

برنامج تدريبي لتطوير القوة الوظيفية واثرها علي مستوى الأداء الفني لكاتا الجيون*** أ.د / بسمات محمد علي شمس الدين**

* أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

**** أ.م.د / طه أحمد محمد علي بدوي**

** أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

***** الباحث / أحمد علاء الدين عبد المنعم**

*** مدرب كاراتيه وباحث بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

المقدمة ومشكلة البحث

باتت محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير كرة القدم والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً .

أن التخطيط لعملية التدريب ليست عملية تحدث لمرة واحدة يتم القيام بها عند بداية الدورة التدريبية وتستمر لفترة معينة ، وإنما هي عبارة عن عملية مستمرة تتضمن إجراءات يتم القيام بها أثناء مسار العملية التدريبية ويتم استكمالها وتحسينها بصفة مستمرة بمساعدة الخبرات التي اكتسبها من الناحية العلمية للتدريب (٥ : ٣١) .

كما أن جميع البر امج التدريبية يجب أن تشتمل علي التدريبات الوظيفية ويبرهن علي ذلك بقوله إن جميع اللاعبين أثناء المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية لا يركزون علي كلتا القدمين بالتساوي وعلي خط واحد لإفترات قليلة جدا ويضيف إن الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس قليلة جدا مثل التجديف وذلك فالتدريبات المتبعة والتي تمارس اغلب تمريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة (٣ : ٣٨) .

وتعتبر التدريبات الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي (١٤ : ١٢) .

ولتدريبات القوة الوظيفية دور هام في التدريب الوظيفي فهو الجزء العلوي للعمود الفقري وكذلك حزام الحوض والقفص الصدري ، كما أن العمود الفقري ملتحم بالحوض بعدة مفاصل ، وأن الضلوع ملتحمة بعظام القفص الصدري الداخلية من الأمام وفقرات العمود الفقري من الخلف .

يعتمد تثبيت العمود الفقري بدرجة كبيرة على قوة العضلات ومرونتها بالجانب الداخلي والخارجي للجسم ، وهذه العضلات تتضمن (عضلات البطن ، عضلات جانبي الجذع ، عضلات العمود الفقري) ومن المعروف يمكن للعمود الفقري أن يتحرك في جميع المستويات من حيث الانقباض والانبساط على المحاور الثلاث (الطولي ، المستعرض ، السهمي) (٩ : ٤٤ ، ٤٥) .

ويمكن تشبيه عضلات الجذع من الجسم كالجسر بين منطقتين ، فكلما زادت قوة ومثانة الجسر زادت قوة الاتصال بين المنطقتين والعكس صحيح فجميع الحركات الرياضية تتطلب بشكل أو بآخر تدخل عضلات تلك المنطقة وبالتالي يجب أن تكون قوية جداً لدعم جميع أجزاء الجسم العلوية والسفلية وتوفير التوازن المطلوب للجسم كوحدة واحدة (١٥) .

شهدت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم الكثير من التطور العلمي الذي أضفى رونقا فنيا لمهاراتها وممارستها حيث تشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين من المسابقات ولكل مسابقه خصائصها ، فأحدهما القتال الوهمي كاتا Kata والأخرى القتال الفعلي كوميتيه Kumite وهي رياضة تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والمرونة والقدرة مع درجة عالية من الدقة والتحكم ، كما إن مسابقات النزال من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية ، النفسية ، العقلية ، الخطئية) ، حيث تتعدد وتتنوع المهارات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية التي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر حيث أنها تؤدي بالقبضة أو بالقدم أو بالقبضة والقدم معا وتكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الدفاعية والهجومية (١ : ٤٥) .

تعتبر الكاتا جانبا هاما لناشئ الكاراتيه حيث يتطلب أدائهم كليلاً من القوة والسرعة والرشاقة والاتزان حيث أن الكاتا تعتبر مهارة يتنافس بها اللاعبون ويؤدي كل لاعب هذه المهارات بدرجات صعوبتها لكي يتفوق في الأداء ويفوز بالبطولة على منافسه (٦ : ٩٧ ، ٩٨) .

يقصد بفاعلية الأداء الفني أو المهاري أو فاعلية التكنيك الرياضي للاعبين بأنه هو درجة قرب أو تماثل هذا الأداء الفني مع أكثر أنماط التكنيك منطقية أو مثالية .

ويمكن تعيين المعايير الخاصة بتقييم مستوى الأداء الفني في مقارنة النتيجة الرياضية المحققة إما بالمستويات الرياضية التي يمكن للرياضي أن يحققها بناء على ما يمتلكه حقيقة من

مقدرة حركية كامنة كما إذا توافر تكنيك أقرب للمثالية أو بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الأداء المهاري للحركة الرياضية (٤ : ٥ ، ٧٤) .

أن الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه يعنى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف التي تمكنهم من القيام بأداء الواجبات الحركية للمستويات العمرية المختلفة (٧ : ٥٠) .

وتعد كاتا الجيون هي الأبسط في مجموعة الحركات المختارة وفيها أجزاء تشبه مجموعة الهيان والتيكي وتحتوي كاتا الجيون (Gion) على ٤٧ حركة وتحتوي على أهم التكنيكات الأساسية التي تدرس في مدرسة الشوتوكان ، هي كاتا بسيطة لا توجد فيها حركات وهمية للاختباء خلفها ، وقد عرفت بهذا الاسم نسبة إلى معبد بوذي في الصين والترجمة الحرفية هي الحب والطيبة love and goodness تنسب إلى مبتكرها سوكون ماتسومورا Sokon Matsumura والاعتقاد السائد أنه تعلمها خلال سفره إلى الصين ، والهدف في أداء الكاتا هي أن تكون مثل الراهب ذو روح قوية ولكن متواضعة وبساطة الحركات لا تضعف من القوة الانفجاري لها ولا من ثباتها (١٦) .

والجدير بالذكر وإن لاعب الكاراتيه إذ كان لا يتقن الأساسيات فسيكون الأداء ضعيفا لذا فهي كاتا ممتازة للحكم على تكنيك أي لاعب ، فيجب على المدربين أن يعلموا كاتا الجيون مع كاتا الجي إن (Gi in) وكاتا الجيتي (Jeti) أنها تبدأ بالتحية نفسها اليد فوق القبضة وفيها حركات متشابهه جدا .

نظرا لأهمية الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه حيث تعتبر كاتا الجيون Gion هي أكثر الكاتات استخداما في البطولات الرسمية حيث بلغت نسبة أدائها (٣٣.٧ %) وذلك خلال بطولات جمهورية في الأعوام السابقة من بين ١٠٢ كاتا جملة معتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه ، وقد لاحظ الباحثون خروج معظم لاعبي الدرجة الأولى تخصص كاتا من الأدوار الثالث ، الرابع ، الخامس عند المشاركة في البطولات

ومما سبق ومن خلال خبرة الباحثون كلاعب سابق ومدرب كاراتيه حالي وجد أن كاتا الجيون من أكثر الكاتات التي تظهر مقدرة اللاعب في مستوى المهارات والحفاظ على تقدمه وأداءه في المسابقات أو خسارة الكثير من النقاط من تقييم الحكام ، ولتدريبات القوة الوظيفية دور هام في رياضة الكاراتيه عامة والكاتا خاصة حيث أنها تركز على القوة والتوازن وأن جميع الأنشطة تحتاج

قدراً كبيراً من القوة والثبات ، فهي هامة جداً في الأنشطة الرياضية التي يلزمها تغيير الاتجاهات وتزايدت سرعة الجسم أو الأطراف أو القوة ، فبذلك يمكن تحديد هذا العامل بين نجاح الحركة وفشلها وهذا ما يتمثل في الكاتا ، كما تهتم القوة الوظيفية بمعظم العضلات الكبيرة للطرف العلوي والسفلي للجسم ترتبط بالعمود الفقري أو الحوض من أجل تقويتها يجب وجود قاعدة ثابتة مما يسمح بزيادة القوة وكفاءة حركة الأطراف وأيضاً عندما يكون الحوض والعمود الفقري قوي وثابت فإن التوازن يزداد وأن تدريبات القوة الوظيفية تساعد العمود الفقري والحوض على أن يكونا ثابتين أثناء نشاط عضلات الكتفين والذراعين والرجلين مما يؤدي إلى منع عدم الاتزان ، وأيضاً بالاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بالبرامج التدريبية باستخدام تدريبات القوة الوظيفية مثل دراسة " محمد مصطفى " (٢٠٢١) (٨) ، دراسة " سيلان ، سابراديبان Seelan & Subradeepan " (٢٠١٨) (١٢) لم يجد الباحثون أي دراسة اهتمت بإعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين الأداء المهاري لكاتا الجيون بالرغم من أهميتها وأهمية تدريبات القوة الوظيفية على أداء الكاتا وهذا ما حث الباحثون على إعداد هذه البحث وعنوانه : **برنامج تدريبي لتطوير القوة الوظيفية واثرها علي مستوى الأداء الفني لكاتا الجيون .**

أولاً : الأهمية التطبيقية

يعتبر هذا البحث محاولة علمية للآتي :

- تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات القوة الوظيفية .
- لفت أنظار المدربين إلى أهم متغير من المتغيرات البدنية الخاصة وهو القوة الوظيفية .
- تقدم للمدربين مجموعة من تدريبات القوة الوظيفية متخصصة في الكاتا .
- دمج تدريبات القوة والوظيفية في تعلم الكاتا .

ثانياً : الأهمية العلمية

- تقديم جزء نظري متكامل عن الإعداد البدني لتدريب الكاتا .
- عرض محتوى عن القوة الوظيفية وأثرها في التدريب الرياضي .
- إثراء المكتبة الرياضية ببرنامج تدريبي متخصص في تدريب كاتا الجيون باستخدام تدريبات القوة والوظيفية .

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير القوة الوظيفية واثرها علي مستوى الأداء الفني لكاتا الجيون .

فروض البحث

- في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث

البرنامج التدريبي Training Program

للخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف بذلك نجد البرنامج احد عناصر الخطة وبدونها يكون التخطيط ناقصا (١١ : ٢٦١) .

تدريبات القوة الوظيفية Functional strength training :

عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض ، سهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، القوة المركزية يقصد بها العمود الفقري ومن نصف الجسم والكفاءة العصبية والعضلية ، كما تعرف بأنها مزيج من تدريبات القوة وتدريبات التوازن يؤديا في توقيت واحد (١٣ : ٢٧ ، ٨٧) .

الكاتا Kate :

هي مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة في الصد واللكم والركل وإخلاق التوازن يؤديها اللاعب في أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين ويتسلسل منطقي ضد منافسين وهمين ووفقا لتسويق متعارف عليه دولياً (٧ : ١٥٧) .

ثانياً : الدراسات المرتبطة

الدراسة الأولى

دراسة " مصطفى حسن المصيلحي " (٢٠٢٢) (١٠) بعنوان : برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة لتطوير مستوى الأداء المهارى (لجيون كاتا) لدى ناشئى رياضة الكاراتيه ، يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على مدى تحسن القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (جيون كاتا - kata . Jion) لدى عينة البحث ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحث في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلى البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه في المرحلة السنوية من خصائص المرحلة السنوية (تحت ١٤ سنة) بمركز شباب الحي البحري بالمنوفية والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه وبلغت العينة الأساسية ١٥ لاعب ، وتوصلت الدراسة إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة) ، وأيضاً مستوى أداء الجملة الحركية (جيون كاتا join kata) .



الدراسة الثانية

دراسة " محمد مصطفى محمود " (٢٠٢١) (٨) بعنوان : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مهارات التثبيت الأرضي للكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو ، تهدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري لمهارات التثبيت الارضي لكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته الهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٢ لاعب يمثلون لاعبي الدرجة الأولى ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات المقترحة (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث .

الدراسة الثالثة

دراسة " سيلان ، سابراديبان Subradeepan & Seelan " (٢٠١٨) (١٢) بعنوان : تأثير تدريبات القوة الوظيفية والتدريب على مهارات الكاراتيه على القدرة التنسيقية للاعبى الكاراتيه على مستوى الكلية . هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريب القوة الوظيفية والتدريب على مهارات الكاراتيه على القدرة التنسيقية للاعبى الكاراتيه على مستوى الكلية ، استخدم الدراسة المنهج التجريبي بالتصميم الرباعي ، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات { مجموعة ضابطة وثلاثة مجموعات تجريبية } ، المجموعة الأولى خضعت لتدريب القوة الوظيفية ، المجموعة الثانية خضعت لتدريب مهارات الكاراتيه ، المجموعة الثالثة خضعت لتدريبات لقوة وظيفية مشتركة ومهارات الكاراتيه ، والمجموعة الرابعة ضابطة ، وبلغت عينة الدراسة سنتين من لاعبي الكاراتيه من طلاب كلية التربية الرياضية في الفئة العمرية من ١٩ إلى ٢٣ عاماً ، وتوصلت الدراسة أن المجموعة التجريبية الثالثة التي طبقت تدريبات القوة الوظيفية ومهارات الكاراتيه قد حسنت بشكل كبير من القدرة التنسيقية للاعبى الكاراتيه على مستوى الكلية. أنتجت نتيجة الدراسة ٣١.٨٩٪ من التحسن بسبب تدريبات القوة الوظيفية ، و ٢١.٦٧٪ من التحسن بسبب التدريب على مهارات الكاراتيه و ٣٩.٨٢٪ من التحسن بسبب التدريب المشترك.

خطة وإجراءات البحث**منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث .

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث من لاعبي الكاتا تحت ١٣ سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة المنيا) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٨٧) سبعة وثمانون لاعب ولاعبة بواقع (٥٣ لاعب ، ٣٢ لاعبة) .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مكونة من (٢٠) عشرون لاعب بنسبة مئوية حوالي ٢٧.٦ % من مجتمع البحث وهم لاعبين الكاتا تحت ١٣ سنة بنادي سبلاش بالمنيا الجديدة والمشاركين في بطولة منطقة المنيا للكاراتيه في الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م ، كما تم اختيار عدد (٨) ثمانية لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (١٠) لاعب لكل مجموعة وذلك طبقاً للخصائص المبينة بجدول رقم (١) حيث يوضح توزيع المجتمع الكلي لعينة البحث .

جدول (١)

توزيع المجتمع الكلي لعينة البحث ن = (٢٤)

المجموعة الاستطلاعية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	عينة البحث	مجتمع البحث
٨	٨	٨	٢٤	٨٧

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي ومستوى الأداء الفني قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				المجموعة الضابطة (ن = ١٠)				العينة ككل (ن = ٢٠)				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.١٥	٠.٧٣	١٢.٨٥	١٢.٨٩	٠.٢٠	٠.٧٥	١٢.٨٥	١٢.٩٠	٠.٨٤	٠.٧٢	١٢.٨٥	١٣.٠٥	سنة	السن
١.٥٠-	٤.٧٥	١٥٦.٠	١٥٣.٦٣	٠.٦٧-	٥.٦٠	١٥٤.٥	١٥٣.٢٥	١.٤٩-	٥.٠٢	١٥٥.٥	١٥٣.٠	سم	الطول
١.٢٥-	٣.٩١	٥٥.٥٠	٥٣.٨٨	٠.٧١-	٥.٣١	٥٥.٠٠	٥٣.٧٥	١.٠٠-	٤.٥١	٥٥.٠٠	٥٣.٥٠	كجم	الوزن
٠.٠٠	٠.٧٦	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٣٣	١.١٣	٦.٠٠	٦.١٣	١.٦٢-	٠.٩٣	٦.٠٠	٥.٥٠	سنة	العمر التدريبي
٠.٥١-	٠.٣٧	٦.٦٠	٦.٥٤	٠.٦٤	٠.٥٣	٦.٦٥	٦.٧٦	٢.٥٣	٠.٥٠	٧.٠٠	٧.٤٣	درجة	متوسط الدرجة النهائية للكاتا مستوى الأداء الفني

يتضح من الجدول السابق أنه قد تراوحت قيم معاملات الالتواء لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ما بين (٣±) مما يدل علي أن درجات أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث تتوزع إعتدالياً .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٦)

قيمة (Z)	التجريبية			الضابطة			وحدة القياس	الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
٠.١٦	٦٦.٥٠	٨.٣١	١٢.٨٩	٦٩.٥٠	٨.٦٩	١٢.٩٠	سنة	السن
٠.١١	٦٩.٠٠	٨.٦٣	١٥٣.٦٣	٦٧.٠٠	٨.٣٨	١٥٣.٢٥	سم	الطول
٠.٠٥	٦٧.٥٠	٨.٤٤	٥٣.٨٨	٦٨.٥٠	٨.٥٦	٥٣.٧٥	كجم	الوزن
٠.١١	٦٧.٠٠	٨.٣٨	٦.٠٠	٦٩.٠٠	٨.٦٣	٦.١٣	سنه	العمر التدريبي
٠.٦٩	٦١.٥٠	٧.٦٩	٦.٥٤	٧٤.٥٠	٩.٣١	٦.٧٦	درجة	متوسط الدرجة النهائية للأداء الفني للكاتا

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

أدوات البحث

استخدم الباحثون وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد المكونات البدنية ، وكذلك للأداء الفني والقانوني .

أولاً : الاستمارات

- قام الباحثون بإجراء استطلاع رأى الخبراء مرفق (١) لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح وكذا الاختبارات البدنية المهارية المناسبة لعينة البحث مرفق (٤) ، وقام الباحثون بتحديد شروط اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس وأن يكون حاصل على درجة أستاذ دكتوراه في التربية الرياضية ، وأن يكون متخصصاً في رياضة الكاراتيه أو في إحدى الرياضات النزالية .
- قام الباحثون بإعداد استمارة لتسجيل البيانات الشخصية مرفق (٥) .
- قام الباحثون بإعداد استمارة لتسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية مرفق (٦) .

- استمارة تقرير درجات الحكام حول تقييم مستوى أداء المهاري للاعب الكاتا مرفق (٧) ، وقام الباحثون بتحديد شروط اختيار حكام الكاراتيه أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (٥) خمس سنوات في مجال التحكيم ، أن يكون الحكم مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه ، أن يكون الحكم حاصل علي الحزام الأسود (٣) دان علي الأقل في رياضة الكاراتيه .

ثلياً : تقييم مستوى الاداء المهاري (الكاتا)

لتقييم أداء اللاعبين أو الفريق سيقوم القضاة بتقييم الأداء بناء على معيارين أساسيين هما الأداء الفني والأداء الرياضي .

سيتم تقييم الأداء من تحية بداية الكاتا وحتى نهاية الكاتا باستثناء مباريات الميداليات للفريق فسيتم تقييم الأداء بالتزامن مع بداية العد التنزلي للوقت مع تحية نهاية أداء الكاتا وتنتهي عندما يؤدي لاعبو الفريق تحية نهاية أداء البونكاي .

التغيرات الطفيفة للأسلوب (Ryu - Ha) الذي يمارسه اللاعب سيسمح بها . يجب أن يؤدي اللاعب كاتا مختلفة في كل دور ، بمجرد أداء الكاتا لا يمكن اعادتها حتى لو استخدمت لكسر التعادل ، يجب أداء الكاتا من الكاتات الموجودة بقائمة WKF الرسمية فقط .

نظام الدرجات

سيتم إعطاء درجتين منفصلتين والأداء الرياضي بنفس التدرج من ٥.٠ إلى ١٠.٠ بزيادة ٠.٢ حيث ٥.٠ يشير إلى أقل درجة لأداء مقبول للكاتا و ١٠.٠ تشير إلى الأداء المثالي للكاتا والإقصاء عنه بالدرجة ٠.٠ .

سيحذف النظام أعلى درجتين وأقل درجتين للأداء الفني والأداء الرياضي على التوالي وبحسب المجموع الكلي بنسبة ٧٠ % للأداء الفني و ٣٠ % للأداء الرياضي .

معايير التقييم

لتقييم الكاتا يتم طبقاً الآتي :

الأداء الفني :

- الوقفات .

▪ التكنيكات . ▪ التنفس الصحيح . ▪ التوقيت .

▪ الحركات الانتقالية . ▪ التركيز (الكيمية) .

▪ التوافق : توافق الأساسيات مع الأسلوب (Ryu - Ha) المستخدم للكاتا .

- الأداء الرياضي :

▪ القوة .

▪ السرعة .

▪ الاتزان (٢ : ٣٦ - ٣٧) .

قام الباحثون بقياس الأداء الفني عن طريق لجنة مكونة من خمسة حكام بالاتحاد المصري للكاراتيه مرفق (٩) ، وتم حساب الدرجة الكلية للاختبار من (١٠) عشرة درجات ، حيث تم أخذ متوسط درجاتهم .

وكذلك تم تحديد مستوى الأداء المهاري للكاتا من خلال محكمين معتمدين بالاتحاد المصري للكاراتيه ومدربين في نفس الفترة المشار إليها بالصالة المغطاة بإستاد المنيا الرياضي ، وقد تمت جميع القياسات السابقة سواء الاختبارات والقياسات العامة والخاصة وكذلك مستوى الأداء للكاتا للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) قيد البحث .

تم الاستعانة بعدد (٥) حكام الاتحاد المصري للكاراتيه لتقييم المستوى الفني للكاتات لعينة البحث ونظراً بأن المرحلة السنوية لمرحلة العمرية أقل من ١٣ ، ويتم التقييم عن طريق الأعلام بدلاً من الدرجات وبناءاً قام الباحثون بتقييم اللاعبين بثلاث مستويات (ممتاز والمفترض بأنه يساوي عدد ٩ درجات / جيد جداً والمفترض أنه يساوي عدد ٨ درجات / جيد والمفترض أنه يساوي عدد ٧ درجات) ، وقد تم حساب متوسط الأداء الفني عن طريق حذف أكبر وأصغر درجة وجمع باقي الدرجات وقسمتها على ثلاثة .

أسباب اختيار الكاتا قيد البحث

١. أنها طبقاً لآخر تعديل في قانون مباريات الكاتا أدرجت ككاتات إجبارية في الأدوار التمهيدية " الدور الثاني " للاعبين الكاتا ١٢ سنة .
٢. أنها تعد من أطول الكاتات في رياضة الكاراتيه وأكثرها تنوعاً في استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية الدفاعية المشتركة والوقفات .
٣. عدم قدرة اللاعبين على أداء حركات بنهايات الحركة تتميز بقوة وفاعلية وإحكام خلال أداء بعض الجمل الحركية في مجموعة الكاتات المختارة بطريقة صحيحة .

البرنامج التدريبي المقترح

- حدد الباحثون عدد (١٢) اثني عشر أسبوعاً تدريبياً بواقع (٣) ثلاثة أيام (وحدات) تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٣٦) ست وثلاثون وحدة تدريبية ، قسمت فترات التدريب إلى ثلاث مراحل هي :
- المرحلة الأولى (الأعداد العام) : مدتها (٤) أربعة أسابيع وتهدف إلى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية لناشئي الكاتا .

- المرحلة الثانية (الأعداد الخاص) : مدتها (٥) خمسة أسابيع وتهدف إلى تنمية وتطوير المكونات البدنية الخاصة بناشئي الكاتا واستخدام التمرينات المشابهة للأداء المهارى .
 - المرحلة الثالثة (الأعداد قبل المنافسات) : مدتها (٣) ثلاثة أسابيع وتهدف إلى المحافظة على المستويات المكتسبة من المكونات البدنية والأداء المهارى وزيادة زمن المباريات التجريبية .
- انحصر زمن الوحدة التدريبية وفقا لآراء الخبراء في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٦٠ - ٧٠) ق وفي الأسبوع ذو الحمل العالي (٧٥ - ٩٠) ق وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى ما بين (١٠٠ - ١٣٠) ق .

تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ - ٧٠) % من أقصى مقدرة للفرد والحمل العالي ما بين (٧٥ : ٩٠) % من أقصى مقدرة للفرد والحمل الأقصى ما بين (٩٠ - ١٠٠) % من أقصى مقدرة للفرد .

- الزمن الكلي للبرنامج = (١٢) أسبوع .

- عدد أسابيع مرحلة الإعداد = (٤) أسابيع .

دورة الحمل خلال البرنامج والفترات والأسابيع كانت (٢ - ١) أي أسبوعين حمل عالي وأسبوع حمل متوسط .

- عدد أسابيع مرحلة الخاص = (٥) أسابيع .

- عدد أسابيع مرحلة المنافسات = (٣) أسابيع .

- ١٢ وحدة حمل متوسط = $٧٠ \times ١٢ = ٨٤٠$ دقيقة .

- ١٢ وحدة حمل عالي = $٩٠ \times ١٢ = ١٠٨٠$ دقيقة .

- ١٢ وحدة حمل أقصى = $١١٠ \times ١٢ = ١٣٢٠$ دقيقة

($٣٢٤٠ = ١٣٢٠ + ١٠٨٠ + ٨٤٠$ دقيقة)

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

تمت القياسات القبلية في متغيرات السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي ، والاختبارات البدنية وتقييم الأداء المهاري المستخدمة قيد البحث وذلك من خلال تطبيق الاختبارات والقياسات العامة والخاصة وتقييم الأداء الفني للكاتا ، وكان ذلك في الفترة ٢٣ : ٢٤ / ٤ / ٢٠٢٣ م .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثون بتحديد مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والتي تتناسب مع طبيعة البحث والتي تعمل في اتجاه القوة والوظيفية وتتناسب مع البرنامج قيد البحث وقد قام باختيارها بناء على أسس علمية من خلال المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة وكذلك الأسس العملية والتي تمت من خلال عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب بصفة عامة والكاراته بصفة خاصة بجانب الرؤية الخاصة للباحثون في مجال التدريب الميداني لرياضة الكاراتيه .

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح على أفراد عينة البحث البالغ قوامها (٨) ثمانية أفراد خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٣ إلى يوم الأربعاء الموافق ١٢ / ٧ / ٢٠٢٣ م .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البدنية وتقييم الأداء المهاري للكاتا قيد البحث على إجمالي أفراد عينة البحث التجريبية والضابطة بنفس مواصفات القياس القبلي خلال الفترة ١٣ ، ١٤ / ٧ / ٢٠٢٣ م ، وبعد الانتهاء من الاختبارات قام الباحثون برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي .
- اختبار مان ويتني اللابارومتري .
- الوسيط .
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- الانحراف المعياري .
- نسبة التحسن المئوية .
- معامل الالتواء .

وقد ارتضى الباحثون مستوي دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استعان بالبرنامج الإحصائي

Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

نتائج الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني (ن = ٨)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	الاختبار	مستوى الأداء الفني
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي			
*٢.٥٢	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٧.٣٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٧٦	درجة	متوسط الدرجة النهائية للكاتا	

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في مستوى الأداء الفني

نسبة التحسن المئوية	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبار	مستوى الأداء الفني
%٧.٩٩	٧.٣٠	٦.٧٦	درجة	متوسط الدرجة النهائية للكاتا	

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- توصلت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني ما بين (٧.٩٩ %) وهذا ما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين مستوى الأداء الفني لدي المجموعة قيد البحث .

ويعزو الباحثون ذلك التحسن الضعيف إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة اشتمل على التمرينات الفردية في صورة منافسة بين اللاعبين مما أدى إلى تحسين إحساس اللاعب للمهارات التي تؤدي .

مما سبق يتضح تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك في كل من نتائج عنصر القوة ومستوى الأداء المهاري نتيجة البرنامج التقليدي المتبع وذلك لانتظامه لمدة اثني عشر أسبوع ، والى تأثير الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

كما يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المعتاد والمنتظم , فأن البرنامج يقوم بتوزيع الإعداد البدني والمهاري الذي يتم بتقسيماته العملية ودورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي البدنية في الإعداد العام والخاص مما يراعي الحالة المستوى البدني والمهاري وكذا الحالة التدريبية وطبيعة أداء الكاتا والتي تعود على اللاعبين بتحسين المتغيرات البدنية وأن انتظام لاعبي الفريق " المجموعة الضابطة " في أداء الوحدات التدريبية بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغيير إيجابي للجانب البدني والمهاري .

نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني (ن = ٨)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	الاختبار	مستوى الأداء الفني
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي			
*٢.٥٣	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٧.٨١	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٤	درجة	متوسط الدرجة النهائية للكاتا	

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مستوى الأداء الفني

الاختبار	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
مستوى الأداء الفني	درجة	٦.٥٤	٧.٨١	١٩.٤٢ %

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني ما بين (١٩.٤٢ %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام القوة الوظيفية في تحسين مستوى الأداء الفني لدي المجموعة قيد البحث .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي والمستخدمه تدريبات القوة الوظيفية بهدف تحسين الألياف العضلية العاملة واللازمة لأداء الكاتا ، كما أن التخطيط الجيد لفترة الإعداد وتقنين الأحمال التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لمهارات كاتا الجيون والتي وضعت على أساس علمي مناسب للمستوى البدني والمهاري وفقاً لقياسات تتبعية لأفراد العينة أثناء التطبيق وتدريب المجموعات العضلية المختلفة لتحسين عضلات الجذع التي تعتبر المحركة للجسم كله والتي تعد أساس وأداء متميز لكاتا الجيون .

كما أن هذه التمرينات تركز على المجموعات العضلية العاملة والتي تسعى لتحسين القوة الوظيفية اللازمة للكاتا عامة وكاتا الجيون خاصة حيث أن هذه الكاتا وتحتوي كاتا الجيون على ٤٧ حركة بها تكنيكات الأساسية تحتاج إلى بساطة في الحركات مع قوة انفجارية وثبات في نهاية الحركات ، وهذا ما يتم من خلال تنمية وتقوية عضلات الجذع والرجلين وكذا عضلات الصدر والكتفين والذراعين كلياً وتطور هذه التمرينات عناصر القوة والسرعة والقدرة من خلال تكرار تدريبات البرنامج المقترح والمرتبطة بمهارات كاتا الجيون فكلما تطورت القوة تحسن الأداء المهاري وبالتالي يتم تحسين درجات تقييم اللاعبين .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات الخاصة بتحسين القوة الوظيفية على تدريب الكاتا مثل دراسة " محمد مصطفى محمود " (٢٠٢١) (٨) والتي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات المقترحة (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث .

نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني (ن = ١٦)

قيمة (Z)	التجريبية			الضابطة			وحدة القياس	الاختبار	مستوى الأداء الفني
	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المتوسط الحسابي			
**٢.٧٦	٩٤.٠٠	١١.٧٥	٧.٨١	٤٢.٠٠	٥.٢٥	٧.٣٠	درجة	متوسط الدرجة النهائية للكاتا	

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية .

كما يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المعتاد والمنظم , فأن البرنامج يقوم بتوزيع الإعداد البدني والمهاري الذي يتم بتقسيماته العملية ودورة الحمل المنظمة التي تحقق الهدف من التدريب بتحسين النواحي البدنية في الإعداد العام والخاص مما يراعي الحالة المستوي البدني والمهاري وكذا الحالة التدريبية وطبيعة أداء الكاتا والتي تعود على اللاعبين بتحسين المتغيرات البدنية وأن انتظام لاعبي الفريق " المجموعة الضابطة " في أداء الوحدات التدريبية بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً بشدة متغيرة مع تقنين زمن كل التدريب في الوحدة التدريبية مع الراحة المحددة فإنه يجد هذا التغير إيجابي للجانب البدني والمهاري ، وأن تدريبات القوة الوظيفية المستخدمة والمطبقة

على لاعبي " المجموعة التجريبية " بهدف تحسين الألياف العضلية العاملة واللازمة لأداء الكاتا والتي وضعت بتخطيط جيد أثناء فترة الإعداد العام والخاص مما تعود بتحسين وتطوير الأداء المهاري لكاتا الجيون ، التي تحتوي كاتا الجيون على ٤٧ حركة بها تكنيكات الأساسية تحتاج إلى بساطة في الحركات مع قوة انفجارية وثبات في نهاية الحركات ، وهذا ما يتم من خلال تنمية وتقوية عضلات الجذع والرجلين وكذا عضلات الصدر والكتفين والذراعين كلياً وتطور هذه التمرينات عناصر القوة والسرعة والقدرة من خلال تكرار تدريبات البرنامج المقترح والمرتبط بمهارات كاتا الجيون .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات الخاصة بتدريب الكاتا وتطوير القدرات البدنية والمهارية دراسة " مصطفى حسن المصليحي " (٢٠٢٢) (١٠) والتي وتوصلت الدراسة إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة) ، وأيضاً مستوى أداء الجملة الحركية (جيون كاتا - jion kata) .

كما تتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات الخاصة بتحسين القوة الوظيفية على تدريب الكاتا مثل دراسة " سيلان ، سابراديبان Subradeepan & Seelan " (٢٠١٨) (١٢) وتوصلت الدراسة أن المجموعة التجريبية الثالثة التي طبقت تدريبات القوة الوظيفية ومهارات الكاراتيه قد حسنت بشكل كبير من القدرة التنسيقية للاعبي الكاراتيه على مستوى الكلية ن وأنتجت نتيجة الدراسة ٣١.٨٩٪ من التحسن بسبب تدريبات القوة الوظيفية ، و ٢١.٦٧٪ من التحسن بسبب التدريب على مهارات الكاراتيه و ٣٩.٨٢٪ من التحسن بسبب التدريب المشترك .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث تحقيقاً لهدفه والتي جاءت من خلال التأكد من الفروض التي وضعت لذلك فقد توصل الباحثون إلى ايجابية البرنامج التدريبي للقوة الوظيفية علي مستوى الأداء الفني لدى لاعبي الكاتا ، وتبين ذلك من خلال :
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .
- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني ما بين (٢.٣٣ % : ٤٣.٢٩ %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين مستوى الأداء الفني لدى المجموعة قيد البحث .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي .
- تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني ما بين (٤.٣٠ % : ٥٩.٢٦ %) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام القوة الوظيفية في تحسين مستوى الأداء الفني لدي المجموعة قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثون بالآتي :

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الكاتا .
٢. دمج تمارين القوة الوظيفية مع العناصر البدنية الأخرى كالاتزان والسرعة حتى تصبح يصل اللاعب لأفضل مستويات بدنية .
٣. اعتماد التمارين القوة الوظيفية ضمن برامج الإعداد البدني العام والخاص للاعبي الكاتا .
٤. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية العامة والخاصة بدمجها مع الأداء الفني للكاتا .
٥. ضرورة إجراء دراسات مشابهة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقوة الوظيفية في كاتا أخرى .
٦. ضرورة إجراء دراسات مشابهة بتطوير القوة الوظيفية على الألعاب الجماعية .
٧. قياس نتائج البحث الحالي ومقارنتها بنتائج الأبحاث الأخرى على نفس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لإدراك الأخطاء النظرية والعملية لإجراءات البحث والبحوث الأخرى المرتبطة وتوضيح ذلك للباحثين مستقبلياً .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

١. احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢. الاتحاد الدولي للكاراتيه (٢٠٢٢) : قانون منافسات الكاتا والكوميتيه ، النسخة المعدلة ، ترجمة د. محمد هشام ، الاتحاد المصري للكاراتيه ، مصر .
٣. انتصار عبد العزيز حلمي (٢٠٠٩) : المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
٤. جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧) : الأسس المتولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥. عادل عبد البصير علي (١٩٩٩) : التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " ، ط ٦ ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٦. محمد سعد علي (٢٠٠٢) صناعة البطل الصغير في الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٧. محمد مرسل حمد ، هشام حجازي عبد الحميد (٢٠٠٥) : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، ط ٢ ، دار الأصدقاء ، المنصورة .
٨. محمد مصطفى محمود (٢٠٢١) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مهارات التثبيت الأرضي للكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .
٩. محمود عبد المحسن عبد الرحمن (٢٠١٣) : تأثير برنامج تدريبي (متعدد المستويات) لعضلات الجذع على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارتي حائط الصد والضرب الساحق الطائرة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الحادي عشر للتربية البدنية وعلوم الحركة الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ٢٣ : ٢٥ أكتوبر ٢٠١٣م ، جامعة الإسكندرية .
١٠. مصطفى حسن المصليحي (٢٠٢٢) : برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة لتطوير مستوى الأداء المهارى (لجيون كاتا) لدى ناشئ رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
١١. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية

١٢. AP Seelan & A Subradeepan (٢٠١٨) : Effect of functional strength training and karate skill training on coordination ability of college level karate players , International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences ٢٠١٨; ٣(٢): ٧٣٩-٧٤٢ .
١٣. Fabio Camona (٢٠٠٤) : Function training for sports, Human kinetics champing li., England .
١٤. Ron Jones (٢٠٠٣) : Functional Training Introduction, Reebo santana, jose Carlos .

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

١٥. <https://arabscoach.com>
١٦. <https://learning-karate-for-kids.blogspot.com/٢٠١٩/٠٢/jion-kata-karate.html>

ملخص البحث

برنامج تدريبي لتطوير القوة الوظيفية واثرها علي مستوى الأداء الفني لكاتا الجيون
يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير القوة الوظيفية واثرها علي مستوى
الأداء الفني لكاتا الجيون .

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم
التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدي)
لكلاهما حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث من لاعبي الكاتا تحت ١٣ سنة والمقيدين بالاتحاد المصري
للكاراتيه (منطقة المنيا) للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٨٧)
سبعة وثمانون لاعب ولاعبة بواقع (٥٣ لاعب ، ٣٢ لاعبة)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مكونة من (٢٠) عشرون لاعب بنسبة مئوية
حوالي ٢٧.٦ % من مجتمع البحث وهم لاعبين الكاتا تحت ١٣ سنة بنادي سبلاش
بالمنيا الجديدة والمشاركين في بطولة منطقة المنيا للكاراتيه في الموسم الرياضي ٢٠٢٢ /
٢٠٢٣م ، كما تم اختيار عدد (٨) ثمانية لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية
من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى
مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (١٠) لاعب لكل مجموعة وذلك
طبقاً للخصائص المبينة بجدول رقم (١) حيث يوضح توزيع المجتمع الكلي لعينة
البحث.

Research Summary

A training program to develop functional strength and its impact on the level of technical performance of the jeon kata

The current research aims to design a training program to develop functional strength and its impact on the level of technical performance of the jeon kata.

Research Methodology:

The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research by using an experimental design for two groups, one experimental and the other control, following the (pre-post) measurement for both of them, as this is considered appropriate to achieve the objectives and hypotheses of the research.

research community:

The research community included (٨٧) eighty-seven male and female players registered with the Egyptian Karate Federation (Minya Region) for the ٢٠٢٣/٢٠٢٢ sports season (٨٧male and female players, ٣٢female players).

The research sample:

The research sample was chosen intentionally, consisting of (٢٠) twenty players, with a percentage of about ٢٧.٦% of the research community. They are kata players under ١٣ years old at Splash Club in New Minya and participants in the Minya District Karate Championship in the ٢٠٢٢/٢٠٢٣ sports season. A number (٨) were also selected. Eight players were subjected to the exploratory study from the research community and from outside the basic sample. The basic research sample was divided into two groups, one experimental and the other control, consisting of (١٠) players for each group, according to the characteristics shown in Table No. (١), which shows the distribution of the overall population of the research sample. .