

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تحضيرى بدنى رياضى



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضى

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمى

إعداد الطالبة: فيروز مدانى

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل

السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) فى الركلة النصف دائرية لدى لاعبي

الكاراتى دو اقل من 15 سنة

دراسة ميدانية لفريق الوفاق الرياضى لمدينة باتنة

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	- بن عمر مراد
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	- ميلود شنافى
مناقشا	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	-نمر سليمان .

السنة الجامعية: 2019/2018

سورة التوبة

شكر و عرفان

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم، ونشكرك اللهم على ما أعطيتنا من النعم، بسم الله الذي جعل نور العقول وعلمها.

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿وَإِذَا تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

الآية (07) من سورة إبراهيم

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

(رواه الترمذي: حديث صحيح وحسن)

فبالحمد نبدأ الكلام، وبالشكر نتوسط المقام، وبالعمل والإخلاص نحقق الأحلام.

فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته، وجاء بالنهار مبصرا برحمته، وكساني ضيائه وأنا في نعمته.

اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحا، وأوسطه فلاحا، وآخره نجاحا.

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقني في إنهاء هذا العمل المتواضع، كما أتقدم بخالص عبارات

الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث العلمي وأخص بالذكر الأستاذ المشرف:

(شنافي ميلود) حفظه الله الذي لم يبخل علي بعلمه ونصائحه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا

العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته العملية و

العلمية وهنا لا تكفيني الكلمات لوحدها لإيفائه حقه فأترك جزاءه لله سبحانه و تعالى.

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل لمدرستي الفريق الذي تم فيه العمل (دراوي ريم و مخلوف نوال) وكذلك

شكر خاص للمدرسين (اسماعلي مراد و الشريف لن موسى) و كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و كل من

ساعدني من قريب و بعيد .

" والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه "



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

شكر وعرهان

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الاشكال

مقدمة..... أ-ب

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

4	أولا-الخلفية النظرية
4	1-التدريب الرياضي
4	1-1- مفهوم التدريب
5	1-2- خصائص التدريب الرياضي
6	2- البرنامج التدريبي
8	3- الوحدة التدريبية
13	4- عناصر اللياقة البدنية
25	5- الركلة نصف دائرية
29	6- الكاراتي دو
33	7- المراهقة
37	ثانيا-الدراسات السابقة
37	1-الدراسات المشاهدة
39	2-الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

43	1-الكلمات الدالة في الدراسة
43	1-1- الوحدة التدريبية
43	1-2- الصفات البدنية
44	1-3- تحمل السرعة
44	1-4- القوة الانفجارية
44	1-5- الرشاقة
45	1-6- الركلة النصف دائرية
45	1-7- الكاراتي دو

45	1-8-المراهقة.....
46	2-الاشكالية.....
47	3-أهداف الدراسة.....
47	4-أهمية الدراسة.....
48	5-فرضيات الدراسة.....

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

50	1-الدراسة الاستطلاعية.....
51	2-المنهج المتبع في الدراسة.....
51	3-مجتمع وعينة الدراسة.....
54	4-ادوات جمع البيانات والمعلومات.....
59	5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....
60	6-الاساليب الإحصائية.....
60	7-مجالات الدراسة.....
61	8-صعوبات الدراسة.....

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

63	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة.....
63	1-1-عرض وتحليل نتائج اختبار صفة البدنية تحمل السرعة في الركلة النصف دائرية.....
64	1-2-عرض وتحليل نتائج اختبار صفة البدنية القوة الانفجارية في الركلة النصف دائرية.....
67	1-3-عرض وتحليل نتائج اختبار صفة البدنية الرشاقة في الركلة النصف دائرية.....
69	2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

73	1-استنتاجات عامة.....
73	2-اقتراحات.....
74	3-الافاق المستقبلية.....

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يمثل تجانس مجموعات البحث	01
58	يمثل معامل ثبات الاختبار للصفات البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية ورشاقة) في الركلة النصف دائرية	02
63	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الشاهده لصفة تحمل السرعة	03
63	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية لصفة تحمل السرعة	04
63	يبين مقارنة بين نتائج العينه الشاهده والتجريبية في الاختبار القبلي لصفة تحمل السرعة	05
64	يبين مقارنة بين نتائج العينه الشاهده والتجريبية في الاختبار البعدي لصفة تحمل السرعة	06
64	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده في صفة القوة الانفجارية (رجل يمني)	07
64	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده لصفة القوة الانفجارية (رجل يسرى)	08
65	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة الانفجارية (رجل يمني)	09
65	يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة الانفجارية (رجل يسرى)	10
65	يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهده والتجريبية في الاختبار القبلي في صفة القوة الانفجارية (رجل يمني)	11
66	يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهده والتجريبية للاختبار البعدي في صفة القوة الانفجارية (رجل يسرى)	12
66	يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهده والتجريبية للاختبار القبلي في صفة القوة الانفجارية (رجل يمني)	13
66	يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهده والتجريبية للاختبار البعدي في صفة القوة الانفجارية (رجل يمني)	14

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
13	اسس تقسيم وتصنيف الوحدات التدريبية للاعب ولاعبة الكاراتي دو	01
16	يمثل انواع التحمل	02
16	انواع تحمل السرعة	03
19	انواع القوة العضلية	04
25	محددات الانتقاء والاختبار للاعبي رياضة الكاراتي	05
28	يمثل مراحل تنفيذ الركلة النصف دائرية	06
28	يمثل اختبارات الخاصة بالركلة النصف دائرية	07
56	يمثل مسار الركلة النصف دائرية بالرجل الخلفية	08

مقدمة

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب عملية تربوية مرتبة قائمة على أسس علمية مبتغاها الوصول باللاعبين إلى أوج المستويات والاداء الجيد والمتطور والسريع الذي تسعى اليه كل فرق العالم محاولتا منها في إحراز أفضل النتائج واعلى مستوى. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 08)

والرياضات القتالية واحدة من الرياضات التي تعتمد في فلسفتها على مزدوجة الروح والبدن، ونظرا للانتشار الباهر الذي حققته هذه الرياضات على المستوى العالمي من حيث عدد المشاركين على غرار رياضة الكاراتي، التي اصبحت من الرياضات التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعبية متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود افعال متعددة ومتنوعة في استخدام اساليب الدفاع والهجوم بالإضافة الى تحركات القدمين. والاساليب الهجومية تتنوع حيث نجد لها مداخل عديدة منها اللكم والضرب وايضا الركل.

وقد ركز العديد من المدربين على تعليم واتقان الاداء الحركي لهذه الاساسيات لكونها الوسيلة الفعالة لتسجيل الفوز، وحيث يرى م. ناكاياما 1983 ان اللكم والركل يشكلان اساسيات الاداء الحركي لرياضة الكاراتي هذ الاخير يعتبر من اقوى الاساليب الادائية المهارية في رياضة الكاراتيه بمختلف مسابقتها كما يعتبر من الدعائم الاساسية ويلاحظ تمييز الركلة الامامية والركلة النصف الدائرية المعاكسة والركلة النصف دائرية حيث انها من اساليب الركل والهجوم الاساسية. (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 204)

وتعتبر الركلة النصف دائرية او ما تسمى بالمواشي أكثر الركلات استخدمها وشعبية لدى ممارسي هذه اللعبة، نظرا لأنها تؤدي في مسار دائري، ويمكن القيام بها بسهولة أكبر في حالة من المسافات القصيرة والمتوسطة، مقارنة مع ركلة مسار خطي مثل ماي قيري، يوكو قيري كي كومي، ايشيرو قيري، وهي أكثر فعالية عندما تكون الساق في الامتداد الكامل على مسافة قصيرة. (10.GILLES PÉRIARD.2004;p9)

وبما انه القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الاداء المهاري في النشاط الرياض التخصصي للاعب، كما ان الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوع القدرات البدنية اللازمة لتنميتها وتطويرها وتحتاج اساليب الكاراتي الاساسية الى قدرات بدنية خاصة.

وبتحليل العديد من المراجع العلمية والتطبيقية في مجال تدريب رياضة الكاراتي دو نجد انها تشير الى ان الركلة النصف دائرية تتطلب من اللاعب مقدرة عالية من التمتع بالصفات البنية الخاصة بها من بين هذه الصفات نذكر منها: تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة...

حيث يرى اوكازاكي واستري سيفيك انه من اجل الاداء الحركي الجيد للركلة النصف دائرية يحتاج اللاعب إلى مستوى مرتفع من التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة...)، الرشاقة، المرونة، القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية... الخ. (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 204)

ويرى بعض المدربين ان زيادة تحمل السرعة يساهم الى زيادة العدد الكلي لأداء الهجمات، حيث يرى كرمبتون 1971 ان زيادة تحمل السرعة في الركلات وخاصة المواشي يتيح تحقيق اداء حركي ذو مستوى مرتفع، وان القوة الانفجارية تساهم في تحقيق اداء أسرع لهذه المهارة خاصة اثناء المباريات، اما الرشاقة فهي تمكن من الاحساس الدقيق للمهارة فكلما زاد تحكم اللاعب في سرعة التغيير الحركي زادت دقة اداء الركلة وبالتالي زدت فرصة احراز النقطة واصابة الهدف.

ومن هنا سنحاول من خلال دراستنا هذه اقتراح وحدات تدريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل سرعة، قوة انفجارية ورشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة، وقد قمنا باستخدام جميع انواع طرق التدريب لمحاولة تنمية الصفات البدنية الخاصة المدروسة بالإضافة إلى استخدام مختلف الوسائل العلمية السليمة والمتطورة والتي تتماشى مع خصوصيات اللعبة والافراد المطبقة عليهم الدراسة. حيث اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي (شاهدة وتجريبية)، وقد قسمناها الى خمسة فصول، احتوى كل منها على ما يلي:

الفصل الاول الخلفية النظرية والدراسات السابقة: حيث تطرقنا الى اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة بالإضافة الى انها تطرقنا بشكل مختصر الى اهم الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت الموضوع وبينت في آخر هذا الفصل كيفية توظيف هذه الدراسات من خلال تحليلها ومناقشتها وربطها بالدراسة الحالية.

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة: قمنا فيه اهم التعريفان اللغوية والاصطلاحية والاجرائية للكلمات الدالة في الدراسة، كما قمنا بصياغة الاشكالية الخاصة بالبحث وبعدها حدنا اهداف الدراسة واهميتها والفرضيات المتعلقة بها.

الفصل الثالث الاجراءات الميدانية للدراسة: يحتوي هذا الفصل على كيفية اجراء الدراسة، وذلك موازة مع تحدي اهم الخطوات المتبعة والمنهج المستخدم وتحديد العينة وكيفية اختيارها، الاساليب الاحصائية وكذلك الادوات المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات.

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: قمنا بعض المعلومات والبيانات المتحصل عليها في جداول احصائية وتحويل المعلومات النظرية الى معلومات كمية وقمنا بمناقشتها في ضوء الفرضيات المقدمة والدراسات السابقة.

الفصل الخامس الاستنتاجات والاقتراحات: عرضنا فيه أهم ما توصلنا إليه في الدراسة، وكذا بعض الاقتراحات التي قد تفيدان أو تفيد غيرنا في هذا المجال، كما فتحنا افاق مستقبلية للدراسة

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولاً-الخلفية النظرية

1-التدريب الرياضي:

1-1-مفهوم التدريب:

يرى البعض ان كلمة التدريب training، مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية trainere وتعني " يسحب " او " يجذب ". وقد انتهى المر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد قديماً، " سحب او جذب الجواد من مرتبط الجياد (اسطبل الخيل) لا عداه للاشتراك في السباقات".

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب training نقلاً عن اللغة الإنجليزية وفي المجال الرياضي واعتري مفهومه القديم الكثير من التعديل والتهذيب.

وفي لغتنا العربية يقال: (درب) فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده ومرنه ويقال: درب البعير، ادبه وعلمه السير في الدروب " (محمد حسن علاوي، 1990، ص 35)

كما يعرف التدريب " :على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (ناهد رسن سكر، 2002، ص 9)

ويعرفه محمد علاوي " :التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 17)

من وجهة النظر الفسيولوجيا يعرف التدريب " بمجموعة التمارين او المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى احداث تكيف او تغيير وظيفي في اجهزة واعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي. " ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية " بانه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ واسس علمية تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس " (امر الله احمد البساطي، 1998، ص 3، 2)

من خلال ما سبق يمكن تعريف التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 78)

1-2-خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب العديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تضيف على العملية التدريبية والقائمين عليها بمجموعة من المتطلبات الجديدة والمتطورة ومنها أن:

✓ التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الممارس.

(سعيد عرابي، 2014، ص 28، 29)

- ✓ يتميز التدريب الرياضي بخاصية اعتماده على طرق البحث العلمي.
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية.
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم المستمر والمراقب الطبية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب.
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية. (سعيد عرابي، 2014، ص 28، 29)

1-3- واجبات التدريب الرياضي:

ان ضمان الوصول بالفرد الى اعلى مستوى رياضي مما يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة. وتتلخص اهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

1-3-1- الواجبات التعليمية:

- تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل اهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
- ✓ التنمية الشاملة المتزنة للصفات او القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... الخ.
 - ✓ التنمية الخاصة للصفات او القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
 - ✓ تعلم واتقان المهارات الحركية الاساسية لنمو النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول الى اعلى مستوى
 - ✓ تعلم واتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
 - ✓ اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية. الخ.

1-3-2- الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والارادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الاخرى للشخصية ، وتشتمل اهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي مايلي:

- ✓ تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الاساسية للفرد.
- ✓ تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول للفرد والارتقاء بها بصورة تستهد اساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العليا في هذا المجال.
- ✓ تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة للفرد كحب الطن والخلق الراضي والروح الرياضية.. الخ
- ✓ تربية وتطوير الخصائص والسمات الارادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس والجرأة وسمة

التصميم... الخ). (محمد حسن علاوي، 1990، ص 41، 40)

2- البرنامج التدريبي:

2-1- مفهوم البرامج:

يعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. ويعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة بدونه يكون التخطيط ناقص " (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 260)

2-2- اسس بناء البرنامج التدريبي:

يتفق كل من محمد الحمامي وأمين خولي، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع والشخصية للناشئ.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية-المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (محمد الحمامي وأمين الخوالي، 1990، ص 44)

2-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- ✓ يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء. يجب أن يعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- ✓ يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي والألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- ✓ لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط. (عمرو أبو المجد وجمال النمكي، 1997، ص.185، 186)

- ✓ يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، و. الخ، وذلك ضمانا، لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية. - يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب.
 - ✓ يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية و. الخ.
 - ✓ يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعيا. (عمرو أبو المجد وجمال النمكي، 1997، ص. 185، 186)

2-4- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

2-5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعى احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين وموهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. (يحي السيد الحاوي، 2002، ص25)

2-6 خطوات تصميم برنامج رياضي:

- لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:
1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
 2. الهدف والأهداف الإجرائية.
 3. محتوى البرنامج.
 4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج. (عبد الحميد شرف، 2002، ص60-65)

5. - تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

2-7- الاحتمالات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتمالات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

✓ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.

✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين.

✓ مراعاة حمل التدريب.

✓ مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.

✓ تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.

✓ تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 60-65)

2-8- تخطيط البرامج لتطوير أهم الواجبات الأساسية:

يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب السنوية وضع خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية في كل فترة من فترات التدريب. ومن أمثلة ذلك ما يلي:

أ- خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشمل على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل.... الخ (خطط الإعداد البدني العام والخاص).

ب- خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية (خطط الإعداد المهاري).

ج- خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية (خطط الإعداد الخططي).

د- خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضروري (خطط الإعداد النظري).

هـ- خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإرادية (خطط الإعداد التربوي النفسي).

(محمد حسن علاوي، 1992، ص 310)

3- الوحدة التدريبية:

3-1- تعريف الوحدة التدريبية:

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول الى اهداف التدريب.

(حسن السيد ابو عبده، 2001، ص 353)

كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الاساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية

الصغرى... بل يمتد الدورات المتوسطة والكبرى . (بسطويسى احمد، 1999، ص 330، 331)

وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد اساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات.

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم او مرتين او ثلاث مرات، وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والهف من كل وحدة. (بسطوي احمد، 1999، ص 330، 331) وهناك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه المرحلة حتى يطمئن ويضمن نتائجها منها:

- ✓ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ✓ أن تساهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة.
- ✓ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ✓ تحديد أزمنة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ✓ ان تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية.
- ✓ أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشداقتها مراعية مواعيد المباريات.
- ✓ تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.

✓ تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة. (عماد الدين أبو زيد، 2005، ص 309)

3-2- تكوين الوحدة التدريبية في الكاراتي دو:

يرى احمد محمود ابراهيم 1991 ان مكونات الوحدة التدريبية للاعب الكاراتيه بتخصصاته المختلفة يجب ان تشمل على 3 اجزاء تشتمل على مراحل اساسية يعقبها مكون الاستشفاء.

أ. الجزء الاعدادي: ويشمل:

- مرحلة الاحماء: يراعى خلالها ان زمن التنفيذ هذه المرحلة وفقا للهدف التعليمي والتدريبي وتتراوح من 10-15د ويؤدي بشدة تتراوح من 30-50 % من اقصى مقدرة للرياضي وهي ما تعادل ضربات القلب 120-130ن/د وتؤدي التمرينات المكونة للوحدة لمرة واحدة فقط، وهذه التمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لتبل محتوى الوحدة التدريبية.

- مرحلة الاعداد البدني الخاص: يراعى خلالها ان زمن التنفيذ هذه المرحلة وفقا للهدف التعليمي والتدريبي وتتراوح من 10-20 د للناشئين ومن 15-20د للمستويات العليا ويؤد محتوى هذه المرحلة بشدة تتراوح من 50-80 % من الحد الاقصى لمعدل تكرار الاداء مع ثبات الزمن. تمرينات هذا الجزء تحدد العضلات العاملة خلال الاداء المهاري. (وجيه احمد شمندي، 2002، ص 276-279)

ب. الجزء الرئيسي: ويتكون من:

- مرحلة التدريب على الاداء المهارى:

زمن تنفيذها وفقا للهدف التعليمي والتدريبي ما بين 30-40 د للناشئ بينما يبلغ من 30-50د للمستويات العليا، يستخدم شدة تتراوح ما بين 70-80% من الحد الاقصى لمعدل تكرار الاداء مع ثبات الزمن. ان التدريب على الاداء المهارى يجب ان يزداد كما وكيفا كلما اقتربنا من مرحلة المنافسة في الموسم الرياضي ويستخدم خلالها ترمينات مشابحة لطبيعة الاداء.

- مرحلة التدريب على الاداء المبارتي:

يتراوح زمن ذلك ما بين 10-20د للناشئين الملاعب المستوى العالي لديه من 15-25د وفقا لتخصصه يؤدي خلالها من وحدة مكونة من 6 مباراة وفقا لتخصصه وبشدة تتراوح من 80-85% من الحد الاقصى لمعدل زمن المباراة.

ج. مرحلة التهيئة:

ان يتراوح فترة تنفيذها ما بين 5-10دقيقة لكل من الناشئين والمستويات العليا، وتؤدي بشدة تتراوح ما بين 30-50% من اقصى مقدرة اللاعب يعود معدل ضربات القلب في نهايتها الى معدل من 120-130ن/د. وتؤدي مجموعة التمرينات المكونة لتلك المرحلة مرة واحدة فقط وتساعد في عملية الاستشفاء من الحمل التدريبي للوحدة التدريبية. (وجيه احمد شمدي، 2002، ص 276-279)

3-3- انواع الوحدة التدريبية اليومية الخاصة باللاعب الكاراتي:

ان انواع الوحدات متعددة وتصنف على اساسين موجهة لذلك وهي:

الاساس الاول: وحدات تصنف على اساس اهدافها

وهنا نجد ان هدف الوحدة هو محك التصنيف وتحت هذا الاساس نجد ما يلي:

- **وحدة تعليمية:** ويقنن من خلال محتواها المدرب عملية تقديم خبرات جديدة للاعب قد تكون مهارة او خطة لاعب او معلومات متعلقة بمستوى الخصم في المباراة القادمة، او معلومات حول تحركات اللاعب خلال المباراة وهكذا.

- **وحدة تعليمية - تدريبية:** وهذا يعمل على تحقيق محتوى الوحدة التعليمي مثل تقديم مهارة جديدة يحاول ان يؤديها اللاعب خلال المباراة القادمة لأهميتها ثم من خلال تعلمها يقدم المدرب للاعب مواقف تدريبية يحاول اللاعب من خلالها اداء وتثبيت المهارة الجديدة المتعلقة حتى يصل الى الاتقان خلال المنافسات الفعلية.

- **الوحدة التدريبية:** يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب. (احمد محمود محمد ابراهيم 2005، ص 554-558)

- الوحدة الاستشفائية: على المدرب ان يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار والتي تتمثل في حجم الاحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الاحمال.

الاساس الثاني: وحدات التدريب تصنف على اساس اتجاه تأثير الاحمال التدريبية بها.

اولا: الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي للأحمال التدريبية الموجهة للاعب الكاراتي:

ان الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه احمالها الى تطوير التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي والسرعة بأنواعها المختلفة والقوة بأنواعها المختلفة والتحمل الخاص. أي ان تلك الوحدات تهدف الى تطوير مكون واحد "عنصر" من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب. وتتمثل اشكالها في:

- الشكل الاول: (ثابت التشكيل من حيث وسائل وطرق التدريب): ويشتمل على طرق تدريب يتم من خلالها

تنفيذ مستوى احمال تدريبية ثابتة خلال فترة تطبيق الخطة التدريبية على مدار الموسم الرياضي، اي ان محتوى البرنامج التدريبي من احمال تدريبية يكون ثابت خلال فترة التنفيذ له بالخطة على مدار فتراتها.

- الشكل الثاني: (متغير الشكل من حيث التمرينات المستخدمة): وهو يشتمل على برنامج تدريبي يحتوي على

احمال تدريبية موجهة لتطوير او تنمية عنصر بدني اساسي، ولكن المدرب هنا يمكنه التغيير في الوسائل والطرق التدريبية المستخدمة خلال مراحل الخطة التدريبية للاعب وفقا لتخصصه الدقيق برياضة الكاراتيه.

(احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص554-558)

- الشكل الثالث: (متغير الشكل): وهنا يمكن للمدرب توجيه تشكيل حمل التدريب الى تطوير صفة بدنية او قدرة

خاصة بدنية، وعند التنفيذ يتميز بمجموعة من التمرينات تحقق الهدف من التشكيل المستخدم، وجميعا يكون تأثيرها متكامل بهدف تطوير تلك الصفة الدنية للاعب.

ثانيا: الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد " المركب " للأحمال التدريبية الموجهة للاعب الكاراتي:

وتلك الوحدات التدريبية توجه خلال الاحمال التدريبية لتطوير مكونين او أكثر من مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية " سرعة وتحمل مثلا" " سرعة اداء مهاري مثلا". لذا يتضح ان تلك الوحدات تعمل على تحقيق هدفين في وقت واحد.

- الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد للأحمال التدريبية الموجهة للأهداف المتتالية:

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

✓ التشكيل (1): ويحتوي على الاحمال التدريبية المقننة والموجهة لتطوير السرعة ومكوناتها ويلها احمال تدريبية لتطوير القوة ومكوناتها واخيرا احمال التحمل بأنواعه المختلفة.

✓ التشكيل (2): يحتوي على تشكيل الاحمال التدريبية الموجهة لتحقيق تطوير مكونات السرعة، ثم يلي ذلك احمال

لتطوير التحمل الهوائي مع مراعاة تحقيق اهداف الوحدة التدريبية للتطوير، وتوفر فرصة للاستشفاء من المواد المتراكمة الناتجة من التفاعل داخل العضلات العاملة قبل معاودة التدريب.

(احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص 554-561)

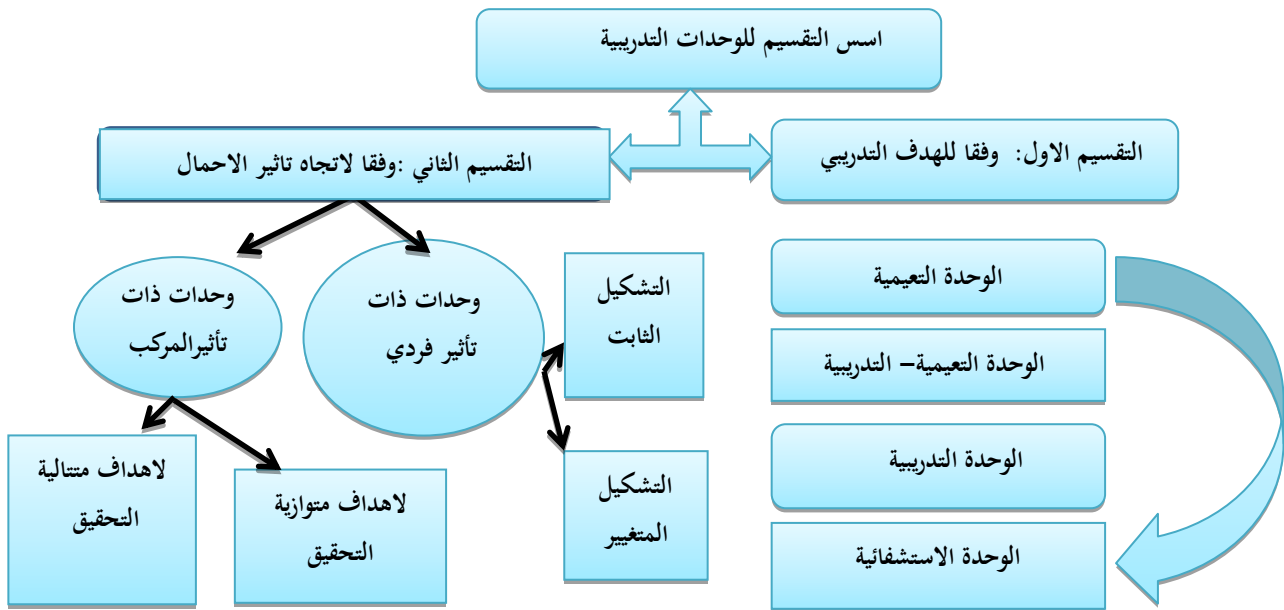
✓ **التشكيل (3):** يحتوي على احمال تدريبية موجهة لتطوير التحمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم يليها الاحمال الموجهة لتطوير التحمل اللاهوائي اللاكتيكي.

✓ **التشكيل (4):** يحتوي على احمال تدريبية موجهة لتطوير الاداء للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ثم بعد ذلك تأتي الاحمال التدريبية الموجهة لتطوير فعالية تنفيذ المهارات الخططية خلال المباريات والمنافسة مع مراعاة التخصص الدقيق للاعب.

- **الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد للأحمال التدريبية الموجهة بأسلوب الاهداف المتوازية لاعبي الكاراتي:**

يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات خلال المرحلة الاولى من الاعداد لمكونات الحالة التدريبية للاعب حيث يمكن من خلالها زيادة حجم حمل التدريبي على حساب درجات الشدة التدريبية، مما يسهم في بناء قاعدة اساسية من اعداد اللاعب، وتشكل تلك الانواع من الوحدات التدريبية بما يتناسب مع تطوير وتنمية لأكثر من قدرة او صفة بدنية بالإضافة لمكونات الاداء المهاري للنشاط الرياضي التخصصي.

(احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، ص 554-561)



الشكل (1): اسس تقسيم وتصنيف الوحدات التدريبية للاعب ولعبة الكاراتي دو

3-4- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية:

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والانشطة والالعاب الرياضية دورا ايجابيا لاني تقدم المستوى، وبذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي نعرضها فيما يلي:

✓ **بالنسبة لتمارين القدرات البدنية الخاصة:** بالنسبة لتمارين المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الاعداي

من مقدمة الوحدة التدريبية . (بسطويى احمد، 1999، ص 334، 335)

بحيث تكون العضلات غير مجهدة كما ينصح بان تؤدي بعد التمرينات التوافقية ان وجدت في الوحدة التدريبية، كما ينصح بان تكون لتمرينات الاعداد البدني العام اسبقية الاداء عن تمرينات الاعداد البدني الخاص اما بالنسبة لتمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل تمرينات القوة... الخ.

✓ **بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي:** بصورة عامة وبخصوص نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية فينصح بأسبقية التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي، كما ينصح ايضا بأسبقية اداء تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي والتي تحتاج زمنا اقل وشدة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي واللاكتيكي والتي تحتاج الى زمن اطول نسبيا.

✓ **بالنسبة للمهارات الفنية والخططية:** تحتاج كل من المهارات الفنية و الخططية قدرات توافقية عالية، بالإضافة الى عملية التركيز عند الاداء الامر الذي يستدعي اعطائه اولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة، وقبل التمرينات الاساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الاجهاد، وبذلك فعند تعلم او تطبيق او تحسين مثل تلك المهارات ينصح بان يكون لها الاسبقية في الاداء عن القدرات البدنية الخاصة.

(بسطويسى احمد، 1999، ص334، 335)

4-عناصر اللياقة البدنية :

4-1-اللياقة البدنية

4-1-1-تعريف اللياقة البدنية:

تعد اللياقة البدنية قاعد اساسية للأداء الرياضي في التنافسية والرياضة من اجل الصحة كما تعد احد مكونات اللياقة الشاملة لأنها تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية. لقد اوضح المختصون معنى اللياقة البدنية وجهات نظر عدة فقد عرفها الاتحاد الامريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص بأنها: " تشير الى الدرجة التي يستطيع بها الفرد ان يؤدي عملية بكفاية، فهي حالة فردية تدلنا على قدرة كل فرد على ان يعيش اكث فعالية من خلال امكانياته واستعداده الطبي " كما عرفه ايضا" المقدرة على اداء عمل عضلي على نحو مرض".

(عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 279)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم رذك أندرسون فحاء على النحو التالي: "هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين".

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997، ص

35)

يذكر "تشارلز بيوكر" أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية، وعرفها العالم الفسيولوجي "كلا فج أندرسون" بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.

(ليلي السيد فرحات، 2001، ص 189)

في حين تعرفها "ليلي فرحات" على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو.
(ليلي السيد فرحات، 2001، ص 189)

4-1-2- اقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

- ✓ **اللياقة البدنية العامة:** تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، وإعداده لبذل الجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.
- ✓ **اللياقة البدنية الخاصة:** هي ضرورة لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.
(صباح رضا جابر، 1990، ص 94)

4-1-3- تقسيمات عناصر اللياقة البدنية:

توجد عدة تقسيمات للياقة البدنية نذكر منها:

التقسيم الاول: يقسمها لارسون ويوكيم 1986 الى عشرة عناصر كم يلي:

- مقاومة المرض.
- الجلد الدوري التنفسي.
- التوازن
- المرونة.
- التوافق.
- السرعة.
- الرشاقة.
- القدرة.
- القوة العضلية والجلد العضلي.
- الدقة.

- **التقسيم الثاني (مكونات اللياقة البدنية):** تحليل عاملي 1961 Fleshman يقسمها الى أربعة مكونات تحتوي

كل منها على بعض العناصر كما يلي:

- ✓ **القوة العضلية:** القوة المتفجرة، القوة الديناميكية، القوة الاستاتيكية.
- ✓ **المرونة والسرعة:** المرونة الممتدة، المرونة الديناميكية، سرعة الجري، سرعة تغيير الاتجاه، سرعة حركة الاطراف.
- ✓ **التوازن:** التوازن الثابت، التوازن المتحرك، موازنة الاشياء.
- ✓ **التوافق:** التوافق متعدد الاطراف، التوافق الكلي للجسم. (بسطويسي احمد، 1999، ص 108)

- التقسيم الثالث (مكونات اللياقة البدنية): تحليل عاملي (محمد حسانين) يقسمها الى ستة مكونات للياقة البدنية وهي: القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي، السرعة، المرونة والرشاقة.
 - التقسيم الرابع (اللياقة الحركية الموتورية **motor fitness**): قسمها هارسكن كلارك في احدى دراساته السابقة عنصر كما يلي: القدرة، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي.
 - التقسيم الخامس (القدرات البدنية الاساسية): يقسمها خبراء المدرسة الالمانية الى خمس قدرات بدنية اساسية او خمس صفات بدنية اساسية وكما يلي: القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، وتسمى بجانب القدرات والصفات البدنية، القدرات والصفات الحركية والفسولوجية والموتورية.
 - التقسيم السادس (القدرات البدنية الاساسية): يقسمها خبراء المدرس السوفياتية الى ست قدرات بدنية اساسية: القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوافق وبذلك يضيفن الي عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الالمانية والتي تعتبر التوافق عنصرا ثانويا مع الدقة والتوافق تحت عنصر الرشاقة.
- (بسطويسي احمد، 1999، ص108، 109)

4-2-تحمل السرعة:

4-2-1-التحمل:

4-2-1-1-تعريف التحمل:

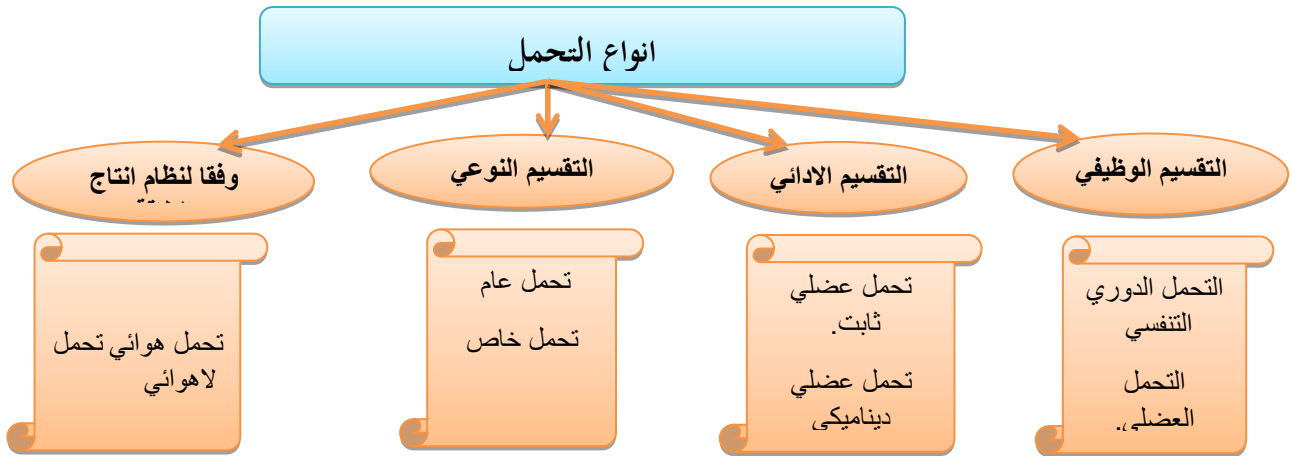
يعد أحد المكونات الاساسية للأداء البدني والقدرة الحركية واللياقة البدنية واللياقة الحركية وكفاءة الفرد فيما يتعلق بالجلد تتوقف على سلامة اجهزة الجسم (الجهازين الدوري والتنفسي والجهاز العضلي والجهاز العصبي) ويتوقف على مقدار تعاون هذه الاجهزة. (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخواجا، 2005، 348)

يرى بعض العلماء ان التحمل هم قدرة الفرد على العمل لمدة طويلة دون هبوط مستوى الكفاية او الفعالية، كما يرفه البعض الاخر بأنه قدرة الاجهزة الجسم على مقاومة التعب. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 337)

ويعرفها علاوي " قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية او الفعالية" فقدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب تعد ظاهرة معينة نظرا لارتباط صفة المطاولة بظاهرة التعب، ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى الكفاية الرياضي نتيجة لاستمرار بذل الجهد". (قاسم حسن حسين، 1998، 457)

4-2-1-2-انواع التحمل:

يقسم التحمل الى عدة انواع وتقسيمات وفيما يأتي تلك التقسيمات:



الشكل (2): يمثل انواع التحمل

4-2-2-2-تحمل السرعة:

4-2-2-1-تعريف تحمل السرعة:

يعتبر تحمل السرعة عنصرا من العناصر البدنية المركبة من التحمل والسرعة وهو بذلك يمثل علاقة بينهما، وينظر اليه كشكل هام من اشكال السرعة والذي تعتمد عليه كثير من النشطة والسباقات والمسابقات الرياضية والذي يتوقف انجازها على هذا العنصر. و ينظر ماتنيف 1964 الى عنصر تحمل السرعة كونه " امكانية مقاومة التعب عند انجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية " .

بينما يعرف سيميكين 1980م عنصر تحمل: كونه " امكانية البقاء على اعلى سرعة ايقاع حركي ممكن عند عدو المسافات القصيرة". (بسطويسى احمد،1999، ص 208-209)

4-2-2-2-انواع تحمل السرعة: ويمكن تقسيم تحمل السرعة الى الانواع الاتية:



الشكل (3): انواع تحمل السرعة

4-2-2-3-ارتباط السرعة بالتحمل:

عندما ترتبط السرعة بالتحمل ينتج عنه تحمل السرعة والذي يمكن التعرف عليه من خلال "حدوث أقصى تردد للحركة. ومع امكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكثر زمن ممكن " حيث يعتمد على مستوى الطاقة اللاهوائية في العضلات، حيث تظهر أهمية هذا العنصر في نهاية سباقات العدو عامة وكذلك سباقات المسافات القصيرة في السباحة والمتوسطة الى حد ما، كما تظهر أهميته عند مهاجمي كرة القدم ... الخ وبذلك يمكن تنمية هذا العنصر بالجري بأكبر بقليل من المسافة مع التكرار، باستخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة، اما مرتفع الشدة والتكرار فيمكن الجري اقل من المسافة مع زيادة التكرار، او الجري أكبر من المسافة وتقليل التكرار، اي يتناسب عكسي بين المسافة والتكرار، كما ينصح ديك 1978م انه يمكن الوصول بشدة تمرينات تحمل السرعة في حدود 80-100% من الشدة القصوى للاعب وان تكون المسافة من 60-120 % من مسافة السباق الخاص والمراد تحسين والتقدم بزمه.

4-2-2-4-النقاط التي يجب مراعاتها عند تنمية تحمل السرعة:

يجب اخذ النقاط الاتية بنظر الاعتبار في تدريب تحمل السرعة وهي:

- يفضل التدريب الفترتي او التكراري بشدة (80-90%).

- التكرار (8-10) مرة.

- الراحة (180-300) ثا.

- عدد المجموعات (3-4) مجموعات. (نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي، 2011، ص142)

4-2-2-5-وسائل تنمية تحمل السرعة وتطويرها:

هناك عدة طرق ووسائل تؤدي الى تنمية وتطوير انواع تحمل السرعة اذ انها ترتبط بكل نوع من انواع الفعاليات الرياضية المختلفة، حيث اتفق كل من " عصام عبد الخالق و" كمل جميل الرضي " وايري دي سواردت " على ثلاث طرائق لتنمية تحمل السرعة وهي:

✓ طريق التدريب التكراري

✓ طريقة التدريب الفارتيك.

✓ طريقة التدريب الفترتي

ويتفق كل من ارينهام ويلمور وكونسلمان على ان التدريب الفترتي من أفضل الطرق التدريبية التي تؤدي الى تطوير قدرة تحمل السرعة في كثير من الفعاليات والنشطة الرياضية بشكل عام فعند تدريب تحمل السرعة يجب ان نضع في الحسبان زيادة فترة التمرينات المختلفة او زيادة عدد مرات التكرار بالإضافة الى انه يجب الارتفاع بدرجة الحمل.

(انتصار عويد وزينب مزهر خلف، 2010، ص 13)

4-3-القوة الانفجارية:

4-3-1-القوة العضلية:

4-3-1-1-تعريف القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية إحدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية. وقد عرفها مفتي إبراهيم حماد على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة". ويعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلف". ويعرفها زاسيورسكي " بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها، فإذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك أن العضلة تسير في تطوير مستواها (قاسم حسن المندلوي ومحمود عبد الله الشاطي، 1987، ص82)

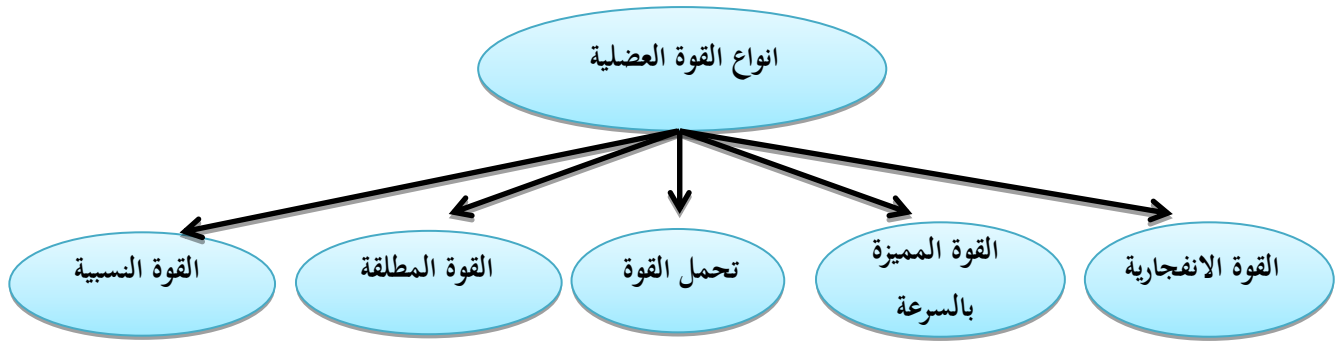
4-3-1-2-العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هناك عدة عوامل تؤثر في إنتاج القوة العضلية منها:

- عدد الالياف المستثارة.
- المقطع العرضي للعضلة او العضلات المشاركة في الاداء.
- نوع الالياف العضلية المشاركة في الاداء.
- زاوية انتاج القوة العضلية.
- طول واسترخاء العضلة او العضلات قبل الانقباض.
- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي.
- درجة توافق العضلات المشاركة في الاداء.
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال انتاج القوة العضلية.
- العمر، الجنس والاحماء. (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي، 2011، ص121، 122)

4-3-1-1-انواع القوة العضلية:

إن كثيراً من الانواع الانشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند اداء بعض التمرينات البدنية باستخدام اشغال مرتقبة بل كثيراً ما نجد ارتباط القوة العضلية بقدرة السرعة كما هو في الركض - الوثب - الرمي، او ارتباط القوة العضلية بقدرة التحمل اي الارتباط بعامل تكرار الاداء لمدة طويلة متتالية. كما هو الحال في رياضة التجديف او السباحة او الدراجات. ... وغيرها وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم القوة العضلية كما يلي: (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 298)



الشكل (4): انواع القوة العضلية

4-3-1- القوة الانفجارية:

4-3-1-1- تعريف القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا "بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي". (مفتي إبراهيم حماد، 1998 ص69)

كما تعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة او مجموعة عضلية لمدة واحدة.

(بسطويسي احمد، 1999، ص116)

وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة. ويعرفها هنتجر Hettinger بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي". (السيد عبد المقصود، 1997، ص 98)

4-3-1-2- تصنيف تمرين القوة الانفجارية:

يصنف رانكلييف و فيرانتينوس 1985 تمرينات القوة لانفجارية لثلاث مجموعات عضلية رئيسية هي:

- الرجلين والحوض.

- الجذع

- الصدر وحزام الكتف والذراعين.

وهذه المجموعات العضلية تكون ما يعرف بسلسلة القدرة العضلية، فمعظم الحركات الرياضية تنشأ من عضلات الجذع بواسطة حركات مثل الشني والمد والالتفاف الى الطرف لعلوي لداء بعض انواع الحركات بواسطة عضلت الصدر وحزام الكتف والذراعين.

- القوة الانفجارية للرجلين والحوض: تعتبر المجموعة العضلية للرجلين والحوض المصدر الرئيسي للقدرة مثل لجري والوثب والرمي وكذلك الحركات الرياضية الاكثر تعقيدا للأنشطة الرياضية ويمكن تصنيف حركات لقدرة العضلية الانفجارية للرجلين والحوض الى حركات الوثب، الخطوات المتناوبة والارتقاء.

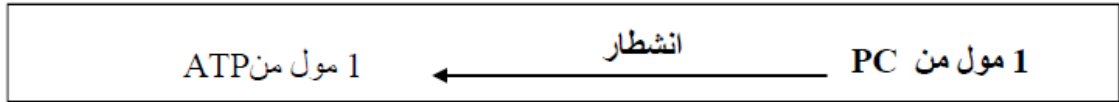
(محمد صبحي حسنين، احمد كسرى معافى، 1998، ص 105، 106)

- **القوة الانفجارية للجدع:** تعتبر المجموعة العضلية للجدع هي حلقة الوصل للسلسلة الحركية للقدرة العضلية بين الرجلين والحوض (الاطراف السفلى) والصدر وحزام الكتف والذراعين (الاطراف العلوية) ومجموعة الجذع اهمية كبيرة فائقة للأداء الفعال ذو لقدرة عالية للتنفيذ للحركات الرياضية، وتقسم حركات القدرة لعضلية الانفجارية الخاصة بالجدع الى المرححات والالتفاف.

القدرة الانفجارية لمصدر وحزام الكتف والذراعين: حركات القدرة العضلية الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين هي الحصيلة النهائي لسلسلة القدرة والتي تبدأ من الرجلين والحوض وتمر بالجدع وهي حركات تشتمل على الرمي والقفز والدفع والحري والمرححات والضرب. وبالراغم من أنها تعتبر في المقام الاول المنشطة للطرف العلوي من الجسم إلى أنه بالتحليل لدقيق لها سوف نجد أن كلا من الرجلين والحوض والجدع تلعب ادورا في تدعيم ومساندة الحركة وانتقال ثقل الجسم والتوازن ونشير إلى أن درجة إسهام عضلات الطرف العلوي أي الصدر وحزام الكتف الذراعين. (محمد صبحي حسنين، احمد كسرى معافى، 1998، ص 105، 106)

4-3-1-3- أنظمة إنتاج الطاقة لصفة القوة الانفجارية:

المصدر الطاقوي لصفة القوة الانفجارية: هو نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة، ويوجد في الخلايا العضلية PC يعتبر فوسفات الكرياتين المصدر المباشر لها. حيث يتم استعادة واحد ATP مثله في ذلك مثل ثلاثي الفوسفات الأدينوزين مقابل انشطار واحد مول من فوسفات الكرياتين (يوسف لازم كماش، 2011، ص 116)



ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون ال ATP و PC في العضلة قليل جدا وهي تقدر بحوالي 0.3 مول عند السيدات و 0.6 مول عند الرجال وهذا بالتالي يجد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيمكن أن يعدو اللاعب 100 متر بأقصى سرعة لينتهي مخزون ال ATP و PC غير ان القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج إلى سرعة الأداء اللازمة الذي يتم خلال عدة ثواني مثل: العدو، السباحة لمسافات قصيرة. (ابو علا ابو الفتاح، 2002، ص 276)

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأوكسجين ولهذا يطلق على هذا النظام اللاهوائي، ويمكن تلخيص النظام الفوسفاتي فيما يلي:

- لا يعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية.
- لا يعتمد على انتظار تحويل أكسجين هواء التنفس إلى العضلات العامة
- هذا النظام ليس لديه القدرة على الاحتفاظ بالتقلص العضلي لمدة طويلة لا تتعدى 7 ثوان.
- تحتزن العضلات كل من ال ATP و PC الطريقة مباشرة. (نايت مفضي جبور، 2012، ص 175)

4-3-1-4- كيفة تدريب القوة الانفجارية:

تعني تدريبات القوة الانفجارية القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية .

أ. تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

* الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة 100% .

* الحجم: التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد .

* الراحة: رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات، ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع. (تيريس عويدشي، 1996 ص 36)

ب- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتريك:

يعد أحد الطرق الهامة التي تستخدم في التدريب لزيادة القدرة على زيادة السرعة في الأداء على التغيير الفجائي والتغيرات الفجائية خلال المباريات وزيادة مستوى القدرة والقوة الانفجارية المنتجة وقدرة العضلات على الانقباض السريع. ان استخدم التدريب البليومتري يعتبر عاملا فعالا في الكثير من الفعاليات الرياضية التي يتطلب ادائها العام العالي مع اقصى قوة للعضلات مع اقصى سرعة للأداء. لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الاداء خاصة إذا ماكنت القوة الانفجارية للرجلين هي احدى صفات المطلوب تنميتها، ويشير دونالد بان التريب البليومتري اسلوب موجه بهدف تطوير القوة الانفجارية للرجلين. (ايت زيان محمد، خنير هشام، 2014، ص 56)

4-3- الرشاقة:

4-2-1- تعريف الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه.

(محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، 1991، ص 24)

ويعرفها لارسون 1976: " قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء ". ويعرفها ابراهيم سلامة 1980 عن بارو Barrow: " القدرة على اداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة ". ويعرفها احمد خايط وعلي البيك 1984 عن هيرتز hertz: " القدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطويره وتحسينه وايضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على اعادة تشكيل الاداء طبقا للموقف بسرعة ". (بسطويسي احمد، 1999، ص 256، 257)

4-2-2-2- أنواع الرشاقة:

- الرشاقة الخاصة: تعني المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتطوير الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.
- الرشاقة العامة: ويعرفها (شتيبلر shtubler) بانها مقدرة الرياضي / اللاعب على مدى التوافق والنجاح الجيد للمهارات الحركية العامة، ويرى بسطويسى احمد "انها امكانية الفرد من اداء الحركات الطبيعية الاساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة. " عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 374)

4-2-3- مكونات الرشاقة:

- تتضمن مكونات الرشاقة القدرات الآتية:
- القدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة. (نوال مهدي، فاطمة عبد المالكي، 1993، ص 149)

4-2-4- مراحل بناء الرشاقة:

- ترتبط الرشاقة (الدقة الحركية والتوافق الحركي) بالصفات البدنية الاخرى، باي حركة مهمة تكن جديد يعتمد القسم الجديد منها على القديم فالرشاقة السابقة ترتبط بصورة مشتركة بالحركات الديناميكية الجديدة، فكلما كانت ووظائف الرشاقة دقيقة ومتنوعة ازداد ترابط الافعال الارادية ودورها، ويصبح خط فن الاداء الحركي اكثر.
- يبدأ التدريب على الرشاقة في الاعمار المبكرة في عمر 5-8 سنوات، ويستمر تدريب كلا الجنسين (الاناث والذكور) في عمر 8-10 سنوات، ويتطور بصورة واضحة حيث تصل الاناث بصورة اسرع اكتساب الرشاقة ويصلنا الى البطولات المحلية وحيانا الدولية في عمر 10 سنوات.
- ويوضح (grossing. 1983) بان تدريب الرشاقة يستمر حتى مرحلة الطفولة المبكرة او المتأخرة حيث تشتمل مرحلة المراهقة عدة مراحل، وهذا يتطلب الانتباه الى توافر ومراحل تطوير مختلفة.
- لقد ميز (rocktor.1980) بين مرحلة البلوغ المتأخرة والمبكرة ايضا واكد على حصول ازمة الاطفال في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة الاولى الثانية). (قاسم حسن حسين، 1998، ص 618)

تعد مرحلة المراهقة الاولى مركز هبوط التوافق الحركي، ويظهر ان تطور الرشاقة يتم بين عمر 10-16 سنة بشكل أفضل، وتوافق حركات الجسم تزداد بعد مرحلة المراهقة الاولى بعد تحديد مستلزمات التعليم الحركي، حيث يحصل كلا الجنسين على التوافق الجيد ما بين 10-13 من خلال وجوده في المدرسة

تؤكد الدراسات على تدريب التوافق الحركي في مرحلة التدريب المبكر، وخلال الفترة التي يتم فيها تدريب القوة يمكن التدريب المبكر، وخلال الفترة التي يتم فيها تدريب القوة يمكن تدريب على الرشاقة ايضا مع مراعاة الاتي:

1- استعمال تمارين الرشاقة من تمارين تدريب القوة العضلية.

2- استعمال تمارين الرشاقة الخاصة وتمارين التكيف...

3- استعمال تمارين الرشاقة وفق التخصص من عمر 10-13 سنة.

اما بعد دور المراهقة الثانية فتحصل علاقة ارتباطية والصفات البدنية الاخرى، حيث تؤكد الرشاقة ايجابيا على الاداء الحركي، وتعلم الحركات الجديدة فضلا عن الخبرات الحركية التي اكتسبها سابقا، ويتم استيعاب المعلومات الحديثة التي تخص الرشاقة بواسطة النظر والسمع والاحساس الحركي والشعور بالاتزان.

ويساعد استقبال المعلومات على التعرف على اقسام المسار الحركة الديناميكية وتحليلها بصورة دقيقة، واستيعاب تمارين الرشاقة بسرعة يؤدي الى توافر علاقة قوية بين الشعور بالحركة وسرعة التعليم في حصول المتعلم على الشعور والاحساس بالرشاقة، كان دقيقا في اداء فن الاداء الحركي. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 618)

4-2-5-العوامل المؤثرة في الرشاقة:

- هناك عدد من العوامل المؤثرة في الرشاقة يمكن ان نلخص الاله مناهمنا وكما يأتي:

- الوزن. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 378)

- العمر والجنس.

- وضع الجسم المناسب.

- شكل الجسم او نمطه.

- القوة العضلية وسرعة الاداء الحركي.

- اثر التدريب وتكراره.

- انسياب الحركة او المهارة التناسقية.

- الاحساس الحركي والادراك الحسي.

- التعب والاعياء. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 378)

4-2-6- مبادئ تنمية الرشاقة:

✓ يجب ان تعطى تدريبات الرشاقة في الفترات الاخيرة من فترة الاعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الاخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج الرشاقة لهذه القدرات. (حسن السيد معوض، 2001، ص 108، 109)

- ✓ لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعب لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريب خلال المواقف والظروف المختلفة.
- ✓ مراعاة مبدأ التدرج من البسيط الى المركب في التدريب والبدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة ان تشمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الاعدايي (الاحماء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الاساسي من وحدة التدريب.
- ✓ ان تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي اثناء الاعدادية والمسابقات والانتقالية مع زيادة التركيز عليها اثناء فترة الاعداد.
- ✓ ان يراعى تشكيل التدريبات اثناء تنمية الرشاقة على الاداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة (حسن السيد معوض، 2001، ص 108، 109)

4-2-7 طرق تنمية الرشاقة:

ان عملية تعليم الرشاقة تلقى عبء كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على ارهاق الرياضي نسبياً وعلى ذلك فان محاولة تنمية وتطوير الرشاقة تحرز أحسن النتائج في حالة تهيؤ واستعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي.

ومن الافضل الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والنضج، نظراً لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب لضمان العمل واكتساب الفرد لما يسمى التذكر الحركي.

وينصح (ماتيف) و(هاره) باستخدام الاساليب التدريبية في عملية التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير الرشاقة لدى الفرد الرياضي. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 374)

ومن اهم طرق تنمية الرشاقة:

- أ. طرق تنمية الرشاقة العامة: لتطوير الرشاقة العامة ينصح الباحثون ما يلي:
 - التدريب على مختلف الاجهزة يطور التوافق وهو مهم جدا لتطوير الرشاقة.
 - ممارسة الالعاب الرياضية التي تتطلب سرعة استجابة.
- ب. طرق تنمية الرشاقة الخاصة: ولتطوير الرشاقة الخاصة ينصح الباحثون ما يلي:
 - التدريب بظروف غير اعتيادية مثل القفز فوق اراضي مزروعة.
 - التدريب في ملعب مفتاح مثل القفز فوق الحفر والتدريب على الحركات القريبة ضمن الاداء مثل الركض الجانبي.
 - التدريب بظروف مختلفة مثل الركض باتجاه الريح. (محمد حسن البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص 339-340)

5-الركلة نصف دائرية:

5-1-محددات عملية الانتقاء والاختيار للاعبين رياضة الكاراتي:

محددات عملية الانتقاء والاختيار للاعبين مسابقات الكاراتي

اولا: المحددات البدنية - المهارة الخاصة برياضة الكاراتي

تقييم الفترات الخاصة بتطوير المحددات البدنية - المهارة.

تقييم وتحديد الفروق الفردية بين البنين والبنات.

ترشيد الاختيارات التي تحقق النمذجة بين المحددات البدنية - المهارة.

ثانيا: المحددات البيولوجيا الخاصة برياضة الكاراتي

تقييم معادلات ضربات القلب خلال الراحة وقيل واثناء وبعد اداء المجهود.

تقييم القياسات والنمط الجسمي للاعبين المسابقات المتعلقة برياضة الكاراتي.

ترشيد مستوى التغيير الكمي والكيفي للحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ومكونات الدم.

تقييم مستوى الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

ثالثا: المحددات النفسية والقدرات العقلية الخاصة برياضة الكاراتي

الشكل(5): محددات الانتقاء والاختيار للاعبين رياضة الكاراتي. (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 103)

5-2-القدرات (الصفات) البدنية الخاصة باللاعب الكاراتي وفقا لمتطلبات القتال الوهمي والقتال الفعلي:

من خلال تحليل للمراجع المتخصصة وارااء بعض المدربين على المستوى الدولي والاقليمي والمحلي للتعرف على

اهم القدرات البدنية الخاصة بأساليب الهجومية والدفاعية وكذلك تحرك القدمين للاعب او اللاعبة برياضة الكاراتي. تم

تحديد القدرات البدنية للاعب الكاراتي وفقا لتخصص اللاعب او اللاعبة داخل النشاط الرياضي.

اولا: القدرات البدنية الخاصة باللاعب الكاراتيه مسابقة القتال الفعلي كومتية:

بعد الاطلاع على الكتب والمراجع والابحاث العلمية والدراسات نستخلص اهم القدرات البدنية والحس-الحركية

التي تسهم في ارتفاع مستوى اللاعب ولاعبة الكاراتي تخصص " قتال فعلي " في الاتي:

(احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 493-503)

- القوة المميزة بالسرعة، الدقة، التحمل الخاص " تحمل السرعة " ، " تحمل الاداء"، " تحمل القوة "، المرونة، الرشاقة، التوافق العصبي العضلي، متغيرات الادراك الحس-الحركي، التوازن " الثابت والحركي "، القوة العضلية القصوى.

ثانيا: القدرات البدنية الخاصة بالعب الكاراتي اختصاص القتال الوهمي " كاتا":

هناك 11 قدرة بدنية وحسية - حركية تسهم في الارتفاع وتحقيق مستوى الانجاز للاعب ولاعبة الكاراتي تخصص مسابقات القتال الوهمي "كاتا" وهي كالآتي:

- القوة المميزة بالسرعة. - الادراك الحسي الحركي.
- الدقة. - الدوران. - التوافق.
- التحمل الخاص " تحمل السرعة. - القوة العضلية الخاصة.
- الرشاقة. - المرونة.
- التحمل الخاص " تحمل القوة " . - التحمل الخاص " تحمل الاداء". (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 493-503)

5-3-الركلة النصف دائرية (المواشي):

5-3-1-تعريف الركلة النصف دائرية:

هي أحد أكثر اساليب الركل الاكثر انتشارا وشعبية في رياضة الكاراتي وهنا نستخدم توجيه القدم في خطوة داخلية اي بعكس اتجاه الجسد خاصة ذلك الجزء من القدم الي يقع بين الاصابع ومقدمة الكاحل.

(بيتر مورغن، 1990، ص 31)

ويطلق تقنية الضربة السوطية (من السوط) تؤدي بما يسمى سن النمر "آكوشي" تبعا لمسار دائري يكون على نحو افقي. كما تؤدي من وضعية زان - كوتسو وكل وزن الجسم يكون على الرجل الامامية ليسمح للرجل الخلفية العمل بكل فعالية وخفة.

وترفع الركبة لأعلى ومن الجانب وتركل الخصم في منطقة المعدة او الوجه او القسم الاسفل من البطن وغيرها ويجب ان يتم الاداء بالمكان الذي يقع أسفل اصابع القدم (الكوشي) بواسطة رأس الاصابع ثم تضع قدمك خلف الخصم او الرجوع للوضع الاصلي. (على مروش، 1994، ص 55)

5-3-2-الوصف التشريحي للعضلات العاملة:

- ✓ العضلة التوأمية.
- ✓ العضلة ذات الاربعة رؤوس الفخذية.
- ✓ العضلة الاليية الكبرى. .
- ✓ العضلة الاليية.
- ✓ العضلة الحرقفية.
- ✓ العضلة المستقيمة البطنية وعضلات الظهر. (GILLES PÉRIARD,2004,p9-10)

5-3-3-المسافات في الركلة النصف دائرية:

بما ان الركلة النصف دائرية هي ركلة مسار دائري، يمكن القيام به بسهولة أكبر في حالة من المسافات القصيرة والمتوسطة، مقارنة مع ركلة مسار خطي مثل ماي فيري، يوكو فيري كي كومي، ايشيرو فيري، هي أكثر فعالية عندما تكون الساق في الامتداد الكامل على مسافة قصيرة.

ان استخدام الساق الأمامية أو الخلفية يتوقف على الوضع الذي هو فيه الرياضي. في حالة الساق الأمامية سيكون من الضروري إجراء الانزلاق على الساق الدعم، للعثور على مسافة الضرب الصحيحة على مسافة طويلة، واستخدام الساق الخلفية هو الأنسب.

5-3-4-مزايا الركلة النصف دائرية في القتال:

في القتال القريب، على مسافة قصيرة أو في قتال عنيف، يكون استخدام mawashi-geri محل اهتمام، لأنه من الصعب إدراك الخصم بسبب مساره الدائري. بالإضافة إلى ذلك، هو يسمح للوصول إلى الأهداف الجانبية، وهو أمر مستحيل مع ركلة خطية مثل تقنية ماي قري، وتقنية اورا مواشي. في هذه الحالة، يمكن للمرء أن يتصرف مع الساق الأمامية أو الخلفية، على الرغم من أن الساق الأمامية ستكون أكثر بسرعة وبالكاد من المستحيل منع الخصم.

5-3-5-النقاط المهمة التي يجب تذكرها عند تنفيذ الركلة نصف دائرية:

- ✓ إبقاء الجسم مستقيماً أثناء تسليح الساق.
- ✓ في وضع مسلحة، يجب أن تكون الركبة أعلى من القدم.
- ✓ في وضع مسلحة، يجب أن تلمس كعب الجزء الخلفي من الفخذ.
- ✓ دوران جيد للوركين مع حركة جلد الساق.
- ✓ الركبة من الساق دعم flexed.
- ✓ يجب أن تبقى قدم الدعم بالكامل على الأرض.
- ✓ في لحظة الاصطدام، يجب أن يكون للقدم الملفتة للنظر زاوية تنازلية.
- ✓ عودة الأرض التي تسيطر عليها. (GILLES PÉRIARD,2004,p9-10)

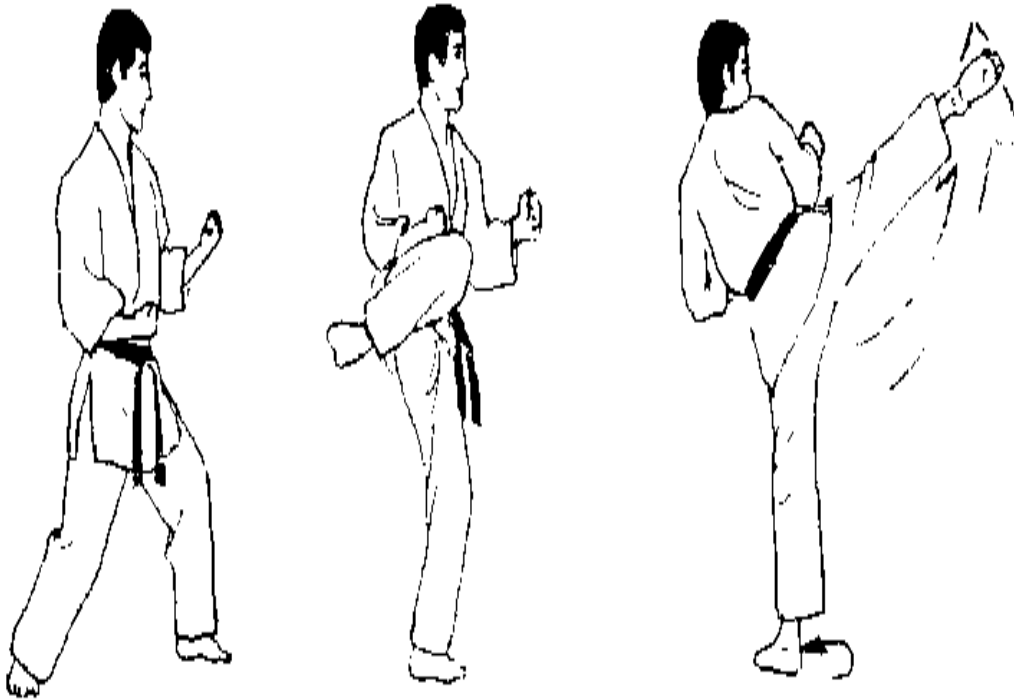
5-3-6-المواصفات الفنية للركلة (مواشي):

أولاً: الرحلة التحضيرية: تؤدي من وضعية زان كوتسو داشي وكل وزن الجسم يكون على الرجل الامامية ليسمح للرجل الخلفية العمل بكل فعالية وخفة. (على مروش،1994، ص 56)

ثانياً: مرحلة التنفيذ:

1. من وضع الاتزان الامامي يبدأ اللاعب في رفع ركبته الى اعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون العقب القدم موازي بالنسبة للقد الضاربة بينما قدم الارتكاز الاخرى يكون مشطها للأمام في اتجاه الخصم (وسادة الركل) وفي حالة انشاء بسيط تحتفظ بالتوازن. (سامر عبد الرحمان الفاغوري، 2014، ص 302)

2. يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم الارتكاز 180 درجة ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض والتالي دوران القدم الضاربة ن الحلف للأمام وللداخل ومواجهة الهدف.
3. يبدأ اللاعب في رد مفصل الركبة لتكون الساق والفخذ على استقامة واحدة وذلك بسرعة في توجيه اصبع الابهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في مد ارجاع الساق مرة اخرى للخلف سريعاً.
4. يبدأ اللاعب في دوران شط القد المرتكز عليها مرة اخرى الامام ودوران الحوض للخلف وارجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الامامي وذلك استعداداً لتكرار الاداء. (سامر عبد الرحمان الفاغوري، 2014، ص 302)



الشكل (6): يمثل مراحل تنفيذ الركلة النصف دائرية

5-3-7- الاختبارات الخاصة بالركلة النصف دائرية:

الشكل (7): يمثل اختبارات الخاصة بالركلة النصف دائرية

السن	المدة	الصفة البدنية
12 سنة فأكثر	25 ثا	تحمل السرعة
12 سنة فأكثر	45 ثا	تحمل القوة
12 سنة فأكثر	60 ثا	تحمل الاداء
12 سنة فأكثر	الزمن الذي يستغرقه اللاعب في تنفيذ الاختبار مقدر بالثواني	الرشاقة
10 سنوات فأكثر	15 ثا	القوة المميزة بالسرعة

6-الكاراتي دو:

6-1-تعريف الكاراتي دو:

عبارة عن مهارات حركية دفاعية وهجومية مضادة خاصة تمارس بصورة وهمية أو واقعية ضد فرد أو أكثر، ويطلق على صورتها الوهمية كاتا أما صورتها الواقعية فيطلق عليها الكوميتية .

و عند كتابة كلمة كاراتيه بلغة اليابانية نجد انها مكونة من مقطعين الاول، وينطق " كارا" او "كو" ويعني خالي او فارغ، والثاني وينطق " تيه" او " شو" ويعني اليد فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة " طبعاً لأنه قتال من دون سلاح

الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الايدي والاقدام والركب والمرافق كأسلحة، وتم تطويره في جزيرة اوкинаوا ثم نقلها الى اليابان في اواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت الى العالم.

(سامر عبد الرحيم الفاعوري، 2014، ص 12)

6-2-تاريخ الكاراتي دو:

اوкинаوا وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في ارجيل ري -كي امتداد طبيعي لليابان نحو الجنوب وتبدو مثل القالب اين يلتقي العالم الصيني والعلم الياباني، المهدي الحقيقي للقتال بأيدي فارغة أو مجردة من كل سلاح كارا-تي.

المرحلة الاولى:

سيطر الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الامبراطور مينغ في القرن الخامس عشر، فوجد الملك هاي كل شعوبه الري-كي تحت ادارته ومنع على الشعوب امتلاك استعمال كل الاسلحة وهذا خوفاً من الثورات المحتملة ضده. وقد ساهم كثيراً هذا القانون (منع امتلاك الاسلحة) في ترقية تقنيات الدفاع والهجوم باستعمال اسلحة طبيعية (رجل، يد، ركلة، مرفق...). (على مروش، 1994، ص6,5)

المرحلة الثانية:

سنة 1609 استعمر مالك اقطاعي من نواحي كاتسوما وهي احدى جزر كويش لجزيرة اوкинаوا وبدوره منع امتلاك واستعمال الاسلحة، فظهرت مباشرة تقنية اوкинаوا -تي وخليط من الكومبو الصيني وبعض التقنيات المحلية، وكانت التدريبات تؤدي في اماكن سرية وفي الليل بعيداً عن كل الاضواء، فأصبحت الايدي والاقدام حتى اقوى الحقيقية...

المرحلة الثالثة:

في سنة 1900، شملت دراسة اوкинаوا تي كل الجزيرة لكن بهدف سلمي، فاعترف لهذه التقنية على انها وسيلة رائعة للتربية البدنية والاخلاقية، وقرر ادخالها ضمن المنظومة التربوية ويعود فضل تدريسها لي: انكوح -ايتومي والسيد كانريو-هيجينونا اللذان وضعوا اول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية اوкинаوا -تي. (على مروش، 1994، ص6,5)

وفي بداية القرن العشرين، اتفق أخيرا معلمو جزيرة اوкинаوا على نشر وتعليم الفن القتالي، فوقع الاختيار على المعلم (فيينا كوشي المولود سنة 1869 في سييري وهي مدينة درس داخل اوкинаوا والذي درس فن الملاكمة الجزيري متعلق بالجزيرة منذ طفولته. (على مروش، 1994، ص6.5)

وسنة 1969 قام باستعراض مدهش في كيوطو ثم في طوكيو سنة 1922 فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو، حيث كانت صداقة حيدة بين أب الكاراتي المعاصر فينا كوشي والأب الحقيقي الجيدو وجيقارو-كانو وصلت إلى حد استدعاء هذا الأخير لمعلم الكاراتي باستعراض داخل الكودوكان أي المركز الياباني للجيدو، وقد حضر العديد من المختصين لاستعراض المعلم فينا كوشي.

مباشرة بعد الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو سنة 1922 طلب منه وزير التربية الياباني البقاء في اليابان وتدرّس فنه القتالي في الجامعات. ثم بعد 1936 انتشرت شهرته وابتدع قاعة التدريب، الكاراتي دوجو والذي يسمى الشوطوكان في مدينة طوكيو. وتغير اسم هذا الفن من تو-دي إلى تي اي اليد الفارغة لتتم القطيعة مع الفن الصيني وإعطائه الأصل الياباني. (مرجع سابق، ص6-8)

وفي 1955 درس فوناكوشي عددا قليلا من المدربين ثم تم تأسيس الجمعية اليابانية للكاراتي ثم انتشر الكاراتي بعد ذلك على يد تلاميذ فوناكوشي. (احمد إبراهيم بكر، 2010، ص. 14)

بعد الحرب:

بعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفنون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتي غير معروف آنذاك لم يمنع، وكان عدد كبير من الطلبة يمارسونه وبدأت تتوسع دعبيته أكثر فأكثر، وقد كان بعض تلامذة فوناكوشي يعلمون بعض الجماعات الأمريكية وهكذا أصبح الكاراتي معروفا خارج اليابان وهكذا بدأ يظهر في المنافسات الرياضية. (حزام اسود: مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية، 2005، ص 11,12)

وفي أكتوبر 1957 م أجريت بطولة اليابان للكاراتي تحت اشراف الجمعية اليابانية للكاراتي في شكل منافسة سنوية، وفي الوقت الحاضر أصبحت تقام للكاراتي بطولات ومنافسات ذات انتشار واسع على الصعيد الدولي والوطني. فالملاحظ أن الكاراتي في البداية كان موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة بها.

في الجزائر:

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين في الكاراتي كباقي شعوب العالم، فاستقطبت الكثير من المواطنين، وهذا منذ 1959م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا للكولون " المستوطنين الفرنسيين " والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس، وفي نفس السنة وجد السيد murakami الحامل للدرجة الأولى من مدرسة الشوطوكان اول تربص في الجزائر.

(حزام اسود: مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية، 2005، ص 11,12)

ثم في سنة 1961 جاء السيد jim alcheikh إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه واشرف على تربيصات كما لقن "lucien vernit" مزيج من الايكيدوا، والجيدو، والكاراتيه، وبعد الفترة الاستعمارية أي بد الاستقلال كان الكاراتيه مندمج داخ الاتحادية الجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة 1963fadja تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة juju-tsu تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ماهو كاراتي، ويعتبر السيد سالم راشد اول جزائري يتحصل على الحزام الاسود الدرجة الاولى وذلك سنة 1964 حيث انشأ مباشرة بعج ذلك نادي jsma في باب الواد.

ثم بقي الكاراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أنزل مشاركة جزائري في التربيصات العالمية كانت سنة 1967 التي كانت قوية من طرف السيد "kase-taiji".

وهذا ما يفسر كثرة مدارس الشوطوكان في الجزائر، وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة لمجموعة من ممارسي الكاراتي الجزائريين وذلك سنة 1969 امثال: لطرش، كرماد، خدام، وليد، حمودة، محفوظي... الخ

وكل هؤلاء عند رجوعهم إلى البلد فتحوا قاعاتهم الخاصة لتعليم الصغار، وفي نفس السنة كانت اول بطولة جزائرية، التي لم تدم طويلا أمام توتر الممارسين بسبب اختلاف أساليب الممارسة وغياب المراقبة والتنظيم المحكم. تطور الكاراتي آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير لائقة واللامسؤولية، فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية.

بين سنة 1970 وسنة 1980 كاف حضور الكاراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي، كما أقيمت بعض الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية. وفي سنة 1976 قد ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تربيصا لاجتياز "الكيو" الاول .

"les kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد "هنى فريد" الذي سير وكافح من أجل إعطاء الكاراتي استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها "fajda" و لتأسيس فيدرالية خاصة بالكاراتيه، أسس اول منتخب وطني سنة 1982 م، وأول مشاركة له في بطولة العالم كانت سنة 1983 في القاهرة، وفي 04 جانفي 1984 تأسست الفدرالية الجزائرية للكاراتيه "fak" ترأسها السيد "برشي عبد الحميد" والتي أصبحت تسمى فيما بعد "fakt" وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها.

تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتابعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد للهامشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج.

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربيصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد حضور خبراء أجانب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشارها بقوة. (حزام اسود: مجلة شهرية للمصارعة الاسيوية، 2005، ص 11، 12)

بعض التواريخ الهامة:

- ✓ 1948: انشاء اول منظمة يابانية للكاراتي. " ajk "
 - ✓ 1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية.
 - ✓ 1964: انشاء "F.A.J.K.O" كل اليابان كاراتي، هدفها جمع الأساليب القتالية للكاراتي ولها بطولة خاصة بها.
 - ✓ 1965: انشاء الفيدرالية الفرنسية للجيدو والرياضات المشتركة "ffadja" وبعدها الاتحاد الأوروبي للكاراتيه "
 - "K.E.U برئاسة جاك دالكورت وبعدها الاتحاد الدولي للكاراتي "U.I.K" الذي تحول سنة 1966 الى الاتحاد العلمي لمنظمة الكاراتيه "WUKO"
 - ✓ 1966: أول بطولة عالمية تجرى في باريس.
 - ✓ 1977 اول بطولة أمريكية واول بطولة آسيوية في سنغافورة.
 - ✓ 1984 اول بطولة افريقية بداكار. (حزام اسود: مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية، 2005، ص 11، 12)
- ### 3-6-مدارس الكاراتي:

تعني كلمة مدرسة كل طريقة أو أسلوب في الكاراتي والذي يختلف عن الآخرين من حيث نظام التعليم وتفسير التقنيات الجسدية والروحية وفيما يلي أهم المدارس العالمية:

- الشوطوكان :

وتعني كلمة شوتوكان: شو: شجرة الصنوبر، تو: تدوج أو تذبذب، كان: معبد أو مدرسة، وهي مدرسة فيناكوشي، وتتميز مدرسة الشوطوكان بتقنيات خفيفة وطويلة وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيًا أما الكاتا فهي هاين، تيكي، كانكي، باساي، وهي اسامي يابانية منحها فيناكوشي لتمرين اصلها او كيناوي. وللشوطوكان 26 كاتا. (على مروش، 1994، ص 10)

- الشيطو-ريو:

وتعتبر تقنية الاستاذ كاتوي هابوني التي تتوسط بين الاسلوب القديم للاوكيناوا و الشوطوكان وتؤدي بوضعيات علوية وتنفيذ قوي للحركات، وهي تقنية منتشرة في غرب اليابان، حول كيوتو وتجمع ثلث اخر من ممارسي الكاراتي في اليابان.

- القوجي-ريو :

تقنية أو اسلوب القوجي ريو ظهرت على الاوكيناوي هيقاوانا ونقلها إلى اليابان وطورها الاستاذ جوشين - ميايقي الذي اخذ على استاذة هيقاوانا قوة التصدي وتوقيف الهجمات مع سرعة هائلة لتنفيذ الهجمات المضادة، فتتجت عن هذه المدرسة وضعيات علوية، بحركات بطيئة وبمدى ضعيف، وتسمية قوجي - ريو تذكر ان فعالية هذه التقنية ناتجة عن اتحاد القوة قو والمرونة جي، فحين يهاجم الخصم بمرونة يجب مواجهته بالقوة والعملية المعاكسة صحيحة وهذا النظام القوي والواقعي لا يزال مجهول خارج اليابان. (على مروش، 1994، ص 10-12)

وللقوجوريو 12 كاتا. (مجلة الكاراتي بوشيدو، 2005، ص 89)

الوادو-ريو:

تعتبر طريقة أو مدرسة الوادو-ريو اي طريق السلام مدرسة كاراتي يابانية ظهرت قبل الحرب العالمية الثانية من طرف الياباني هيرونوري المختص في فن الجي-جتسو وقد تعلم الكاراتي على يد فيناكوشي ثم انفصل عنه ليعلم أسلوبه الخاص الذي يتميز بوضعيات علوية جدا وتقنيات مبنية خاصة على اجتناب الهجومات، بإدخال بعض التقنيات الجي-جيتسو وقد احتفظ بأسماء الكاتا على أصلها مع تطوير لبعض الحركات مثل: بين-ان أو ناينماشي... يعرف أحد المختصين لمدرسة الوادو-ريو بأنها الطريقة المثالية الملائمة جدا لليابانيين، فعالة بأدنى جهد عكس المدارس الأخرى ونظام تعلمه اقل قساوة من مدارس الشوطوكان أو القوجي-ريو وتعتبر عقلانية المنهج مبنية على مبادئ بدنية وفيزيولوجيا. (علي مروش، 1994، ص 12)

6-4- الغرض من الممارسة:

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتي ليس فقط الدفاع عن النفس، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف بذكر منها:
أ. الأهداف القريبة:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس - الصبر التحكم في الذات...)
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.

ب. الأهداف البعيدة:

- يهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية. (غربي عبد الكريم، 1999، ص 47)

7- المراهقة:

7-1- تعريف المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 323)

وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج ". (مريم سليم، 2002، ص 379)

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتما نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. " (محمود السيد الطوب 1997، ص 315)

7-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

حامد عبد السلام زهران، 1972، ص 323

7-3- الرياضة والمراهق:

7-3-1- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لقد حدد العالم الباحث " RUDIK للقيام بعمل ما في الحياة هناك دوافع بحتة للفرد، أهم الدوافع المرتبط بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين:

أ. الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة. (سعد جلال علاوي محمد، 1986، ص 87)

- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في التزحلق.

- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.

- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي.

- تدريب الرياضي دون اشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية.

- تسجيل الأرق ام والبطولات واثبات التفوق وأبرز الفوز والألقاب.

ب. الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد.

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.

- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي. (سعد جلال علاوي محمد، 1986، ص 87)

7-3-2- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية."

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقد ارت والمهارات الحركية... الخ

- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد عمى إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 188)

7-3-3- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين:

تتميز رياضة الكاراتي عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارات الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا: الكبت والانعزال، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثل: الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك الانحرافي. وللكاراتي دو دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارستها دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم. وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

أ- تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

ب- إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط.

ج- تساعد على النمو الجسمي المتكامل.

د- تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه.

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي المراهق روح التضامن والتعارف بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي.

بالإضافة الى ذلك ان ممارسة المراهقين للنشاط البدني عامة ورياضة الكاراتي خاصة توفر لديهم الشروط اللازمة لاتزان الشخصية وتكون لديهم حالة نفسية متزنة تتماشى مع بيئتهم وإمكانياتهم الحضارية.

(WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM 25.02.2009, 15:16)

كما أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والانفعالات التي تع دغير مناسبة وغير مرغوب فيما لو كتبتا في ألا شعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا. فممارسة الكاراتي له دور في إشباع بعض الميول العدواني والميل إلى العنف وخاصة في س نالمراهقة دون ان ننسى نقطة هامة وهي أن المراهق يجل أخطر مشاكله طالما كانت سببا في انحرافه وانحلال اخلاقه وألا وهي وقت الفراغ الذي يمثل شبعا مخيفا أمام طموحات الشباب المراهق، فينتهون لقاءات التدريب التي تمثل المكان الملائم لإفراغ الطاقات الزائدة.

فالنشاط البدني والممارسة الرياضية للكاراتي وسيلة هامة لملا الفراغ إلى وقت لإخراج الكبت والارتياح النفسي والتعبير عن الرغبات، ولعل كثيرا من المراهقين المشاركين في النوادي الرياضية للكاراتي وللأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية تجدهم يحسنون كيفية التخلص والخروج من الحالات النفسية، التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم وهذا بحكم التغيرات الجسمية والعقلية التي تطراً عليه إضافة إلى هذا فالللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة وتجعل الممارسة الدائمة على تأهب للقيام بكل الاعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة، هذا فضلا على أنها وسيلة للنمو الجسمي الحركي السليم، فهي تؤدي إلى استرجاع التمتع بالجسد دون صراعات مع الراشدين والتمتع به بدون حجل والى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

(WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.Com25.02.2009 15:16)

ثانياً-الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة والمشاهدة أهمية كبيرة للباحث لما لها من معلومات ومركزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول من ناحية الإطار أو الرصيد.

1-الدراسات المشابهة:

الدراسة 1: محمد سعدي محمد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2005، عنوانها " تأثير تدريبات البليومترك على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتنا بتطوير مستوى اداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من 12-14 سنة".

- هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات البليومترك على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتنا بتطوير مستوى اداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من 12-14 سنة".

تساؤلات الدراسة:

✓ هل للتدريب البليومترى أثر على تطوير الرشاقة الخاصة وبتطوير مستوى اداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه من 12-14 سنة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعتين في اختبارات الرشاقة؟

- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه الناشئين تخصص كاتا للمرحلة من (12-14) سنة خلال الموسم الرياض 2004 بمحافظة الاسكندرية من نادي سبورتينغ الرياضي. ولقد بلغ العدد الكلي لا فراد العينة (60) رياضي ثم اختيار (20) رياضي للعينة الاستطلاعية الخاصة بالمعاملات العلمية، وتم تقسم (40) رياضي بطريقة عشوائية الى ثلاث مجموعات متكافئة ومتجانسة بعدما تم استبعاد (04) لاعبين مصابين والذين لم ينظموا في القياسات القبليّة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استدعي تطبيق البرامج التدريبية المطبقة على الثلاث مجموعات بجانب تجهيز مجموعة من الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب

نتائج الدراسة:

اظهر اسلوب التدريب البليومترى المطبق على المجموعة التجريبية والذي اعتمد في المقام الاول على تطور هذا الاسلوب من التدريب البليومترك في اتجاه الرشاقة الخاصة باستخدام تمارين مشاهمة لطبيعة الاداء المهاريّة من حيث

العمل العضلي والمسار الحركي والزمني لأدائها. أثر إيجابيا على تطوير الرشاقة العامة والخاصة بالأداء للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في القياسات البعدية.

- الاقتراحات المتوصل إليها:

الاهتمام باستخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى من خلال المسار الحركي والزمني وكذا العمل العضلي وذلك لضمان تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى للكائنا وخاصة قطاع الناشئين خصص كاتا.

الدراسة 2: بن يطو سيف الاسلام، رسالة ماستر جامعة المسيلة، الجزائر، 2018، عنوانها: "أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البيليومتريك لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتي دو امن 15 ال 17 سنة. دراسة ميدانية بالنادي الرياضي للهواة الترجي المسيلي للكاراتي دو.

هدف الدراسة:

اقتراح برنامج تدريبي معتمد على اسس علمية لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتي دو للفتة العمرية من 15 الى 17 سنة.

- المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية ن حيث تكونت من (25) رياضي من نادي الترجي المسيلي للكاراتيه دو ن (5) رياضيين كعينة استطلاعية، و 10 لاعبين شكلوا المجموعة التجريبية، 10 رياضيين شكلوا المجموعة الشاهدة.

- الادوات المستخدمة في الدراسة:

اختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية،

- نتائج الدراسة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح بطريق التدريب البيليومتريك له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي الكاراتي دو (15-17) سنة.

✓ تعتبر القوة الانفجارية واحدة من اهم العوامل البدنية المساعدة في اداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني للكاراتي دو.

الدراسة 3: مهيوبي وليد، رسالة ماستر جامعة المسيلة، الجزائر، 2016. بعنوان: "أثر وحدات تدريبية مقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية في الكاراتي دو فئة (13-15) سنة.

- الهدف العام للدراسة:

دراسة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية لدى لاعبي الكاراتي دو (13-15).

- تساؤلات الدراسة:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

- عينة الدراسة.

عينة عشوائية مقصودة تتكون من 17 لاعب.

- المنهج المتبع: المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي " ضابطة-تجريبية.

- الأدوات المستعملة:

اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الدائرية في الكاراتي دو.

- النتائج المتوصل إليها

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

الاقتراحات:

يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية المهارات والقدرات البدنية.

2-الدراسات السابقة:

الدراسة 4: أحمد محمود إبراهيم، دكتوراه، جامعة الاسكندرية، مصر، 1991. عنوانها: "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتي (10-12).

- هدف الدراسة: التعرف على أثر تطوير القدرات البدنية "القوة المميزة بالسرعة-تحمل القوة-تحمل السرعة" على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه.

- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية".

- العينة:

طبقت الدراسة على عينة عددها 30 لاعب من طلاب تحت 12 سنة، مدة البرنامج 12 أسبوع بواقع 4 وحدات أسبوعيا.

- النتائج:

تطوير القدرات البدنية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة-تحمل القوة-تحمل السرعة"، يؤدي الى تحسين مستوى أداء اللكمات والركلات قيد الدراسة، على أن تكون التدريبات المستخدمة مشابحة في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد الدراسة.

الدراسة 5: محمد سعد علي محمد ، مذكرة ماجستير ، 1999 الاسكندرية ، عنوانها : " أثر تطوير بع القدرات الحركية الخاصة على فعالية الاداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتي مرحلة (12-13) سنة.

هدف الدراسة : تطوير فعالية اداء مهارات الركل للاعب الكاراتي من خلال برنامج تدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، المرونة ، الرشاقة).

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي للمجموعات .

عينة الدراسة : لاعبي الدرجة الثانية 12-13 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمية و بلغ قوامها 44 لاعب

ادوات جمع البيانات و المعلومات :

استخدم الاسلوب المباشر خلال جمع البيانات لتقييم متغيرات الدراسة و هي القدرات الحركية الخاصة "

القوة المميزة بالسرعة ن القوة الانفجارية ن المرونة ، الرشاقة" لكل من الركلة الامامية ن الركلة الجانبية .

الدراسة 6: صالح حسام الدين وبوشمال حسين مذكرة : ماستر جامعة ام البواقي ، 2013. عنوانها: أثر برنامج

تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى رياضيين الكاراتي اختصاص اختصاصي كيمتي -أثناء مرحلة المنافسة- صنف أشبال (15-17).

- هدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى

رياضيين الكاراتي ذكور.

- تساؤلات الدراسة:

✓ هل توجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المداومة والقفز العمودي؟

✓ هل توجد فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد الضربات لجميع المهارات التقنية)

قياكوتسوكي، كي زمي تسوكي، مواشي قيري، ماي قيري)؟

- منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة:

تم اختيار 12 لاعبا من نادي الشباب الرياضي القالمي، بطريقة عمدية مقصودة، حيث تم اختيار لاعب في كل وزن.

الادوات المستخدمة في الدراسة:

رواق مدرج بالمتر لمسافة متناسبة مع الاختبار، كرة طبية بوزن 1 كغ، ديكامتر.

نتائج الدراسة

✓ وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المداومة والقفز العمودي.

✓ وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (قياكوتسوكي، كي زمي تسوكي، مواشي قيري،

ماي قيري).

نتائج الدراسة

✓ أثر محتوى البرنامج التدريبي ايجابيا على مستوى القدرات الحركية الخاصة مع زيادة فعالية الاداء للركلات قيد الدراسة و الخاصة بناشئ الكاراتي .

✓ الاختبارات قيد الدراسة و المتمثلة في اختبار الرشاقة ن القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، المرونة تتمتع بمعاملات علمية عالية تتيح استخدامها كوسائل لقياس القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكاراتي دو .

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الدراسات التي عرضناها والمتمحورة مواضعها تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية المسماة مواشي لدى لاعبي الكاراتي دو. نلاحظ أن العينة المختارة كانت تقريبا في كل الدراسات التي عرضناها على لاعبين كان سنهم ما بين 12- 15 سنة، كم اظهرت الدراسات أن للبرامج التدريبية والوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية العناصر البدنية المدروسة في حركة الركلة النصف دائرية، بالإضافة نجد ان الباحثين تطرقوا إلى الأسلوب التجريبي والذي يعتبر من بين البحوث ذلت المصادقية العالية.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

- ✓ الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.
- ✓ إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
- ✓ اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- ✓ مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاوله الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

وخلاصة القول من خلال الدراسات السابقة والمشابهة لان لها اهمية كبيرة في جميع البحوث فهي نقطة البداية التي ينطلق منها الباحث ، حيث ساعدتنا في بحثنا فهي تلك البحوث والدراسات حيث التي شكلت لنا إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة فيها: كالمنهجية المتبعة، واختيار العينة، أدوات الدراسة، وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم. كما ساعدت في صياغة مشكلة الدراسة، وأيضا في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي، وأيضا في التعرف على المراجع العلمية والتي يمكن الرجوع والاعتماد عليها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر: "لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها". (سعد الله الطاهر، 1999، ص29).
ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالاتي:

1-1-الوحدة التدريبية:

• لغة:

- وحدة: حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء.

- تدريبية: درب عل الشيء أو فيه أو به، تعوده ومرن عليه، تمرن. (جيران مسعود، 2007، ص524)

• اصطلاحا:

وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي انها تعتبر خلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة (عماد الدين عباس أبوزيد، 2005، ص58).

• اجرائيا: هي مجموعة متعددة من التمرينات يؤديها الرياضي بأسلوب مقنن في توقيت محدد بهدف تنمية وتطوير لمكونات حالته التدريبية والوحدة التدريبية في الكارتي تتكون من 3 اجزاء تشتمل على 5 مراحل اساسية.

1-2اللياقة البدنية

• اصطلاحا:

هي مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة، ويمكن تحديدها من الصفات التالية " تحمل، قوة، سرعة، مداومة، مرونة ورشاقة (حنف محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد، 1989، ص73)

• اجرائيا:

مجموعة عناصر الأداء البدني تمكن الرياضي من أداء الحركات البدنية والمهارات بكفاءة واقتدار وهي استعداد طبيعي أو مكتسب من خلال الإعداد للأداء، وتحدد هذه العناصر فيما يلي: القوة التحمل، الرشاقة، المرونة، السرعة.

1-3-تحمل السرعة:

لغة: - التحمل: تحمل يتحمل تحملا فهو متحمل والمفعول متحمل نقول تحمل فلان: تجلد بالصبر.

(www.almaany.com /dict/ar-ar)

- السرعة: سرعة تسارع ويسرع، سارعا، بمعنى بادر الى تنفيذ الامر (مؤنس رشاد الدين، 1997، ص306)

• اصطلاحا:

هي تعرف بانها، مقدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى حركة خلال مسافة قصيرة ولفرة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة (حسن السيد ابو عبده، 2001، ص 93)

• اجرائيا:

هي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة وتعني قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عالي من السرعة اثناء تكرار الحركات خلال التدريب او سباق المنافسة ولفرة زمنية طويلة.

1-4- القوة الانفجارية:

• لغة:

- القوة: (اسم) جمعها قوات او قوى، القوة ضد الضعف ن هي الانبثاق بتدفق.

- انفجارية: مشتقة من الانفجار وهو دوي يرافقه اهتزاز وقوة. (عصام نور الدين، 2001، 131)

• اصطلاحا:

عرفها كلارك بانها: اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة لانقباضه عضلية واحدة. (السيد عبد المقصود، 1997، ص 98)

• اجرائيا:

هي اقصى قوة عضلية يمكن ان تخرجها العضلة في لحظة معينة ولمرة واحدة، بحيث يقوم اللاعب بتوجيه الركلة بأسرع و اقوى قوة ممكنة .

1-5- الرشاقة:

• لغة: رشق، يرشق، رشاقة، خفة وسرعة في العمل. (مؤنس رشاد الدين، 1997، ص 222)

• اصطلاحا:

بانها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه.

(محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، 1991، ص24)

• اجرائيا:

هي القدرة على اداء الركلة النصف دائرية في اتجاهات مختلفة بنجاح و بأقصى ما يستطيع الرياضي من كفاءة وسرعة.

1-6- الركلة النصف دائرية:

• اصطلاحا:

هي أحد أكثر اساليب الركل الاكثر انتشارا وشعبية في رياضة الكاراتي وهنا نستخدم توجيه القدم في خطوة داخلية اي بعكس اتجاه الجسد خاصة ذلك الجزء من القدم الي يقع بين الاصابع ومقدمة الكاحل.

(بيتر مورغن، 1994، ص31)

• اجرائيا:

هي أحد الركلات الاساسية والمهمة في الكاراتي دو والاكثر استخداما، و هي عبارة عن ركلة نصف دائرية تبدأ برفع الركبة ، استدارة الجذع وتنتهي بضرب مشط القدم للوجه او البطن وتكون من وضعية زان كوتسو داشي و تسمى ايضا بمواشي او الضربة السوطية.

1-7-الكاراتي دو:

• لغة:

عند كتابة كلمة كاراتيه بلغة اليابانية نجد انها مكونة من مقطعين الاول، وينطق " كارا" او "كو" ويعني خالي او فارغ، والثاني وينطق " تيه" او " شو" ويعني اليد، ودو تعني الطريق فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة " طبعا لأنه قتال من دون سلاح.

• اصطلاحا:

الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الايدي والاقدام والركب والمرافق كأسلحة، وتم تطويره في جزيرة اوкинаوا ثم نقلها الى اليابان في اواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت الى العالم. (سامر عبد الرحيم الفاعوري، 2012، ص 12)

• اجرائيا: الكاراتي دو هو فن من الفنون القتالية يعتمد على القتال دون سلاح ويعتمد على الايدي والارجل كسلاح للدفاع والهجوم.

1-8-المراهقة:

• لغة:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " :الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة نعني الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"، وتأتي كلمة المراهقة "Adolescence" من الفعل اللاتيني "Adolesere" والتي تعني التدرج نحو النمو والنضج.

• اصطلاحا:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (بهي فؤاد السيد، 1997، ص272)

• إجرائيا: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، تحدث خلال هذه المرحلة تغييرات عديدة لدى الرياضي او المراهق.

2- الاشكالية:

يعتبر النشاط البدني في صورته الحديثة أحد العوامل المهمة في الحفاظ على صحة الفرد بدنيا ونفسيا، مما جعل المشتغلين الصحة يلحون على ضرورة استعمال نتائج البحوث بغرض تحسين اللياقة البدنية لدى الافراد. والرياضات القتالية واحدة من الرياضات التي تعتمد في فلسفتها على مزدوجة الروح والبدن، ونظرا للانتشار الباهر الذي حققته هذه الرياضات على المستوى العالمي من حيث عدد المشاركين على غرار رياضة الكاراتي، التي اصبحت من الرياضات التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعبية متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود افعال متعددة ومتنوعة في استخدام اساليب الدفاع والهجوم بالإضافة الى تحركات القدمين. والاساليب الهجومية تتنوع حيث نجد لها مداخل عديدة منها اللكم والضرب وايضا الركل.

حيث يرى م. ناكاياما 1983 ان اللكم والركل يشكلان اساسيات الاداء الحركي لرياضة الكاراتي هذ الاخير يعتبر من اقوى الاساليب الادائية المهارية في رياضة الكاراتيه بمختلف مسابقتها كما يعتبر من الدعائم الاساسية ويلاحظ تمييز الركلة الامامية والركلة النصف الدائرية المعاكسة والركلة النصف دائرية حيث انها من اساليب الركل الاساسية. (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص204)

وتعتبر الركلة سابقة الذكر او ما تسمى بالمواشي أكثر الركلات استخدما وشعبية لدى ممارسي هذه اللعبة، نظرا لأنها تؤدي في مسار دائري، ويمكن القيام بها بسهولة أكبر في حالة من المسافات القصيرة والمتوسطة، مقارنة مع ركلة مسار خطي مثل ماي قيري، يوكو قيري كي كومي، ايشيرو قيري، وهي أكثر فعالية عندما تكون الساق في الامتداد الكامل على مسافة قصيرة. (GILLES PÉRIARD. 2004, p9-10)

وبما ان القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الاداء المهارى في النشاط الرياضي التخصصي للاعب، والطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية هو الذي يحدد نوع القدرات البدنية الازمة لها. وهذه المهارة السالفة تحتاج لمجموع من الصفات البدنية لتنميتها وتحسنها. ومن بين هذه القدرات تحمل السرعة، القوة الانفجارية وخاصة الرشاقة من اجل الاداء الجيد للركلة، حيث يرى كرمبتون 1971 "ان زيادة تحمل السرعة في الركلات وخاصة المواشي يتيح تحقيق اداء حركي ذو مستوى مرتفع، وان القوة الانفجارية تساهم في تحقيق أداء أسرع لهذه المهارة خاصة اثناء المباريات، اما الرشاقة فهي تمكن من الاحساس الدقيق للمهارة فكلما زاد تحكم اللاعب في سرعة التغيير الحركي زادت دقة اداء الركلة". (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 493)

وقد لخص قصور في الاهتمام في تنمية اللياقة البدنية في الركلة النصف دائرية لدى بعض المدربين وخاصة لدى الناشئين. هذا ما اثار اهتمامنا وسبب اختيارنا لهذا الموضوع، فقمنا بتحضير وحدات تدريبية من اجل تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية التي تساهم في تنمية الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو فئة اقل من 15 سنة. وهو ما دفعنا لطرح التساؤل التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي فئة القل من 15 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة الشاهدة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو؟

3-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة المتواضعة الى:

- ✓ وضع وحدات تدريبية مقترحة معتمدة على أسس علمية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة.
- ✓ كشف فعالية الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية، والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة.
- ✓ تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالركلة نصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي اقل من 15 سنة.
- ✓ توضيح العلاقة او مدى الترابط بين تحقيق مستوى الاداء الفني (ركلة مواشي) وما يتمتع به لاعب الكاراتي من عنصر بدنية مثل: تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة...

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة بمحاولة الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى الى مستوى أعلى وهو ما يساعد تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على الفوز والنائج الايجابية وكذلك موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان تدريب رياضة الكاراتي دو في بلدنا، الوطن العربي والقارة السمراء والعالم ككل، وانه يعطينا صورة مصغرة عن التدريب لهذه المهارة.

✓ إلقاء الضوء على أهمية تنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو.

✓ اقتراح وحدات تدريبية لتنمية الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو.

- ✓ وضع وحدات تدريبية مقترحة على أسس علمية.
- ✓ تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية في الركلة النصف دائرية في الكاراتي دو.
- ✓ تقديم المعلومات او الحقائق العلمية اغو المؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن ان تكون عوناً في للعاملين في مجال التدريب الرياضي للاعبين الكاراتي بهدف الارتقاء بمستوى اداء ممارسيها وتحسين ادائهم وبالتالي تحقيق الانجاز الرياضي.

5-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي فئة اقل من 15 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الشاهدة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح الاختبار البعدي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح العينة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي: " تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة".

(وجيه محجوب، 1993، ص235)

قبل البدء في إجراء التجربة، قمنا بزيارة ميدانية الى الفريق المراد تطبيق عليه الدراسة ، لتفقد الوسائل المستعملة ، الامكانيات المتاحة ومعرفة أوقات تدريب اللاعبين وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.

حيث قابلنا مدربي الفريق حيث تم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الوحدات التدريبية المقترحة، وقد خصص يوم 2019/01/05 لإجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية.

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من اجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية على الفريق المراد إجراء الدراسة عليه كانت بدايتها:

✓ التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة .

✓ التعرف على الامكانيات المتاحة .

✓ التعرف على الوسائل الموجودة التي يمكن ان تساعدنا في التدريب و التي من خلالها يمكن صياغة الوحدات التدريبية التي سوف تطبق.

✓ التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

✓ تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة، ومختلف ظروفها .

✓ التقرب من أفراد العينة.

وفي الاخير خلصنا إلى ضبط الوحدات التدريبية المقترحة حسب الامكانيات و الوسائل المتاحة في الاقاعة الرياضية ، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث و التي تتلاءم معها .

- المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

أ. المجال المكاني:

قاعة الدابو (المركب الرياضي كشيدة) بحي كشيدة ولاية باتنة.

ب. المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث و اخذ الموافقة من من مسيري الفريق و مدربيته بدأ العمل في هذه الدراسة وكان

إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

- الاختبار الأول: 2019/01/5.

- الاختبار الثاني: 2019/01/8.

ج. المجال البشري:

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على لاعبي فريق الوفاق الرياضي لمدينة باتنة، فاخترنا 4 لاعبين عشوائياً للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 16 لاعبا المجموع من المجتمع الاصيلي للدراسة.

2-المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة. ويقول عمار بوحوش "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة". (عمار بوحوش، 2000، ص 137) يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنه لا يقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد، 2009، ص 218)

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر". (محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، 1998، ص 218)

3-مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض اتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الاصيلي أصدق تمثيل.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه: "تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتباً أو سكاناً، أو أية وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الاصيلي اسم "العالم" ويمكن تحديده على أنه كل الاشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي.

أما تعريف العينة فهي: "إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الاصيلي بخصبة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الاصيلي المحسوب منه العينة. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14، ص 17)

✓ المجتمع الاصلي:

توجهنا بشكل قصدي إلى فريق الوفاق الرياضي مدينة باتنة للكاراتي دو وذلك لتوفر شروط الدراسة به، الفئة العمرية والامكانيات المطلوبة تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 16 رياضي من نادي الوفاق الرياضي لمدينة باتنة للكاراتي دو اقل من 15 سنة.

✓ عينة الدراسة:

أ. **المجموعة التجريبية:** وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ عددها 5 لاعبين من فريق الوفاق الرياضي مدينة باتنة للكاراتي دو.

ب. **المجموعة الشاهدة:** وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي، وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث. (قطاف زكريا، 2015، ص53)

حيث بلغ عددها 5 لاعبين من فريق الوفاق الرياضي مدينة باتنة للكاراتي دو.

ج. تجانس مجموعات البحث:

لكي تستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجامع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرر أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث".

الدالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.132	0.179	3.70	155.2	3.34	154.8	الطول
غير دال		0.544	3.03	38.2	2.77	37.2	الوزن
غير دال		0.40	0.70	13	0.83	12.80	العمر
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)							

الجدول (1): يمثل تجانس مجموعات البحث

الطول

من خلال نتائج الجدول (1): نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر ب 8,154، اما الانحراف المعياري فهو يساوي 3,34، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 2,155 وانحرافا معياريا يقدر ب 3,70، كما ان قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,176 وهي أصغر من قيمة ت المجدولة والتي تقدر ب 2,132 وعند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 4 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال احصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول.

الوزن

من خلال نتائج الجدول (1) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر بـ 2,37، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2,77، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 2,38 وانحرافا معياريا يقدر بـ 3,03 كما ان قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,544 وأصغر من قيمة ت الجدولة والتي تقدر بـ 2,132 وعند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 4 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال احصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الوزن.

العمر:

من خلال نتائج الجدول (1) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يقدر بـ 12,80، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,83 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 13 وانحرافا معياريا يقدر بـ 0,70، كما ان قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0,40 وهو أصغر من قيمة ت الجدولة والتي تقدر بـ 2,132 وعند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 4 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال احصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير العمر.

د. ضبط متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الامكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المخرجة من جهة أخرى وقد تمت ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

- ضبط الزمن:

هو نفس الوقت المخصص للأداء الحصص التدريبية داخل القاعة المخصصة لهذا الغرض بالنسبة للاعبين، حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي:

تمثل اجراء زمن إجراء الحصص التدريبية ايام السبت والثلاثاء بمعدل من ساعة ونصف الى ساعتين لكل حصة. وبقاي الايام كان العينة التجريبية والشاهدة يتدربون مع بعض (الاثنين والجمعة).

- ضبط السن: ينحصر سن اللاعبين من 12- 14 سنة اي اقل من 15 سنة

- ضبط الجنس: كلتا العينتين متكونة من ذكور فقط.

- عنوان الدراسة:

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة.

- أولاً: المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة)

- **ثانياً: المتغير التابع** هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

(محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1998، ص. 219)

- **تحديد المتغير التابع:** الركلة النصف دائرية.

4-ادوات جمع البيانات والمعلومات:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها فقمنا بتباعد الخطوات التالية:

- **ادوات الجانب النظري:**

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات تقترب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

- **ادوات الجانب التطبيقي:**

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي يتمثل في الاختبارات (تحميل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية.

والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما استعمال وحدات تدريبية تساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية، تخضع لها العينة التجريبية للبحث.

4-1-الاختبارات:

4-1-1-تعريف الاختبار:

هو: "الاسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات". كما عرفه وجيه محجوب على أنه: "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معني وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف وجيه محجوب نقلاً عن انتصار يونسى: "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلاً دقيقاً". (وجيه محجوب، 1989، ص254)

4-1-2-الاختبارات المستعملة:

أ. اختبار تحميل السرعة في الركلة النصف دائرية:

- المستويات السنوية التي يطبق عليها الاختبار: من سن 12 سنوات فأكثر (ذكور واثاث).

- زمن الاختبار المقنن تجريبيا لتقييم القدرات البدنية: هو 25ثا.

- الادوات والاجهزة المستعملة:

✓ وساد الركل.

✓ ساعة ايقاف لأقرب 100/1 من ثانية.

✓ جهاز مسجل فيديو.

✓ علامة ارشادية لاصقة.

✓ استمارة تسجيل وجدول التقييم للأداء المهاري.

طريقة الاداء للأسلوب المهاري خلال الاختبار:

أولا: مرحلة الاستعداد للأداء:

✓ يتخذ اللاعب او اللاعبات وع الاتزان الامامي Zane kotso dachi.

✓ يأخذ اللاعب الوضع الدفاعي.

✓ يكون نظر اللاعب للأمام بالاتجاه وسادة اللكم.

ثانيا: مرحلة تنفيذ الاداء:

يتخذ اللاعب وضع الارتكاز الامامي مواجهة وسادة اللكم وعلى مسافة مناسبة تتيح له دقة إصابة الهدف

بسهولة ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الركلة النصف الدائرية باقصى سرعة لتصل كصدمة قوية الى وسادة اللكم

والعودة الى الوضع الاصلي ثم تكرار الاداء حتى نهاية الزمن المحدد(25ثا).

- طريق تقييم الاختبار:

✓ يبدأ الاسلوب قيد التقييم من نقطة الاستعداد لها وحتى لحظة الاصطدام بالهدف " وساد الركل " ثم العودة مرة

اخرى لنقطة الاستعداد وهكذا يحسب الاداء صحيحا.

✓ يتم تقييم الاداء من خلال مراعاة المواصفات الفنية الميكانيكي للأداء الخاص بالأسلوب المهاري المنفذ

- التقييم النهائي: يتم احتساب عدد مرات الاداء الصحيحة للأسلوب المهاري المنفذ خلال الزمن المحدد والمقنن

للاختبار. (احمد محمود ابراهيم، 2005، ص 711)

ب. اختبار الرشاقة:

- لمستويات السنية التي ينطبق عليها الاختبار: من سن 12 سنة فما فوق بنات وذكور.

- زمن الاختبار المقنن تجريبيا لتقييم القدرات البدنية: هو الزمن الي يستغرقه اللاعب او اللاعبات في تفي الاختبار

مقدر بالثواني.

- الادوات والاجهزة المستعملة:

✓ ساعة ايقاف لأقرب 100/1 من ثانية.

✓ جهاز مسجل فيديو.

✓ استمارة تسجيل وجدول التقييم للأداء المهاري.

- طريقة الاداء للأسلوب المهاري خلال الاختبار:

اولا: مرحلة الاستعداد للأداء:

✓ يتخذ اللاعب او اللاعبة وع الاتزان الامامي Zane kotso dachi

✓ يأخذ اللاعب الوضع الدفاعي.

✓ يكون نظر اللاعب للأمام.

ثانيا: مرحلة تنفيذ الاداء

يتخذ اللاعب وضع الارتكاز الامامي يسهل له الاداء المثلي للركلة النصف دائرية يقوم اللاعب بأداء الركلة النصف الدائرية في ارجع اتجاهات الاربع.

- طريق تقييم الاختبار:

✓ يبدأ الاسلوب قيد التقييم من نقطة الاستعداد لها وحتى لحظة اداء الركلة ثم العودة مرة اخرى وهكذا حتى نهاية الاداء في الاتجاهات الاربع.

✓ يتم تقييم الاداء من خلال مراعاة المواصفات الفنية الميكانيكي للأداء الخاص بالأسلوب المهاري المنفذ.

- التقييم النهائي: هو الزمن الذي يستغرقه اللاعب او اللاعبة في تنفي الاختبار مقدرا بالثواني.

(احمد ، محمود ابراهيم، 2005 ، 803)



الشكل (8) : يمثل مسار الركلة النصف دائرية بالرجل الخلفية

ج. اختبار القوة الانفجارية:

- المستويات السنوية التي ينطبق عليها الاختبار: من سن 12 سنة فما فوق بنات وذكور.
- زمن الاختبار المقنن تجريبيا لتقييم القدرات البدنية: هو الزمن الي يستغرقه اللاعب او اللاعبة في تنفيذ الاختبار مقدر بالثواني.

- الادوات والاجهزة المستعملة:

- ✓ وساد الركل.
- ✓ ساعة ايقاف لأقرب 100/1 من ثانية.
- ✓ جهاز مسجل فيديو.
- ✓ استمارة تسجيل وجدول التقييم للأداء المهاري.
- طريقة الاداء للأسلوب المهاري خلال الاختبار:
- اولا: مرحلة الاستعداد للأداء:

✓ يتخذ اللاعب او اللاعبة وع الاتزان الامامي فيديو داشي FIDODACHI

✓ يأخذ اللاعب الوضع الدفاعي.

✓ يكون نظر اللاعب للأمام.

ثانيا: مرحلة تنفيذ الاداء يتخذ اللاعب وضع الارتكاز الامامي يسهل له الاداء المثلي للركلة النصف دائرية يقوم اللاعب بأداء الركلة النصف الدائرية بأقصى سرعة له وفي أكبر قوة ممكنة لمرة واحدة فقط.

- طريق تقييم الاختبار:

✓ يبدأ الاسلوب قيد التقييم من نقطة الاستعداد لها وحتى لحظة اداء الركلة ثم العودة مرة اخرى بأقصى سرعة ممكنة واقصى قوة لمرة واحدة

✓ يتم تقييم الاداء من خلال مراعاة المواصفات الفنية الميكانيكي للأداء الخاص بالأسلوب المهاري المنفذ.

- التقييم النهائي: هو الزمن الذي يستغرقه اللاعب او اللاعبة في تنفيذ الاختبار مقدار بالثواني.

(محمد سعد علي محمود، 1999،

ص62)

4-2- الخصائص السيكو مترية للأداة:

4-2-1- معامل الثبات: ثبات الاختبار

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ أنه: هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على وعينة

من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبار للقدرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بنفس شروط الإجراء الأول وعند حصولنا على نتائج باستخدام معامل ارتباط سييرمان وهذا لمعرفة ثبات الاختبار. حيث تم اجرائه على عينة مؤلفة من 4 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية (العينة الاستطلاعية) بتاريخ 2019/01/5، وبتاريخ 2019/01/8 تم اعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط التطبيق الاول، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط سييرمان وهذا بغرض معرفة ثبات الاختبار وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- نتائج ثبات اختبار تحمل السرعة للركلة النصف دائرية 0.98.
 - نتائج ثبات اختبار القوة الانفجارية للركلة النصف دائرية 0.92.
 - نتائج ثبات اختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية 0.90.
- وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات الثلاثة المطبقة.

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية

$$r = \frac{\sum 6f^2}{(1-n^2)n} - 1$$

ن: عدد العينة.

ر معامل الارتباط لسيرمان.

الاختبارات	معامل الارتباط	معامل الصدق
اختبار تحمل السرعة	0,98*	0,99
اختبار القوة الانفجارية	0,92	0,96
اختبار الرشاقة	0,95	0,95

*اختبار دال عند 0.01

الجدول (2): يمثل معامل ثبات الاختبار للصفات البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية ورشاقة) في الركلة النصف دائرية

من خلال الجدول (2) يتضح ان جميع قيم الارتباط المحسوبة قيد البحث قريبة من 1 وبالتالي فان معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن اختبارات الصفات البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) الخاصة بالركلة النصف دائرية قيد الدراسة ثابتة بشكل عالي.

4-2-2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

معامل الصدق = الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق اختبار تحمل السرعة للركلة النصف دائرية 0.99.
 - نتائج صدق اختبار القوة الانفجارية للركلة النصف دائرية 0.95.
 - نتائج صدق اختبار الرشاقة للركلة النصف دائرية 0.95.
- ومن نستخلص ان للاختبارات درجة عالية من الصدق.

4-2-3-الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52 و53)

وتعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحاكمين. (كمال الدين درويش وآخرون، 2002، ص34)

5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

5-1-الوسائل البيداغوجية:

- إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين الشاهدة والتجريبية وقد تمت في قاعة المصارعة بجي كشيدة (قاعة الداو) ولاية باتنة وتمثل هه الاجهزة والوسائل في:
- الاختبارات البدنية المهارية.
 - استمارة تسجيل البيانات.
 - وسادة الركل واللكم.
 - ساعة ايقاف.
 - جهاز فيديو.

5-2-الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية حسب خصائص وقدرات لاعب الكاراتي، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة الوحدات، كما هو موضح في الملاحق، حيث تشتمل على عدة تمرينات بدنية و مهارية قصد تنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي اقل من 15 سنة وانطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب.

5-2-1- الخطة الزمنية للوحدات التدريبية

استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية (18 وحدة تدريبية) أي تسعة (9) اسابيع وبواقع 2 وحدات تدريبية أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 26 جانفي 2019 إلى غاية 13 افريل 2019.

التوقيت	الايام
من 14:00 الى 16:00	السبت
من 15:00 الى 16:30	الثلاثاء

5-2-2- التجربة الرئيسية للبحث

تحتوي على 18 وحدة تدريبية.

- **القياس القبلي:** تم إجراء القياس القبلي قبل الانطلاق في تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 2019/01/19.

- **القياس البعدي:** تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية وذلك يوم 2019/04/16.

6- الاساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث. وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإحصاء Spss نموذج 22 ولقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- (ت) ستيودنت.

- ومستوى الدلالة Sig.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

7-مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من فريق الاتحاد الرياضي مدينة باتنة للكاراتي دو ذكور للموسم الرياضي 2019/2018 والذين كان عددهم 10 لاعبين.

- **المجال المكاني:** جرت هذه التجربة داخل قاعة الداو بجي كشيدة بولاية باتنة.

- **المجال الزماني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

✓ الجانب النظري: بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد قبول موضوع الدراسة في اوائل شهر ديسمبر 2018 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

✓ الجانب التطبيقي: الاختبارات البدنية كانت كما يلي:

- الاختبار القبلي: 2019/01/19.

- الاختبار البعدي: 2019/04/16.

8- صعوبات ومعوقات الدراسة:

عند اجرائنا لها البحث وجهتنا عدة صعوبات نذكر منها:

✓ قلة المراجع العلمية التي تتحدث عن رياضة الكاراتي بصفة عامة وموضوع الدراسة بصفة خاصة.

✓ قلة او انعدام شبه تام للدراسة مثل الدراسة المنجزة.

✓ تأخر بعض الحصص التدريبية بسبب اشتراك اللاعبين في المنافسات الرياضية و كذلك الامتحانات الدراسية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة البدنية تحمل السرعة في الركلة النصف دائرية:

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (03): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الشاهدة لصفة تحمل

السرعة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة Sig
قبلي	32	4.30	4	0.933
بعدي	31	2.77		
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق				

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ ان مستوى الدلالة sig يقدر بـ 0.933 أكبر من 0.05 وهذا غير

دال احصائيا، مما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين.

_ المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (04): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصفة تحمل

السرعة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة Sig
قبلي	8، 31	3.098	4	0.015
بعدي	4، 41			
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق				

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig الذي يقدر بـ 0.015 وهو أصغر من 0.05 م و

هذا دال احصائيا ما يعني وجود فروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

- الاختبار القبلي (المجموعة الشاهدة والتجريبية):

الجدول رقم (05): يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي لصفة تحمل السرعة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	مستوى دلالة Sig
شاهدة	32	5.43	8	1
تجريبية	32			
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق				

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر بـ 1 وهو أكبر من 0.05 وهذا غير دال

احصائيا مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي.

- الاختبار البعدي (المجموعة الشاهدة - المجموعة التجريبية):

الجدول رقم (6): يبين مقارنة بين نتائج العينة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للصفة تحمل السرعة

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.03	8	4.093	4.4	41.4	شاهدة
			2.77	31.8	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.03 هو أصغر من 0.05 وهذا دال احصائيا، مما يعني وجود فروق بين العينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة البدنية القوة الانفجارية في الركلة النصف دائرية:

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي) رجل يميني:

الجدول رقم (7): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة في صفة القوة الانفجارية

(رجل يميني)

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.582	4	0.574	7.70	64.6	قبلي
			8.79	67.6	بعدي
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.582 وهو أكبر من 0.05 وهذا دال احصائيا، ما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين.

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي) رجل يسرى:

الجدول رقم (8): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة لصفة القوة الانفجارية

(رجل يسرى):

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.165	4	0.243	4.20	68.8	قبلي
			8.79	69.4	بعدي
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.165 وهو أكبر من 0.05، وهذا غير دال احصائيا، مما يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين.

المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي) رجل يمني:

الجدول رقم (9): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية

(رجل يمني):

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	4	3.89	8.86	74	قبلي
			5.06	56.2	بعدي
الفرض الصفري إذا 0، 05 sig > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، 05 sig < توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.05 وهو يساوي 0.05 وهذا دال احصائياً، مما يعني وجود فروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي) رجل يسرى:

الجدول رقم (10): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية

(رجل يسرى):

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.001	4	5.397	4.92	70.4	قبلي
			3.64	55.6	بعدي
الفرض الصفري إذا 0، 05 sig > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، 05 sig < توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.001 وهو أصغر من 0.05، وهذا دال احصائياً، مما يعني وجود فروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

- المجموعة التجريبية والشاهدة (رجل يسرى) الاختبار القبلي:

الجدول رقم (11): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي في صفة القوة

الانفجارية (رجل يمني):

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.596	8	0.552	4.2	68.8	شاهدة
			4.92	70.4	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، 05 sig > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، 05 sig < توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.596 وهو أكبر من 0.05، وهذا غير دال احصائياً ، مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي.

- المجموعة التجريبية والشاهدة (رجل يسرى) الاختبار البعدي:

الجدول رقم (12): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في صفة القوة

الانفجارية (رجل يسرى):

المستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.04	8	3.916	6.98	69.4	شاهدة
			3.64	55.6	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.04 هو اصغر من 0.05 وهذا دال احصائيا، مما يعني وجود فروق بين العينتين في الاختبار البعدي لصاح العينة التجريبية.

- المجموعة التجريبية والشاهدة (رجل يمني) الاختبار القبلي:

الجدول رقم (13): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار القبلي في صفة القوة

الانفجارية

(رجل يمني):

المستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.11	8	1.791	7.70	64.6	شاهدة
			8.80	74	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.11 وهو اكبر من 0.05،

وهذا غير جال احصائيا، مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي.

- المجموعة التجريبية والشاهدة (رجلي يمني) الاختبار البعدي:

الجدول رقم (14): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في صفة القوة

الانفجارية (رجل يمني):

المستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.036	8	2.512	8.7	67.6	شاهدة
			5.06	56.2	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.036 هو أصغر من

0.05 وهذا دال احصائيا مما يعني وجود فروق بين العينتين في الاختبار البعدي لصاح العينة التجريبية.

1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار صفة البدنية الرشاقة في الركلة النصف دائرية:

- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (15): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في صفة الرشاقة

المستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.829	4	0.224	2.60	21.6	قبلي
			3.03	21.2	بعدي
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.829 وهو أكبر من 0.05 مما

يعني عدم وجود فروق بين الاختبارين.

- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (16): يبين مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة

المستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.032	4	2.585	3.03	21.2	قبلي
			2	17	بعدي
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.032 وهو أصغر من 0.05، وهذا

دال احصائياً، مما يعني وجود فروق بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

- الاختبار القبلي (شاهدة - تجريبية):

الجدول رقم (17): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار القبلي في صفة الرشاقة

المستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.829	8	0.224	3.03	21.2	شاهدة
			2.60	21.6	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.829 هو أكبر من 0.05،

وهذا غير دال احصائياً، مما يعني عدم وجود فروق بين العينتين في الاختبار القبلي.

- الاختبار البعدي (شاهدة - تجريبية):

الجدول رقم (18): يبين مقارنة بين نتائج المجموعة الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في صفة الرشاقة

مستوى دلالة Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.032	8	2.585	2	17	شاهدة
			3.03	21.2	تجريبية
الفرض الصفري إذا 0، sig 05 > لا توجد فروق والفرض البديل إذا 0، sig < 05 توجد فروق					

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ ان مستوى الدلالة Sig يقدر ب 0.032 هو أصغر من 0.05 وهذا

دال احصائيا، مما يعني وجود فروق بين العينتين في الاختبار البعدي لصاح العينة التجريبية.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال موضوع دراستنا والذي يتطرق إلى أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية، الرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي اقل من 15 سنة، من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة في الركلة النصف دائرية والتي دونت في الجداول من 3 إلى 18. سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضية العامة والتي من خلالها افترضنا "أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة" وكذا الفرضيات الجزئية المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة لمحاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم بعض الغموض الذي يدور حولها.

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الاولى: والتي افترض الباحث على ان " لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والتجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو.

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال تحليل نتائج الاختبار المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي المبينة في الجدول (5) " تحمل السرعة "، جدول (11) " قوة انفجارية خاصة بالرجل اليمنى "، الجدول (13) " قوة انفجارية خاصة برجل يسرى "، والجدول (17) " الرشاقة " وهذه الجداول تبين انه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي لتنمية الصفات البدني (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو، وهذا راجع الى عدم تدريب كلتا المجموعتين على الصفات البدنية في المهارة سالفه الذكر.

وعليه يمكن القول ان الفرضية الاولى قد تحققت

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية: والتي افترض الباحث " لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي عند المجموعة الشاهدة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو.

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة المبينة في الجدول (3) " تحمل السرعة "، جدول (12) " قوة انفجارية خاصة بالرجل اليمنى "، الجدول (14) " قوة انفجارية خاصة برجل يسرى "، والجدول (18) " الرشاقة ". وهذه الجداول تبين انه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الشاهدة لتنمية الصفات البدني (تحميل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو، وهذا راجع الى عدم تدريب هذه المجموعة على الوحدات التدريبية المقترحة. وعليه يمكن القول ان الفرضية الاولى قد تحققت

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة: والتي افترض الباحث " توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح الاختبار البعدي. في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (4) " تحمل السرعة "، جدول (9) " قوة انفجارية خاصة بالرجل اليمنى "، الجدول (10) " قوة انفجارية خاصة بـرجل يسرى "، والجدول (16) " الرشاقة ". وهذه الجداول تبين انه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح الاختبار البعدي ومنه يمكن القول لن الفرضية الثالثة قد تحققت. وهذا راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينه التجريبية.

وهذا ما يتفق مع دراسة صالح حسام الدين والتي خلصت نتائجها الى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في (قياكوتسوكي، كي زمي تسوكي، مواشي قيري، ماي قيري) لصالح الاختبار البعدي، ودراسة مهيوبي وليد، التي كانت نتائجها انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة المميزة بالسرعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، بالإضافة الى دراسة بن يطو سيف الاسلام التي كانت نتائجها ان للبرنامج التدريبي المتروح اثر في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي لكاراتي ولصالح العينه التجريبية في الاختبار البعدي.

وهذا ما قمنا بتطبيقه في وحدتنا التدريبية وأدى إلى حدوث تحسن واضح لدى المجموعة التجريبية

✓ مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة: والتي افترض الباحث " توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين العينه التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح العينه التجريبية. " في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (6) " تحمل السرعة "، جدول (12) " قوة انفجارية خاصة بالرجل اليمنى "، الجدول (14) " قوة انفجارية خاصة بـرجل يسرى "، والجدول (18) " الرشاقة ". وهذه الجداول تبين انه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار العينه الشاهدة والتجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح العينه التجريبية.

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من خلال وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول (6) " تحمل السرعة "، جدول (12) " قوة انفجارية خاصة بالرجل اليمنى "، الجدول (14) " قوة انفجارية خاصة بـرجل يسرى "، والجدول (18) " الرشاقة ". وهذه الجداول تبين انه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار العينه الشاهدة والتجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحميل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح العينه التجريبية.

ومنه يمكن القول ان الفرضية الرابعة قد تحققت. وهذا راجع الى تطبيق الوحدات المقترحة على العينه التجريبية وعدم تطبقه على العينه الشاهدة. وهذا ما يتفق مع دراسة أحمد محمود إبراهيم التي خلصت نتائجها ان تطوير القدرات البدنية الخاصة "القوة المميزة بالسرعة-تحميل القوة-تحميل السرعة"، يؤدي الى تحسين مستوى أداء اللكمات والركلات قيد الدراسة ولصالح العينه التجريبية. بالإضافة الى دراسة محمد سعدي محمد التي اظهرت اظهر اسلوب

المطبق على المجموعة التجريبية. إثر إيجابيا على تطوير الرشاقة العامة والخاصة بالأداء للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في القياسات البعدية، وكذلك دراسة محمد سعد علي محمد التي أظهرت ان محتوى البرنامج التدريبي اثر إيجابيا على مستوى القدرات الحركية مع زيادة فعالية الاداء للركلات قيد الدراسة و المطبقة على العينة التجريبية وهذا ما يتفق مه فرضيتنا الموضوعية.

الفرضية العامة:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها من تحليل ومناقشة الاختبارات ومن نتائج الفرضيات الجزئية يتبين لنا في الاخير أن للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية بعض الصفات عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية، الرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو اقل من 15 سنة ونرجع ذلك الى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفات في المجموعة التجريبية، والتي استخدمنا فيها جميع انواع طرق التدريب الرياضي المناسبة للفئة العمرية ولخصوصية المهارة الحركية واللعبه الممارسة عليها.

حيث يقول علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ومحمد احمد خليل (2001) " ان اللاعب لا يستطيع الاداء الامثل للحركات الاساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالمهارات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة

ويرى احمد محمود ابراهيم (2005) ان " الارتقاء وتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة للنشاط الرياضي التخصصي "رياضة الكاراتي" من اهم واجبات المدرب التي تساعده في بلوغ اعلى مستويات الانجاز للاعب خلال المنافسة بالنشاط الرياضي التخصصي سواء كان قتال وهمي او قتال فعلي".

ويرى كرمبتون 1971" ان زيادة تحمل السرعة في الركلات وخاصة الركلة النصف دائرية يتيح تحقيق اداء حركي ذو مستوى مرتفع، وان القوة الانفجارية تساهم في تحقيق اداء أسرع لهذه المهارة خاصة اثناء المباريات، اما الرشاقة فهي تمكن من الاحساس الدقيق للمهارة فكلما زاد تحكم اللاعب في سرعة التغيير الحركي زادت دقة اداء الركلة".

ومن خلال اراء العلماء والباحثين يمكن القول ان الوحدات المقدمة للاعب الكاراتي ادت الى تحسن ملحوظ وواضح في الصفات البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) وبالتالي تحسن في المهارة الحركية " الركلة النصف دائرية " وهو الهدف من اجراء هذه الدراسة.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

- إن تحقيق النتائج والرفع من مستوى اللاعب ليس وليد الصدفة وإنما مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية والتحضير البدني الجيد، كما أن للمدرب دور فعال في ذلك. ونحن في هذا البحث حاولنا معرفة كيفية تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي اقل من 15 سنة وكذا العوامل التي تؤثر على هذه الأخيرة، وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:
- ✓ من خلال تحليل وملاحظة نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول يتبين لنا بوضوح أن للوحدات التدريبية المقترحة لها أثر إيجابي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في بالركلة النصف دائرية.
- ✓ إن الوحدات التدريبية المقننة من الصفات المهمة في نجاح العملية التدريبية وكذا الوصول إلى المستوى الجيد والمطلوب وذلك بتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات، بالإضافة إلى أن المدربين والمختصين يجمعون على أن الركلات والركلة النصف دائرية خاصة تؤثر بشكل كبير في نتائج المسابقات.
- ✓ إن النشاط البدني والرياضي الموجه للفئة العمرية اقل من 15 سنة يستمد مبادئه وأسسها من النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الافراد الاكبر سنا، لكنه يكتف حسب نوع ودرجة ومحولة الواجبة وطبيعة التدريب من حيث شدة هذه الاخيرة والوسائل المستعملة.
- ✓ قلة وانعدام شبه كلي لاهتمام مدرب العينة بتنمية عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية بصفة خاصة وهذا خلال الدراسة الميدانية.
- ✓ ان لتنمية عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة ن قوة انفجارية ورشاقة) في الركلة النصف دائرية ساهم بالوصول الى أفضل انجاز للمهارة سواء خلال المسابقات.
- ✓ ان تنمية عنصر بدني واحد لا يكفي من اجل تنمية المهارة الحركية بل يجب العمل على بناء جميع الصفات البدنية الخاصة بها إذا اراد المدرب ان يصل الى اعلى مستوى خلال التنفيذ لها.

2-- اقتراحات:

- نظراً للدور البالغ الذي تلعبه الوحدات التدريبية المتعددة والأهداف والمتنوعة الطرق التدريبية تنمية عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو فانه من الضروري على المشرفين إعداد اللاعبين وتكوين المدربين على ضوء النتائج التي توصلنا إليها وهذا البحث يوصي بـ:
- ✓ ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الركلة النصف دائرية وخاصة لدى الناشئين.
- ✓ اجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية الأخرى من تحمل الاداء- السرعة مع ركلة النصف دائرية.
- ✓ استخدام تمارين مكيفة ومشابهة في أدائها مع المسار الحركي للمهارات قيد الدراسة أثناء تدريب الفئات الكبرى واستعمال الاثقال.

- ✓ نقترح أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
- ✓ ضرورة مشاركة المدربين في التبرعات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير الكارتي دو الجزائري ورفع مستوى الممارسة في الوطن.

3-الافاق المستقبلية:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل انساني، وسعيًا منا الى المساهمة في تطوير الرياضة الجزائرية، والمآما منا أيضا بقدرة الاخرين على حمل مشعل العلم، نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للأخرين أفقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:

- ✓ دراسة تأثير وحدات تدريبية موجهة باستخدام الاداء المهاري لأنظمة الطاقة في تطوير بعض التغييرات البدنية والبيو ميكانيكية في الركلة النصف دائرية.
- ✓ إجراء دراسات مشاهبة على أصناف عمرية مختلفة من نفس التخصص وفي نفس المهارة.
- ✓ اجراء دراسات تتناول عناصر اللياقة البدنية الأخرى مثل تحمل الاداء- السرعة مع ركلة النصف دائرية.
- ✓ دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية الصفات البدنية الخاصة الركلة النصف عكسية في الكارتي دو.
- ✓ دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية الصفات البدنية الخاصة ب مختلف الركلات في الكارتي دو.



قائمة المراجع و المصادر

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

- القرآن الكريم
- احاديث نبوية
- جبران مسعود، (2007): "الرائد المدرسي" معجم ابجدي مصور للمبتدئين عربي - عربي"، ط1، بيروت، لبنان، دار العلم .
- فؤاد افرام البستاني، (1989): منجد الطلاب، بيروت، لبنان، دار المعارف.
- مؤنس رشاد الدين، (1997): الكلام في الكلام والمعاني، بيروت، لبنان، دار الكتاب الجامعية .

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- ابو العلا عبد الفتاح، (2002): فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، مصر، دار الفكر.
- احمد إبراهيم بكر، (2010): الكارتي دو الحديثة، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي .
- احمد عربي عودة، (2016): تخطيط التدريب في كرة اليد، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.
- احمد محمود محمد ابراهيم، (2005): موسوعة محددات التدريب الرياضي في الكارتي، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف.
- امر الله البساطي، (1998): اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، مصر، منشأة المعارف.
- بسطويسى احمد، (1999): اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- البهي فؤاد السيد، (1975): الاسس النفسية للنمو، ط4، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- بوداود عبد اليمين وعطا الله احمد، (2009): المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، بن عكنون، الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية
- بيتر مورغن، (1990): الكارتي دو، بيروت، لبنان، الدار العربية .
- حامد عبد السلام زهران، (1972): علم النفس الاجتماعي، القاهرة، مصر، مكتبة عالم الكتب.
- حسن السيد ابو عبدو، (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب في كرة القدم، ط1، الاسكندرية، مصر، دار الاشعاع.
- حسن السيد معوض، (2008): كرة السلة للجميع، ط7، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- حنف محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد، (1989): الاعداد البدني في كرة القدم، القاهرة، مصر، دار زهران.
- سامر عبد الرحمان الفاعوري، (2012): الكاراتيه الحديثة، القاهرة، مصر، مكتبة المجتمع العربي
- سعد الله طاهر، (1999): علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

- سعد جلال، علاوي محمد، (1986): علم النفس التربوي الرياضي، القاهرة، مصر، دار المعارف.
- سعيد عربي، (2014): اسس التدريب الرياضي، الأردن، دار أمجد.
- السيد عبد المقصود، (1997): نظريات التدريب الرياضي " تريب وفيسيولوجيا القوة "، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب.
- صابر رضا جابر، (1990): تدريب كرة القدم، بغداد، العراق، دار السلام.
- عامر فاخر شغاتي، (2014): علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط2، بغداد، العراق، مكتبة النور.
- عبد الحميد شرف، (2002): البرامج، ط2، القاهرة، مصر، مركز الكتاب.
- عبد العالي الجسماني، (1994): سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، بيروت، لبنان، الدار العربية .
- علي لطيف، محمود السمراني، (1973): الإحصاء في التربية البدنية ، العراق، جامعة بغداد.
- علي مروش، (1994): كاراتي دو، عين مليلة، الجزائر، دار الهدى.
- عماد الدين ابو زيد، (2005): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف.
- عماد الدين إسماعيل، (2001): النمو في مرحلة المراهقة، الكويت، دار الفلم.
- عمار بوحوش، (2000): مناهج البحث العلمي وطرق اعداده ،بن عكنون، الجزائر، دار المطبوعات الجامعية.
- عمرو أبو المجد وجمال النمكي، (1997): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- غربي عبد الكريم، (1999): كاراتي دو والاسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، الجزائر، دار السلام.
- قاسم حسن المندلأوي ومحمود عبد الله الشاطي، (1987): التدريب الرياضي والارقام القياسية، الموصل، العراق دار الكتب للطباعة والنشر.
- قاسم حسن حسين، (1998): التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، عمان، الأردن، دار الفكر.
- كمال الدين درويش وآخرون، (2002): القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- ليلي السيد فرحات، (2001): القياس والاختبار في التربية البدنية الرياضية، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- محمد الحماحي وامين الخولي، (1990): اسس بناء برامج التربية الرياضية، القاهرة مصر، دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، (1990): علم التدريب الرياضي، ط10، الإسكندرية، مصر. دار المعارف.

- محمد حسن علاوي، (2002): علم النفس التدريب والمنافسة، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، (1998): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، (1998): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، (1994): علم التدرب الرياضي، ط13، الإسكندرية، مصر، دار المعارف.
- محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معافى، (1998): موسوعة التدريب التطبيقي، القاهرة، مصر، مركز الكتاب.
- محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطى، (1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، بن عكنون، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد نصر الدين رضوان، (2003): الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر دار الفكر العربي.
- محمد السيد طوب، (1997): النمو الانساني (أسسه تطبيقاته)، مصر، دار المعرفة.
- مريم سليم، (2002): علم النفس النمو، بيروت، لبنان، دار النهضة.
- مفتي إبراهيم حمادي، (1998): التدريب الرياضي الحديث -تخطيط تطبيق وقيادة، ط1، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حمادى، (1997): التدريب الرياضي الحديث-تخطيط قيادة-، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- مقدم عبد الحفيظ، (1993): الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية
- مهند حسين البشتاوي، (2005): احمد ابراهيم الخواج، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، الأردن، وائل للنشر والتوزيع.
- ناهد رسن سكر، (2002): علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية، عمان، الأردن، دار الثقافة العلمية.
- نايت مفضي جبور، (2012): الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، الاردن. مكتبة المجتمع العربي.
- نوال مهدي للبيدي، فاطمة عبد المالك، (2011): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة، ط1، عمان، الاردن، مكتبة المجتمع العربي.
- وجيه شمندي، (2002): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، القاهرة، مصر، مطبعة الخطاب .
- وجيه محبوب، (1993): طرائق البحث العامي ومناهجه، بغداد، العراق، دار الحكمة.
- يحي السيد الحاوي، (2002): المدرب الرياضي، مصر. المركز العربي للنشر.
- يوسف لازم كماش، (2011): صالح بشر أبو خيط، الاسس الفيزيولوجيا في التدريب في كرة القدم، ط 1، عمان، الاردن. دار زهران

الاطروحات والرسائل العلمية:

- أحمد محمود إبراهيم، (1991): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتي (10-12)، دكتوراه، جامعة الاسكندرية، مصر.
 - بن يطو سيف الاسلام، (2018): أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتريك لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتي دو امن 15 ال 17 سنة. دراسة ميدانية بالنادي الرياضي للهواة الترجي المسييلي للكاراتي دو. رسالة ماستر جامعة المسيلة، الجزائر.
 - تيريس عويدشي، (1996): تنمية القوة الانفجارية، دكتوراه تربية بنية ورياضية، جامعة بغداد.
 - صالح حسام الدين و بوشمال حسين، (2015): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية والمهارية لدى رياضي الكاراتي اختصاص اختصاصي كيمي أثناء مرحلة المنافسة- ، مذكرة ماستر، جامعة ام البواقي، 2013.
 - محمد سعد علي محمد، 1999: اثر تطوير القدرات الحركية الخاصة على فعالية الاداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتي مرحلة (12-13 سنة) ناشئين، الاسكندرية
 - قطاف زكريا، أثر وحدات، تدريبية مقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لتحسين صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، ماستر، جامعة المسلة.
 - محمد سعدي محمد، (2016): تأثير تدريبات البليومتريك على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى اداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2005.
 - مهيوبي وليد، أثر وحدات تدريبية مقترحة بالقوة المميزة بالسرعة لتطوير الركلة الدائرية في الكاراتي دو فئة (13-15 سنة رسالة ماستر جامعة المسيلة.
 - انتصار عويد، زينب مزمر خلف، (2010): أثر تمارين التحمل في تركيز حمض اللبانيك في الدم لدى لاعبات كرة السلة، ماجستير، جامعة السلمانية.
- المجلات:

- مجلة حزام اسود، (جوان 2005): مجلة شهرية اسبوية، العدد: 6، بدون بلد

- مجلة الكاراتي يوشيدو، (2005): عدد 337، بدون بلد.

المراجع الاجنبية:

- GILLES PÉRIARD ،rapport pour l'examen de 5^{eme} dan، Mawachi Gueri، ASSOCIATION DE KARATÉ JAPONAIS japon، 2004

المواقع الالكترونية:

- WWW.almaany.com /dict/ar-ar
- WWW.SPORT4EVER.MAKTOOB.COM 25.02.2009 ، 16:15

عنوان الدراسة: اثر وحات تدريبيه مقترحة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة انفجاريه والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي فئة اقل من 15 سنة - دراسة ميدانية على نادي الوفاق الرياضي مدينة باتنة للكاراتي دو -

أهداف الدراسة:

- ✓ تنمية الصفات البدنية الخاصة بالركلة نصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي اقل من 15 سنة.
- ✓ توضيح العلاقة او مدى الترابط بين تحقيق مستوى الاداء الفني (ركلة مواشي) وما يتمتع به لاعب الكاراتي من تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة.

التساؤل العام: هل للوحدات التدريبية المقترحة اثر في تنمية عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة انفجاريه والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي فئة اقل من 15 سنة ؟ .

فرضيات الدراسة:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح الاختبار البعدي.

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينه التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي دو لصالح العينه التجريبية

عينه الدراسة:

تكونت العينه من 10 لاعبين فريق الوفاق الرياضي لمدينة باتنة للكاراتي دو.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في اختبارات (تحمل السرعة، قوة انفجارية والرشاقة) في الركلة النصف دائرية لدى لاعبي الكاراتي.

النتائج المتوصل إليها:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والاقتراحات:

- ✓ ان لتنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة ن قوة انفجارية و رشاقة) الخاصة بالركلة النصف دائرية ساهم بالوصول الى افضل انجاز للمهارة سواء خلال المسابقات.

- ✓ ان تنمية صفة بدنية واحة لا يكفي لتطوير المهارة الحركية بل يجب تنمية جميع الصفات البدنية الخاصة بها اذا اراد المدرب ان يصل الى اعلى مستوى خلال التنفيذ لها.

Résumé de l'étude :

Intitulé de l'étude : L'effet d'unités d'entraînement proposées pour le développement de certain condition physique (endurance – vitesse ; force explosif et agilité) dans le coup de pied demi circulaire auprès des joueurs de karaté do U15 ans.

Objectifs de l'étude :

- Développement des condition physique du coup de pied semi circulaire chez les joueurs de karaté do U15
- Expliquer la relation ou la corrélation ente l'atteinte du niveau de performance technique (coup de mawachi) et la capacité du joueur de karaté(endurance –vitesse ;force explosif et agilité)

Problématique de l'étude : Y a-t-il un effet des unités d'entraînement proposées dans l'amélioration pour le développement de certain qualités physique (endurance – vitesse ; force explosif et agilité) dans le coup de pied demi circulaire auprès des joueurs de karaté do U15 ans.

Hypothèses d'étude:

- Il existe des différence statistiquement significatives entre le pré- test et le post- test dans l'échantillon expérimentale pour développer acertain condition physique (endurance vitesse ; force explosif et agilité) dans le coup de pied semi circulaire auprès des joueurs de karaté do
- Il existe des différence statistiquement significatives entre l'échantillon expérimental et témoin dans le post- test pour développera certain condition physique (endurance vitesse ; force explosif et agilité) dans le coup de pied semi circulaire auprès des joueurs de karaté do
- **Echantillon d'étude** compose 10 joueurs de l'équipe E.S.M.B

Méthodologie:méthode expérimental

Les outils d'étude:étaient dans les test (endurance vitesse ;force explosif et agilité)dans le coup de pied demi circulaire des jouer du karaté do

Les résultats:

- Il y avait des différences statistique significatives ente le pré- test et le post expérimental et le post – test.
- Il y avait des différences statistique significatives ente le groupe expérimental et le control dans le post – test et en faveur du groupe expérimental

Conclusion et suggestions :

- Les développement des attributs physique (endurance – vitesse ; force explosif et agilité) de coup de pied demi circulaire a contribué a la meilleure réalisation de la compétence ; alla fois pendant les compétition
- Le développement d'une structure d'oasis n'est pas suffisant pour développer la motricité; mais doit développer tous ses qualités physique si l'entraîneur souhaite atteindre le plus haut niveau possible lors de sa mise en œuvre.

