمية عنصر السرعة الحركية والنقلية عند اللاعبين من أجل استثارة أكبر عدد من الالياف العضلية المسؤولة عن السرعة للاستفادة من ذلك أثناء الأداء، تلي ذلك مجموعة من تدريبات سرعة النقل الحركي للرجلين حيث تم تقسيم النقل الحركي للأمام ومن الدوران الي أجزاء وتم وضع تدريبات لتنمية سرعة كل جزء من اجزاء النقل الحركي للرجلين ثم دمج الاجزاء والتدريب علي سرعة النقل الحركي كامل، وقد تم تطبيق هذه التدريبات من الأداء الحر وكذلك من الأداء باستخدام مقاومة الأستك المطاط في اتجاه ومسار النقل الحركي المطلوب، وتم تطبيق ذلك علي النقل للأمام ومن الدوران وكذلك النقل داخل المجموعات الحركية المختارة.

\* **قسم خاص بتنمية تحمل سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين والمجموعات الحركية:** وقد بلغ اجمالي زمن هذه التدريبات (٤٨٠) دقيقة علي مدار وحدات الأسابيع السادس والسابع من البرنامج التدريبي، حيث تراوح زمن أداء التمرين الواحد من ١٥ : ٢٠ ثانية، وتضمنت هذه التدريبات جزء بدني يهدف الي تنمية عنصر تحمل السرعة الحركية والنقلية عند اللاعبين، تلي ذلك مجموعة من تدريبات تحمل سرعة النقل الحركي للرجلين حيث تم التدريب علي تحمل سرعة النقل الحركي وذلك لتنمية قدرة اللاعب علي الأداء السريع لأطول فترة حتي يستطيع تكرار أداء النقل الحركي بالرجلين أثناء أداء وقات الكاتا كاملة دون الوصول لحد التعب مع المحافظة علي سرعة الأداء المطلوبة، وتم تطبيق ذلك علي النقل للأمام ومن الدوران وكذلك النقل داخل المجموعات الحركية المختارة من كاتات انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو.

\* **قسم خاص بتدريبات الأداء المهاري للكاتا:** وقد بلغ زمن هذه التدريبات (٨٠٠) دقيقة علي مدار جميع وحدات وأسابيع البرنامج التدريبي، وتضمنت هذه التدريبات جزء خفيف يهدف الي أداء الكاتا بدون سرعة وقوة مع تصحيح الأخطاء الفنية في كل حركة من حركات الكاتا، تلي ذلك مجموعة من تدريبات سرعة أداء حركات الكاتا مع التأكيد علي عدم الأخطاء في الأداء وربط حركات الكاتا معا حتي يتم أداء الكاتا كاملة بأقصى سرعة وقوة وبدون أخطاء فنية، وتضمن الجزء الأخير من هذا القسم التدريب علي تحمل أداء الكاتا بسرعة وقوة مثل أداء الكاتا أكثر من مرة متتالية بدون توقف وذلك بهدف تعويد اللاعب علي الأداء السريع والقوي تحت عبء التعب حتي يستطيع أداء الكاتا كاملة بعد ذلك بأقصى سرعة وبدون تعب.

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

### القياس البعدي

تم اجراء القياس القبلي علي عينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٣/٣١ 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 سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Zen- ، Ko-Kutsu-Dachi  
Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة ن = (١٠)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير	الرجلين
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٥%	*٦.٢٢	٠.١٧٥	٠.٠٤٨	٠.٩٧٠	٠.١٠٩	١.١٤٥	السرعة النقل الحركي للأمام من زينكتسوداتشي الي زينكتسوداتشي (يمين)	الرجلين
١٨%	*٥.٨٦	٠.٢٢٦	٠.٠٦٣	١.٠١١	٠.١٥١	١.٢٣٧	السرعة النقل الحركي للأمام من زينكتسوداتشي الي زينكتسوداتشي (شمال)	
١٦.٥%	*٦.٧٧	٠.١٧٨	٠.٠١٢	٠.٨٩٧	٠.٠٨٩	١.٠٧٥	السرعة النقل الحركي للأمام من كوكوتسوداتشي الي كوكوتسوداتشي (يمين)	

تابع جدول (٦) دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

البحث التجريبية في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Zen- ، Ko-Kutsu-Dachi  
Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة ن = (١٠)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير	الرجلين
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٥.٦%	*٩.٥٣	٠.١٦٩	٠.٠١٧	٠.٩١٤	٠.٠٤٠	١.٠٨٣	السرعة النقل الحركي للأمام من كوكوتسوداتشي الي كوكوتسوداتشي (شمال)	الرجلين
١٥.٥%	*٨.٢٩	٠.١٨٥	٠.٠٨٣	١.٠٠٥	٠.١٣٣	١.١٩٠	السرعة النقل الحركي للرجلين من الدوران ١٨٠ درجة من زينكتسوداتشي الي كوكوتسوداتشي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦ ودرجة حرية ٩ \* دالة إحصائياً

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة لسرعة النقل الحركي للأمام من وقفات زينكتسوداتشي وكوكوتسوداتشي - Zen-Kutsu-Dachi ، Ko-Kutsu-Dachi بالرجل اليمني (٦.٢٢ ، ٦.٧٧)، وبلغت قيم "ت" المحسوبة لسرعة النقل الحركي للأمام من وقفات زينكتسوداتشي وكوكوتسوداتشي - Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi بالرجل اليسري (٥.٨٦ ، ٩.٥٣)، بينما بلغت قيمة "ت" المحسوبة لسرعة النقل الحركي للرجلين من الدوران ١٨٠ درجة من وقفة زينكتسوداتشي للوصول الي وقفة كوكوتسوداتشي (٨.٢٩)، وجميع هذه القيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦.

كما يتضح أيضاً من الجدول رقم (٦) وجود تغير (تحسن) في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت نسب التحسن (١٥% - ١٦.٥%) لسرعة النقل الحركي للأمام من وقفات زينكتسوداتشي وكوكوتسوداتشي - Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi بالرجل اليمني، بينما بلغت نسب التحسن (١٨% - ١٥.٦%) لوقفات الرجل اليسري، وقد بلغت نسبة التحسن (١٥.٥%) لسرعة النقل الحركي للرجلين من الدوران ١٨٠ درجة من وقفة زينكتسوداتشي للوصول الي وقفة كوكوتسوداتشي Ko-Kutsu-Dachi.

جدول (٧) دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة

البحث التجريبية في متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) - UNSU-KANKU-SHO-GOJOSHIHO-SHO ن = (١٠)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس	المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٢%	*٢٠.٩٧	٠.٤١٥	٠.١٠٣	٢.٩٨٠	٠.١٠٩	٣.٣٩٥	الثانية	سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٤) تاتي شوتواوكي جياكوزوكي) من الانسو كاتا
٨.٥%	*٣٢.٩١	٠.٢٧٤	٠.١٠٩	٢.٩٣٩	٠.٠٨٣	٣.٢١٣	الثانية	سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣) شودان أوي زوكي للأمام) من الكانكوشو كاتا
٧.٨%	*١٠.٣٢	٠.٢٣١	٠.١١١	٢.٧٣٠	٠.٠٤٤	٢.٩٦١	الثانية	سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣) شيهون نيكوتيه مع الدوران كيباداتشي) من الجوجوشيوشو كاتا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦ ودرجة حرية ٩ \* دالة إحصائياً

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو)

UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة لسرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٤ تاتي شوتواوكي جياكوزوكي) من الانسو كاتا UNSU KATA (٢٠٠٩٧)، بينما بلغت قيمة "ت" المحسوبة لسرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣ شودان أوي زوكي للأمام) من الكانكوشو كاتا KANKU-SHO KATA (٣٢.٩١)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة لسرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣ شيهون نيكوتيه مع الدوران كيباداتشي) من الجوجوشيوشو كاتا GOJOSHIHO-SHO KATA (١٠.٣٢)، وجميع هذه القيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦.

كما يتضح أيضاً من الجدول رقم (٧) وجود تغير (تحسن) في متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن (١٢%) لسرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٤ تاتي شوتواوكي جياكوزوكي) من الانسو كاتا UNSU KATA، بينما بلغت نسب التحسن (٨.٥%) لسرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣ شودان أوي زوكي للأمام) من الكانكوشو كاتا KANKU-SHO KATA، وقد بلغت نسبة التحسن (٧.٨%) لسرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (٣ شيهون نيكوتيه مع الدوران كيباداتشي) من الجوجوشيوشو كاتا GOJOSHIHO-SHO KATA.

جدول (٨) دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

البحث التجريبية في متغير مستوي أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO ن = (١٠)

معدل التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس	المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٥.٧%	*٣٦.١٣	١.١٨	٠.٠٨٧	٢١.٩٩٠	٠.١٨٥	٢٠.٨١٠	درجة	مستوي أداء الجملة الحركية أنسو كاتا UNSU KATA
٥.٤%	*٢٦.٩٠	١.١٢	٠.٤٤١	٢١.٨١٠	٠.٣٣٨	٢٠.٦٩٠	درجة	مستوي أداء الجملة الحركية كانكوشو كاتا-KANKU-SHO KATA
٦.٢%	*١٥.١٨	١.٣	٠.٠٤٨	٢٢.٢٣٠	٠.٣٠٩	٢٠.٩٣٠	درجة	مستوي أداء جوجوشيوشو كاتا GOJOSHIHO-SHO KATA

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦ ودرجة حرية ٩ . \* دالة إحصائية

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير مستوي أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة لمستوي أداء الجملة

الحركية أنسو كاتا UNSU KATA (٣٦.١٣)، بينما بلغت قيمة "ت" المحسوبة لمستوي أداء الجملة الحركية كانكوشو كاتا KANKU-SHO KATA (٢٦.٩٠)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة C (١٥.١٨)، وجميع هذه القيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦. كما يتضح أيضاً من الجدول رقم (٨) وجود تغير (تحسن) في متغير مستوي أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت نسبة التحسن (٥.٧%) لمستوي أداء الجملة الحركية أنسو كاتا UNSU KATA، بينما بلغت نسب التحسن (٥.٤%) لمستوي أداء الجملة الحركية كانكوشو كاتا KANKU-SHO KATA، وقد بلغت نسبة التحسن (٦.٢%) لمستوي أداء جوجوشيوشو كاتا GOJOSHIHO-SHO KATA.

### مناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول رقم (٦) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Zen-Kutsu-Dachi ، Ko-Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول رقم (٦) وجود تغير (تحسن) في سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Zen-Kutsu-Dachi ، Ko-Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لصالح القياس البعدي بنسب تحسن تراوحت بين (١٥%، ١٨%).

ويعزو الباحث وجود تحسن في متغير سرعة النقل الحركي لوقفات زينكتسوداتشي وكوكوتسوداتشي للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لدي عينة البحث الي تدريبات سرعة النقل الحركي التي تم استخدامها داخل البرنامج حيث تدرجت هذه التدريبات بداية من تنمية تحمل أداء النقل الحركي للوقفات سواء للأمام أو من الدوران ثم تنمية سرعة أداء النقل الحركي للوقفات ثم تنمية تحمل سرعة النقل الحركي للوقفات وذلك من خلال وضع تدريبات لأجزاء النقل الحركي ولانتقال الحركي الكامل واستخدام مقاومات أثناء النقل الحركي، وتتوع الأداء للأمام وكذلك من الدورانات، مع التأكيد علي ضرورة الأداء الفني الصحيح لوقفات الرجلين بعد انتهاء النقل الحركي حتي لا يؤثر الأداء السريع علي صحة أداء الوقفات.

وتشير نتائج الجدول رقم (٧) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول رقم (٧) وجود تغير (تحسن) في سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لصالح القياس البعدي بنسب تحسن تراوحت بين (٧.٨%، ١٢%).

ويرجع الباحث وجود نسب تحسن في سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية المختارة من الجمل الحركية (أنسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) وقد اختار الباحث هذه المجموعات الحركية بسبب ملاحظة الباحث لتكرار اخطاء اللاعبين في عملية التزامن أو التناغم الحركي لأجزاء الجسم بين الذراعين والرجلين أثناء أداء هذه المجموعات الحركية علي وجه الخصوص داخل الجمل الحركية، ويتضح ذلك جليا عند رؤية اللاعب يقوم بالنقل الحركي للأمام ثم يقوم بأداء مهارة الذراعين وينتهي من أدائها ولم يكتمل بعد أداء الرجلين للوقفة المطلوبة لهذا الأداء.

ويرجع الباحث هذا التحسن لدي عينة البحث الي محتوى البرنامج التدريبي قيد الدراسة وما يتضمنه من تدريبات متدرجة في تنمية سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية قيد الدراسة من خلال تقسيم هذه المجموعات الحركية والتدريب عليها ثم دمجها وذلك من الأداء الحر وباستخدام المقاومات وتم التدرج في تنمية ذلك مروراً بتحمل أداء النقل الحركي لهذه المجموعات ثم سرعة أداء النقل الحركي ثم تحمل سرعة النقل الحركي لها، مع التأكيد علي ضرورة الأداء الفني الصحيح للحركات المكونة لهذه الجمل الحركية أثناء التدريب عليها حتي لا يؤثر الأداء السريع علي صحة أداء هذه الحركات.

وتشير نتائج الجدول رقم (٨) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير مستوي أداء الجمل الحركية (أنسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU- SHO- GOJOSHIHO- SHO لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول رقم (٨) وجود تغير (تحسن) في مستوي أداء الجمل الحركية (أنسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU- SHO- GOJOSHIHO- SHO لصالح القياس البعدي بنسب تحسن بلغت (٥.٧%)، (٥.٤%)، (٦.٢%) علي التوالي.

ويرجع الباحث وجود نسب تحسن في مستوي أداء الجمل الحركية (أنسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) لدي عينة البحث إلي محتوى البرنامج التدريبي وما يتضمنه من تدريبات لتنمية سرعة النقل الحركي للرجلين وكذلك تدريبات الجزء الخاص بأداء الكاتا داخل البرنامج، كما يرجع الباحث التحسن في درجة تقييم أداء عينة البحث في الجمل الحركية خلال القياس البعدي عن القياس القبلي إلي ارتفاع الدرجة التي حصل عليها لاعبي العينة في التقييم الخاص بالحركات النقلية وتناغم أجزاء الجسم حيث أثر تحسن متغيرات سرعة النقل الحركي لوقوفات الرجلين وكذلك سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية المكونة للجمل الحركية قيد الدراسة بصورة ايجابية علي تحسن مستوي التناغم الحركي بين أجزاء الجسم وبدأ اللاعبين في أداء الحركات بالذراعين بسرعة تتناسب مع سرعة الوصول بالرجلين الي الوقفة المطلوبة داخل الجملة الحركية "الكاتا" مما انعكس بدوره علي درجة تقييم عينة البحث في مستوي أداء الكاتا ككل في القياس البعدي وهذا ما أشارت اليه نتائج الجدول رقم (٨).

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من ياسوشي أبي Yasushi Abe (٢٠١١) (١٠)، عماد السرسري

وعمره حلويش (٢٠٠٨) (٣) ، احمد محمود ابراهيم وعاطف أباطة (٢٠٠٥) (٢) ، كانازاوا kanazawa (١٩٨٨) (٦) ، اوياما oyama (١٩٨٦) (٨) ، ناكاياما nakayama (١٩٨٣) (٧) ، أن التدريب علي وقفات الرجلين وتنمية سرعة أدائها يؤدي الي زيادة سرعة النقل الحركي في الكاتا مع مراعاة أن يتم ذلك في اطار الأداء الصحيح للوقفات ومن ثم ينعكس ذلك علي ارتفاع مستوي أداء الجملة الحركية الكاتا ويتطلب ذلك توجيه تدريبات السرعة الي وقفات الرجلين المختلفة باتباع مبادئ وأسس التدريب اللازمة. ومن خلال عرض ومناقشة نتائج عينة البحث في متغيرات (سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين "زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي" Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi - سرعة النقل الحركي لمجموعات حركية من الجمل الحركية "انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو" UNSU- KANKU- SHO- GOJOSHIHO-SHO - مستوي أداء الجمل الحركية "انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو" UNSU-KANKU-SHO-GOJOSHIHO-SHO تتحقق فروض البحث الأول والثاني والثالث.

#### الاستنتاجات

- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين (زينكتسوداتشي، كوكوتسوداتشي) Ko-Kutsu-Dachi ، Zen-Kutsu-Dachi للأمام ومن الدوران ١٨٠ درجة لدي عينة البحث بنسب تحسن تراوحت بين (١٥% - ١٨%).
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية من الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لدي عينة البحث بنسب تحسن تراوحت بين (٧.٨% - ١٢%).
- ٣- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي قيم متغير مستوي أداء الجمل الحركية (انسو، كانكوشو، جوجوشيوشو) UNSU- KANKU-SHO- GOJOSHIHO-SHO لدي عينة البحث بنسب تحسن بلغت (٥.٧%)، (٥.٤%)، (٦.٢%) علي التوالي.

#### التوصيات

- ١- استخدام تدريبات تنمية سرعة النقل الحركي لوقفات الرجلين قيد الدراسة لما لها من تأثير علي التزامن والتناغم الحركي بين أجزاء الجسم أثناء أداء الجملة الحركية "الكاتا".
- ٢- استخدام تدريبات تنمية سرعة النقل الحركي للمجموعات الحركية قيد الدراسة لما لها من تأثير علي مستوي أداء الجملة الحركية "الكاتا".
- ٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعات حركية أخرى داخل جمل حركية (كاتات) أخرى.
- ٤- اجراء المزيد من الدراسات حول معايير تقييم أداء الجملة الحركية "الكاتا" في القانون الدولي ومحاولة التغلب علي القصور في أداء اللاعبين من خلال هذه الدراسات.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد محمود محمد إبراهيم موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطة موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٣- 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

- ٤.Ferre,E, Motion, shoulder American Journal of sports medicine committee, ١٩٩٧.
- ٥.Hickey.P.m, Karate technique and tactics skills for sparring and self-defense, human kinetics publishers inc, campaign united states, ١٩٩٧
- ٦.Hiro Kaza Kanazawa, Dynamic power of karate, dragon book, Tokyo ١٩٨٨
- ٧.Nakayama.M, Dynamic karate translated by Herman kovs Kodansha international co, Tokyo ١٩٨٣
- ٨.Oyama, M., Karate, Japan publication trading co, Tokyo ١٩٨٦
- ٩.World Karate Federation, Kata And Kumite Competition Rules(٢٠١٣, www.w.k.f.com
١٠. Yasushi Abe, Traditional Japanese Karate, illustrating ٢٢٧ Techniques with easy terminology, ٢٠١١