DOI prefix: 10.33170, 2024, Vol (17), Issue (5): 1201-1216

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The effect of a training program using some specific exercises on the effectiveness of performing some attack methods (straw and punching) in karate in the advanced category

Asst. Dr. Ridha abd alhussein hadi *

* Middle Euphrates Technical University / Technical Institute / Al-Musayyab
*Corresponding author: phy737.mohammed.abdahur@uobabylon.edu.iq

Received: 06-08-2024 Publication: 28-10-2024

Abstract

Specific exercises are more specialized because general exercises are exercises for all sports activities, while special exercises are exercises for each activity separately, and specific exercises are for each skill separately, and using specific exercises leads to saving time and effort until we reach mastery of motor skills. Due to the complexity of motor skills, most exercises must be performed in conditions similar to skill performance, and the use of specific exercises or exercises similar to skill performance leads to improved skill performance among karate players. Research problem: Through the researcher's experience in the field of karate, he found that kumite karate players would not use straw methods in matches compared to their use of punches and kicks. This means that there is a deficiency in the use of straw methods, which called for the researcher to conduct a exploratory study to analyze the Iraq Championship (2020-2021). Research objective: To identify the effect of a specific exercise program on the effectiveness of performing some straw and punching techniques in karate for the advanced category. Research hypotheses: There are statistically significant differences between the experimental and control groups in post-measurements in the effectiveness of performing some straw and punching methods under investigation in favor of the experimental group. The experimental method was used on a sample of 30 karate players specializing in kumite. The most important results were: The proposed training program using specific exercises led to the development of the straw and punching methods under research for the experimental group over the control group

Keywords:
Qualitative exercises, performance effectiveness, straw attack and punching techniques

https://doi.org/10.33170/ /jocope.v17i5.1201-1216

تاثير برنامج تدريبي باستخدام بعض التمرينات النوعية على فاعلية اداء بعض اساليب الهجوم (القش واللكم) في الكارتية فئة المتقدمين

م.د رضا عبد الحسين هادي

جامعة الفرات الأوسط التقنية/ المعهد التقني /المسيب

تاريخ استلام البحث 2024/8/6 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

التمرينات النوعية هي أكثر تخصصية لان التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة الرياضية أما التمرينات الخاصة فهي تمرينات لكل نشاط على حدى والتمرينات النوعية هي لكل مهارة على حداها واستخدام التمرينات النوعية يؤدى إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية. ونظرا لتعقيد المهارات الحركية فان معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهه للأداء المهاري واستخدام التمرينات النوعية أو التمرينات المشابهة للأداء المهاري يؤدى إلى تحسن الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه. مشكلة البحث : من خلال خبرة الباحث في مجال الكاراتيه وجد أن لاعبي الكاراتيه تخصص كومتية لن يستخدموا أساليب القش في المباريات بالمقارنة لاستخدامهم اللكمات والركلات وهذا يعني أن هناك قصور في استخدام أساليب القش مما استدعى الباحث إلى إجراء دراسة لتحليل بطولة العراق 2021- 2020. هدف البحث : التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم في رياضة الكاراتيه فئة المتقدمين. فروض البحث : توجـد فروق دالة إحصـائيا بين المجمـوعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية . تم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها 30لاعب كاراتيه تخصص كومتيه. كانت اهم النتائج: أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية إلى تنمية أساليب القش واللكم قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية : التمرينات النوعية_ فاعلية الأداء_ أساليب الهجوم القش واللكم

1_ التعريف بالبحث:

1_1 مقدمة البحث واهميته:

التمرينات النوعية تعد احد مستحدثات التدريب الرياضي وان تطبيقة يؤدى إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية حيث تطبيق هذا المبدأ يهدف إلى تدريب العضلات العاملة في المهارة الخاصة بها كذلك المسار الحركي الصحيح في آن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها.

أساليب القش في الكاراتيه صممت بغرض إخلال توازن الخصم وفي نفس الوقت تحضير فرصة لتسجيل النقاط وفي هذة الحالة لا يكون هناك فرصة للخصم ليرد بهجوم معاكس والقانون الدولي للكاراتيه منح أعلى النقاط لأداء أساليب القش حيث منح (نقطتان) لأداء إخلال توازن الخصم وإتباع ذلك تسجيل فني ، ومنح (ثلاث نقاط) لأداء إسقاط الخصم بالارض وأتباع ذلك بتسجيل فني.

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال الكاراتيه ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على بطولة العراق للكاراتيه لعام 2021- 2020 تم تحليل مهارات البطولة للتعرف على المهارات التي استخدمها لاعبي الكاراتيه في البطولة. وجد أن لاعبي الكاراتيه تخصص كومتية لن يستخدموا أساليب القش بالمقارنة لاستخدامهم اللكمات والركلات وهذا يعني أن هناك قصور في استخدام أساليب وهذا يدل على عدم قدرة اللاعبين على تنفيذ مهارات القش رغم أن القانون الدولي شجع تلك المهارات وأعطاها أعلى النقاط فإذا اسبق اللاعب اي أسلوب لكم بأسلوب قش جيد سوف يزداد رصيد اللاعب من النقاط.

ومن هنا يتضح أهمية تطوير أساليب القش واللكم لما لها من فاعلية على نتائج المباريات حيث أن اللاعب يستطيع أن يفوز بالمبارة قبل انتهاء الوقت الاصلي للمباراة وهذا يدعو إلى العمل على إتقان المهارات التي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من النقاط ومن تلك المهارات أساليب القش المتبوعة بتسجيل فني.

جدول (1) نتائج التحليل المهاري لبطولة العراق

م	المهارات	الايجابي	النسبة %	السلبي	النسبة %	المجموع	النسبة %
1	أساليب قش	7	0 ,3	94	4 , 6	101	5, 0
2	اللكمات	167	8 ,1	1267	61 , 4	1434	69 , 5
3	الركلات	53	2 , 5	474	23, 0	527	25 , 5
	المجموع	227	11 , 0	1835	89 , 0	2062	100

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكمفئة المتقدمين في الكاراتيه.

فروض البحث:

1_ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث لصالح القياس البعدي.

2_ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث لصالح القياس البعدي.

3_ توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

3- طرق وإجراءات البحث الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي.

3_2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بابل ونادي حطين ونادي الكفل الحاصلين على حزام بني و اسود وبلغ حجم العينة 30 لاعب كاراتيه.

جدول (2) توزيع عينة البحث

م	العينة		العدد
1	عينة الدراسة الأساسية	المجموعة التجريبية	15
		المجموعة الضابطة	15
2	عينة الدراسة الاستطلاعية		30
3	اجمالي العينة		60

اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (3) اعتدالية توزيع وتكافؤ العينة في القياس القبلي

م	المتغيرات		المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1	السن	سنة	13.6	0.581	13.3	1.549	13.7	0.681	13.4	0.172
2	الطول	سم	1.577	0.271	1.528	0.542	1.621	0.869	1.738	0.404
3	الوزن	كجم	44.8	6.135	43.2	0.782	46.957	4.671	47.83	0.561

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ضبط العينة تقع بين +3 مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

جدول (4)

اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي

م	المتغيرات			المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
				المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1	اختبار زاوية مفصل الحوض			23.000	4.660	23.5	0.322	24.733	5.837	26.30	0.805
2	اختبار ثني الجذع من الوقوف		سم	5.733	2.890	5.57	0.169 -	5.200	4.262	5.00	0.141 -
3	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف		عدد	14.733	1.668	14.6	0.239 -	14.800	1.859	14.40	0.646-
4	اختبار سرعة رد الفعل الحركي		زمن	0.723	0.220	0.691	0.436 -	0.751	0.120	0.742	0.225 -
5	الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة المعاكسة في 10 ث		عدد	13.000	1.254	13.30	0.718	12.733	1.335	12.90	0.375
6	الاختبار الخاص لاداء الركلة الدائرية الامامية في 10ث	يمين	عدد	12.200	0.862	12.10	0.348 -	11.950	1.183	11.70	0.634 -
		شمال	عدد	11.067	1.033	11.00	0.195 -	11.200	1.146	11.30	0.262
7	اختبار التوازن اثناء اداء ركلات الرجلين		درجات	5.200	1.781	5.300	0.168	5.533	1.831	5.43	0.169 -
8	اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة الدائرية في 45 ث	يمين	عدد	27.200	2.543	26.90	0.354 -	26.400	1.957	26.00	0.613 -
		شمال	عدد	27.133	2.391	26.89	0.305-	27.250	2.111	27.54	0.412
9	الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة في 45 ث		عدد	24.867	2.031	24.43	0.645 -	24.690	3.582	124.2	83.342
10	اختبار سرعة اداء اوي زوكي في 10 ث	يمين	عدد	7.267	0.884	7.156	0.377 -	7.400	0.910	7.300	0.330 -
		شمال	عدد	6.800	0.775	6.700	0.387 -	7.067	0.799	7.100	0.124

يتضح من جدول (4) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية العينة تقع بين $\pm$ 3 مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (5)

الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات العينة قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	السن	13.6	0.581	13.7	0.681	0.1	0.418
2	الطول	1.577	0.271	1.621	0.869	0.044	0.181
3	الوزن	44.8	6.135	46.957	4.671	2.157	1.047

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.145 يتضح من جدول **(5)** عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة و التجريبية في متغيرات ضبط العينة قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي إحصائيا.

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	اختبار زاوية مفصل الحوض	23.000	4.660	24.733	5.837	1.733	0.868

2	اختبار ثنى الجذع من الوقوف		5.733	2.890	5.200	4.262	0.533	0.387
3	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 30ث		14.733	1.668	14.800	1.859	0.067	0.100
4	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط		0.723	0.220	0.751	0.120	0.028	0.418
5	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة في 10ث		13.000	1.254	12.733	1.335	0.267	0.545
6	الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة في 10 ث	يمين	12.200	0.862	11.950	1.183	0.250	0.639
		شمال	11.067	1.033	11.200	1.146	0.133	0.323
7	اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين		5.200	1.781	5.533	1.831	0.333	0.488
8	اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة الدائرية في 45 ث	يمين	27.200	2.543	26.400	1.957	0.800	0.933
		شمال	27.133	2.391	27.250	2.111	0.117	0.137
9	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في 45ث		24.867	2.031	24.690	3.582	0.177	0.161
10	اختبار سرعة أداء اوي زوكيفي 10 ث	يمين	7.267	0.884	7.400	0.910	0.133	0.392
		شمال	6.800	0.775	7.067	0.799	0.267	0.898

*** قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.145**

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي إحصائيا.

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس القبلي لسرعة أداء أساليب القش والركل قيد البحث

م	المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
1	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.467	0.743	1.295	0.704	0.172-	0.629
2	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.133	1.060	2.358	0.976	0.225	0.584
3	قش القدم الأمامية بالقدم الاماميه (جياكو ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.645	0.816	2.491	0.884	0.154-	0.479
4	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى مواشي جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.025	1.175	1.867	0.834	0.158-	0.410
5	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية (كزامى مواشي جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.139	0.990	1.08	0.676	0.059-	0.184
6	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو ذوكى - كزامى مواشى جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.724	0.799	1.598	0.641	0.126-	0.460
7	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكى - كزامى مواشى جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	0.600	0.328	0.752	0.494	0.152	0.959

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.145

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سرعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي.

استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بتصميم ثلاث استمارات لاستطلاع رأى الخبراء في الكاراتيه الاستمارة الأولى لتحديد أهم أساليب القش واللكم والاستمارة الثانية لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاستمارة الثالثة لتحديد انسب التمرينات النوعية لتنمية بعض أساليب القش واللكم.

الاستمارة الأولى:

جدول (8)

أساليب القش واللكم التي حققت 80% فأكثر من أراء الخبراء

م	أساليب القش المتبوع باللكم والركل	النسبة %
1	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى ذوكى Kizami zuki	% 96
2	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية – جياكو ذوكى Gyaku zuki	% 96
3	قش القدم الامامية بالقدم الامامية – جياكو ذوكى Gyaku zuki	% 93
4	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية– كزامى مواشى جيرى Kizami Muwshi Geri	% 90
5	قش القدم الأمامية بالقدم الامامية - جياكو ذوكى Gyaku zuki	% 83
6	قش القدم الأمامية بالقدم الامامية – كزامى مواشى جيرى Kizami Muwshi Geri	% 80
7	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية _مواشى جيرى i Muwshi Geri	%80

الاستمارة الثانية:

جدول (9)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكومتية والتي حققت 50% فأكثر من أراء الخبراء

م	عناصر اللياقة البدنية	النسبة %
1	القوة المميزة بالسرعة	%100
2	سـرعة الأداء	%100
3	المـــرونة	%90
4	سرعة رد الفعل	%80
5	الرشـــاقة	%70
6	التـــوازن	%60
7	تحمل القـوة	%50

الاستمارة الثالثة : استمارة رأى الخبراء لتحديد التمرينات النوعية. ملحق (2)

الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- اختبار زاوية مفصل الحوض لقياس المرونة.
- اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 30ث لقياس الرشاقة.
- اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط.
- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو ذوكى).
- الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة.
- اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين (التوازن الخاص).

- اختبار تحمل القوة الخاصة بالركلة الدائرية (يمين – شمال) في 45ث.
- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في 45ث.
- اختبار سرعة أداء اوي زوكي في 10ث.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة من المجتمع الاصلى لعينة البحث ومن خارج عينة البحث: في الفترة من 29/ 12 / 2006 إلى 1/ 1 / 2020 وكانت تهدف الدراسة : التأكد من مناسبة أماكن التدريب _ تدريب المساعدين _ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

ثبات الاختبارات:

جدول (10)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات

م	المتغيرات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	اختبار زاوية مفصل الحوض		24.933	4.217	25.600	4.595	*0.942
2	اختبار ثني الجذع من الوقوف		4.857	0.435	4.833	0.257	*0.986
3	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 30ث		15.067	1.792	15.133	1.959	*0.933
4	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط		0.741	0.081	0.747	0.100	*0.812
5	اختبار اللكمة المستقيمة المعاكسة في 10 ث		12.467	1.685	12.200	1.699	*0.864
6	الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة في 10ث	يمين	11.467	0.915	11.067	1.387	*0.874
		شمال	11.133	2.503	11.267	2.549	*0.979
7	اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين		5.533	1.995	5.600	2.063	*0.940
8	اختبار تحمل القوة بالركلة الدائرية في 45ث	يمين	27.267	1.831	27.333	2.193	*0.866
		شمال	26.467	0.915	26.067	1.387	*0.874
9	اختبار اللكمة المستقيمة الطويلة في 45 ث		23.733	3.058	23.467	3.543	*0.929
10	اختبار سرعة أداء اوي زوكيفي 10 ث	يمين	7.533	0.743	7.667	0.816	*0.902
		شمال	6.200	0.775	7.067	0.799	*0.900

* قيمة ر الجدولية عند 0.05 = 0.441 يتضح من جدول (10) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث.

صدق الاختبارات:

جدول (11) صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	اختبار زاوية مفصل الحوض		18.148	4.217	24.933	3.688	*4.532
2	اختبار ثني الجذع من الوقوف		8.325	1.584	5.664	1.925	*3.994
3	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 30ث		18.251	1.792	15.067	1.014	*5.786
4	اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط		0.527	0.128	0.741	0.291	*2.519
5	اختبار أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة في 10ث		16.592	1.685	12.467	1.534	*6.773
6	الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة في 10 ث	يمين	15.937	0.124	12.867	1.356	*8.436
		شمال	14.629	1.951	11.594	1.274	*4.874
7	اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين		7.642	1.068	5.269	0.986	*6.108

8	اختبار تحمل القوة بالركلة الدائرية في 45 ث	يمين	30.238	2.870	26.095	2.274	*4.233
		شمال	29.986	2.531	27.263	2.910	*2.642
9	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة في 45ث		28.849	3.058	25.096	2.972	*3.293
10	اختبار سرعة أداء اوي زوكيفي 10 ث	يمين	9.324	0.743	7.185	0.563	*8.585
		شمال	8.985	0.795	7.054	1.125	*5.245

* قيمة ت الجدولية عند 0.05 = 2.145 يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة و الغير المميزة عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق المتغيرات البدنية قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

- مدة البرنامج 3 شهور _عدد الأسابيع 12 أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع 3 وحدات.
- استخدام طريقة التدريب الفتري _زمن الوحدة التدريبية من (50- 100) دقيقة .
- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء:

1- الجزء الاعدادي. 2- الجزء الرئيسي. 3- الجزء الختامي.

جدول (12)

النبض والزمن المناسب للشدة المستخدمة بالبرنامج

م	الشدة	النبض	الزمن
1	%70	163 ن / ق	32ث
2	%75	170 ن / ق	34ث
3	%80	177 ن / ق	36ث
4	%85	184 ن / ق	38ث
5	%90	190 ن / ق	41ث

القياس القبلي: تم تطبيقها خلال الفترة 28 / 1 / 2020 وحتى 31 / 1 / 2020 م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق البرنامج لمدة 12 أسبوع خلال الفترة 2 / 2 / 2020 إلى 24 / 4 / 2020 م.

القياس البعدي: تم إجراءها بعد انتهاء مدة التطبيق في الفترة 27 / 4 / 2020 الى 30 / 4 / 2020 م.

المعالجات والوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري.

الوسيط. - معامل الالتواء .

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدي) .

معدل التغير = القياس البعدي – القياس القبلي.

- نسبة الفاعلية = الأداء الصحيح / مجموع الاداءات × 100

4 –عرض ومناقشة النتائج:

4_1 عرض النتائج:

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة اداء اساليب القش واللكم قيد البحث

م	المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعيارى		
1	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.467	0.743	4.235	0.704	2.768	*16.039
2	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.133	1.060	5.418	1.506	3.285	*9.239
3	قش القدم الأمامية بالقدم الاماميه (جياكو ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.667	0.816	8.000	1.309	5.333	*13.807
4	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى مواشى جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.333	1.175	5.194	1.710	2.861	*11.000
5	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية (كزامى مواشى جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.133	0.990	4.682	1.345	3.549	*6.039
6	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو ذوكى - كزامى مواشى جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.733	0.799	4.933	1.223	3.2	*13.169
7	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكى - كزامى مواشى جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	0.600	0.737	3.067	0.704	2.467	*18.065

* قيمة ت الجدولية عند 0.05 =1.761 يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى و القياس البعدي في في ســـرعة اداء مهارات القش قيد البحث للمجموعة التجريبية لصـــالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (0.05).

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة اداء اساليب القش واللكم قيد البحث

م	المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
1	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية جياكو ذوكى في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.295	0.704	1.436	0.985	0.141	0.695
2	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية كزامى ذوكى في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.358	0.976	3.945	0.926	1.587	*2.092
3	قش القدم الأمامية بالقدم الاماميه جياكو ذوكى في 10 ث	مجموعات صحيحة	2.491	0.884	3.548	1.125	1.057	*3.674
4	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية كزامى مواشى جيرى في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.867	0.834	2.315	1.309	0.448	0.619
5	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية كزامى مواشى جيرى في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.08	0.676	1.934	0.614	0.854	1.254
6	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية جياكو ذوكى - كزامى مواشى جيرى في 10 ث	مجموعات صحيحة	1.598	0.641	2.895	0.834	1.297	*1.871
7	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية جياكو ذوكى - كزامى مواشى جيرى في 10 ث	مجموعات صحيحة	0.752	0.494	0.867	0.752	0.115	1.014

* قيمة ت الجدولية عند 0.05 =1.761 يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى و القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (0.05).

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و البعدي للضابطة في سرعة اداء اساليب القش واللكم قيد البحث

م	المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	4.235	0.704	1.436	0.985	2.799	*8.650
2	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	5.418	1.506	3.945	0.926	1.473	*3.117
3	قش القدم الأمامية بالقدم الاماميه (جياكو ذوكى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	8.000	1.309	3.548	1.125	4.452	*9.651
4	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (كزامى مواشي جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	5.194	1.710	2.315	1.309	2.879	*5.002
5	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية (كزامى مواشي جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	4.682	1.345	1.934	0.614	2.748	*6.954
6	قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية (جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	4.933	1.223	2.895	0.834	2.038	*5.151
7	قش القدم الأمامية بالقدم الخلفية (جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى) في 10 ث	مجموعات صحيحة	3.067	0.704	0.867	0.752	2.200	*7.991

* قيمة ت الجدولية عند 0.05 =1.761 يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة احصائياً بين معدل تغير المجموعة التجريبية ومعدل تغير الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (0.05).

4_2 مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول :

يتبين من الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في سرعة أداء أساليب القش قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05% .

ويعزى الباحث هذة الفروق الدالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية وطريقة اعدادة ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامة لطريقة التدريب الفتري ، وتشكيل الراحات البينية بين التمرينات واستخدامة للأدوات المقننة والمتنوعة والتي أدت إلى تحسن ملحوظ في المستوى المهاري والبدنى ، وأيضا استخدام التمرينات النوعية وتنوعها حتى تشمل كل مهارة داخل الوحدة التدريبية حيث اعتمد

البرنامج التدريبي على تمرينات مشابهه لطبيعة الأداء المهاري وفي اتجاة المسار الحركي.

بناءا على ما سبق يتضح أن الفرض الأول للبحث تحقق والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث.

مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في سرعة أداء أساليب القش قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05% .

ويرجع الباحث التقدم في القياس البعدي للمجموعة الضابطة عن القياس القبلي في المتغيرات المهارية إلى البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة الذي اعتمد بطبيعة الحال على أداء تكرارات أدائية للمهارة مما اثر بدورة على تحسن المستوى المهاري للمجموعة الضابطة نتيجة زيادة التكرارات الحركية للمهارة.

واستنادا إلى ما سبق يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أن توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث.

مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائيا بين معدل تغير المجموعة التجريبية ومعدل تغير الضابطة في سرعة أداء أساليب القش واللكم قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05% .

ونلاحظ من نتائج الجدول رقم (14) و (15) مدى التقدم الجوهري الذي احرزتة المجموعة التجريبية على الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية.

وقد يعزى الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والذي خضعت لة المجموعة التجريبية وخاصة أن كل من المجموعتين متقاربين في المستوى في القياس القبلي وخضعت لظروف واحدة خلال التدريب مع اختلاف طبيعة المحتوى التدريبي الخاص بكل من المجموعتين ، حيث استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية التي تمارس في معظم الأندية المصرية والتي تعتمد على كثرة التكرارات على المهارات الحركية وربما عدم الاهتمام بالتدريب المقنن والموضوع على أسس علمية ، أما المجموعة التجريبية فقد يرجع الباحث نسبة

التحسن الملحوظ إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية داخل البرنامج حيث اعتمد على التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري وفي اتجاة المسار الحركي ، ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفتري وتشكيل الراحات البينية بين التدريبات الموضوعة واستخدامة للأدوات المقننة مما أدى إلى تحسن في المستوى المهاري (المتغيرات قيد البحث) .

ومما سبق يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على أن توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في فاعلية أداء بعض أساليب القش واللكم قيد البحث.

استنتاجات البحث:

1. أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية للبرنامج إلى تطوير أساليب القش واللكم قيد البحث.
2. أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية إلى زيادة فاعلية أداء أساليب القش واللكم خلال المباريات فئة المتقدمين.
3. أهمية استخدام التمرينات النوعية والأدوات المساعدة حيث تساعد على تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكاراتيه حيث أدت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (0.05) في سرعة أداء أساليب القش قيد البحث.
4. أدى البرنامج التدريبي إلى ظهور فروق واضحة في فاعلية أداء أساليب القش لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياسات البعدية.

توصيات البحث:

1. ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه.
2. استخدام التمرينات النوعية خلال البرامج التدريبية لضمان تحقيق أهداف البرنامج بنجاح.
3. استخدام الأدوات المساعدة (أساتك مطاط– أكياس لكم وركل— صناديق مقسمة) حيث تساعد على فاعلية مستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه.

4. إجـراء دراسـات مماثلة باسـتخدام التمرينـات النوعيـة لتنميـة الأداء المهـاري لمختلف المراحل السنية.

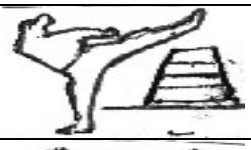
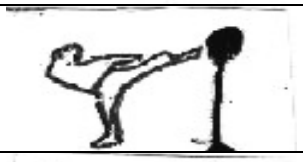
المصادر والمراجع المستخدمة بالبحث

1. احمد السيد بيومي: تأثير برنامج تـدريبي نـوعي لتنميـة الكـومي كاتـا علـى فاعليـة الأداء المهاري لناشئ الجـودو ، رسـالة ماجسـتير ، كليـة التربيـة الرياضيـة ، جامعة طنطا ، 2004.
2. احمد المهدي حسن : تأثير التمرينات النوعيـة علـى معـدلات التقـدم لـبعض المهـارات الأساسية لناشئ الكاراتيه ، رسالـة ماجسـتير ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـين ، جامعة حلوان ، 2005.
3. احمـد محمـود إبـراهيم ، أمـر الله احمـد البسـاطى : تـأثير توجيـة أحمـال تدريبيـة وفقـا لـنمط الإيقـاع الحيـوي علـى قيـم بعـض الـدلالات الوظيفيـة ومستـوى الأداء المهـاري للجملـة الحركيـة الدوليـة للاعـب الكـاراتيه ، مجلـة علميـة ،كليـة التربيـة الريـاضية ، العـدد 32، جـامعة الإسكندرية ، 2005.
4. حازم حسن محمود: اثـر برنـامج تـدريبي باسـتخدام التمرينـات النوعيـة علـى تحسين الأداء الفنـي لمهـارة الهيلـى كيـر علـى المتـوازين ، ، كليـة التربية الريـاضية ، جامعة المنصورة ، 2009.
5. شريف محمد العوضي: قواعد الهجوم كومتية ، كليـة التربيـة الرياضـية جامعـة المنيـا ، 2020.
6. محمـد مرسـال حمـد: المبـادئ الأساسـية فـي رياضـة الكاراتيـه ، دار الأصدقاء للطباعة ، المنصورة ، 2009.
7. ياسر عنتر احمـد: تأثير برنامج تدريبي مقتـرح لتنميـة للقـوة المميـزة بالسـرعة علـى إتقـان مهـارتي اللكمـة المستقيمـة الأمـامية الطـويلة والركلـة الأمـامية السريعـة الخاطفة لدى ناشئ الكاراتيـه ، رسـالة ماجسـتير ، كليـة التربيـة الرياضيـة للبنين ، جامعة حلوان ، 2005.
8. يوسف محمد عرابـي: المعـايير التكتيكيـة كأسـاس لوضـع التمرينـات الغرضية الخاصة بمجمـوعة دوائـر المقعـدة الخلفيـة فـي رياضـة الجمبـاز ، رسـالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 2006.

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج التدريبي

الزمن	اتجاة الحمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النبض	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
الجزء التمهيدي						
5ق	هوائي	30% إلى 50%	90ث	109 ن/ ق إلى 136 ن / ق	ـــــ	- (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب .
			60ث			- (وقوف) الجري الزجزاجي بين الأقماع .
			30ث			- (وقوف) الحجل على قدم واحدة للامام .
			60ث			- (لعبة صغيرة) لمس ركبة الزميل .
			60ث			- (لعبة صغيرة) التحرك عكس الإشارة .
10ق	هوائي	50 % إلى 70 %	60ث	136 ن/ ق إلى 163 ن / ق	15ث	- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك في وضع القتال كومتية في مسافة 2متر مربع
			60ث		15ث	- (وقوف) مرجحة كل من الرجل اليمنى واليسرى اماما وجانبا وخلفا
			60ث		15ث	- (وقوف فتحا) تمرينات لمفصل الحوض في الاتجاة الامامي والجانبي .
			30ث		15ث	- (رقود) الجلوس من الرقود مع أداء لكمة عند الجلوس .
			30ث		15ث	- (انبطاح) تبادل ثنى الذراعين .
			40ث		15ث	- (وقوف) أداء عدد من الركلات بالقدم اليمنى واليسرى وبسرعة في الاتجاة الامامي
			60ث		40ث	- (وقوف) تسديد عدد من اللكمات بسرعة في الاتجاة الامامي والجانبي والخلفي .
			60ث		70ث	- (وقوف في وضع الاستعداد) قش ولكم وركل تخيلي .
الجزء الرئيسي						
66ق	لا هوائي	75% من أقصى تكرار	ث	75% من أقصى نبض للاعب 170 ن / ق	5 مجموعات	- (وقوف في وضـــع الاســـتعداد مواجة كرة طبية) أداء مهارة القش بالقدم الأمامية بدفع الكرة الطبية بباطن القدم من الجانب .
			19 × 34			- (وقوف في وضع الاستعداد مواجة الزميل :) ربط أستك مطاط من رسغ القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة القش بالقدم الأمامية .
			35 × 34			
			22 × 34			- وقوف في وضع الاستعداد مواجة الزميل الواقف ذنكتسو داتشى :) أ- قش القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو داتشى بالقدم الأمامية .
			16 × 34			
			24 × 34			- (وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجة عقل الحائط) ربط أستك مطاط برسغ اليد العاملة بعقل الحائط من الخلف أداء مهارة الجياكو ذوكى .
			30 × 34			
			19 × 34			- (وقوف في وضـــع الاســـتعداد) أداء مهارة الجياكو ذوكى على كف المدرب الذي يحركة في اتجاهات مختلفة .
			35 × 34			
			22 × 34			- (وقوف في وضـــع الاســـتعداد) أداء مهارة القش بالقدم الأمامية – جياكوذوكى بواسـطة الجيتر الحديدى أو الأكياس الرملية .
			16 × 34			
			24 × 34			- (وقوف في وضع الاستعداد مواجة الزميل :) أداء تكنيك قش القدم الأمامية بالقدم الأمامية – جياكو ذوكى على الزميل .
الجزء الختامي المدة 15 ق تمارين النزالات التجريبية وتمارين الاطالة الحركية						

ملحق(2) التمرينات النوعية المستخدمة بالبحث

م	التمرينات النوعية	الاخـــراج	اقل أهمية 1	مهمة 2	مهمة جداً 3	ملاحظات
1	(وقوف في وضـــع الاســـتعداد مواجه صـــندوق مقســـم) أداء المهارة بحيث تعلو الصندوق .					
2	نفس التمرين السابق باستخدام الجيتر الحديدى واكياس الرمل .					
3	(وقوف في وضـــع الاســـتعداد الظهر مواجه عقل الحائط) أداء المهارة باستخدام استك مطاط.					
4	(وقوف في وضع الاستعداد مواجه شاخص) أداء المهارة اكبر عدد من التكرارات برجل واحدة دون نزولها الى الارض .					
5	(وقوف في وضـــع الاســـتعداد مواجه كرة راقصـــة) اداء نفس التمرين .					
6	نفس التمرين الســـــابق باســـــتخدام الجيتر الحديدي والاكياس الرملية					
7	(وقوف في وضـــــع الاســـــتعداد مواجه كرة طبية معلقة) أداء المهـارة لتحريـك الكرة ومتـابعتهـا بـالمهـارة مرة أخرى اثنـاء رجوعها .					
8	(وقوف في وضـــــع الاســـــتعداد مواجه الزميل:) أداء المهارة للامام مع رجوع الزميل إلى الخلف مع استخدام الجيتر الحديدى واكياس الرمل .