

تأثير تدريبات التوازن الحركى على مستوى أداء (أونصو – كاتا) لدى لاعبي الكاراتيه

أ.د / سامى محب حافظ

استاذ الملاكمة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة
المنصورة

ابراهيم محمد عبدالغنى

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أ.م.د / محمود عبدالدايم أحمد

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات التوازن الحركى على مستوى أداء الجملة الحركية (أونصو – كاتا) لدى لاعبي الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى على عينة قوامها (١٠) لاعبين، وكانت أهم النتائج أدت التدريبات الخاصة بالتوازن الحركى قيد البحث إلى تأثير إيجابي على مستوى أداء الجملة الحركية (أونصو – كاتا) قيد البحث. وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات التوازن الحركى فى البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير التوازن الحركى لما لها من أهميه فى تحسين الأداء المهارى للاعبي الكاتا فى رياضة الكاراتيه، إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق تدريبات التوازن الحركى على جميع المراحل السنوية المختلفة.

المقدمة ومشكلة البحث:

الى تلك الحالة العامة التي يظهر بها الجسم عند حركته، وبينما الاتزان equilibrium فهو الوضع الذي يتخذة الجسم في حالة الثبات بالاضافة الا انه يطلق على تلك الاوضاع الثابتة التي يتخذها الجسم نتيجة بذل جهد عضلي لزمان محدد . (٢: ٢١٠-٢١١)

و تعتبر رياضة الكاراتيه من المنازلات التي نالت اهتماماً كبيراً في المجال الرياضي حيث تعتمد على مهارات حركية دفاعية ومهارات حركية هجومية خاصة تمارس بصفة تخيلية أو فعلية ضد فرد أو أكثر ويطلق على صورتها التخيلية النزال التخليسي "الكاتا-kata" أما صورتها الفعلية فيطلق عليها النزال الفعلي "الكوميتيه-kumite". (٤: ٢٧، ٢٨)

وأشار أحمد ابراهيم وعاطف أباطة (٢٠٠٥ م) إلى أن الجمل الحركية (كاتا) هي جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي ، وواحدة من اقطب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه ، وبالرغم من ذلك فإن اهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم على الجمل الحركية (كاتا) يكون موجه للأداء المهارى لمكوناتها مع عدم التركيز على التطبيق الفعلي لتلك المكونات ، وكذلك التقنين الفردي للأحمال الموجهة للتطوير والارتفاع بمستوى الانجاز المهارى للاعب أو لاعبة الكاراتيه . (٥ : ٤)

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية الاولى التي قام بها الباحث عن طريق تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٢١م) للشباب تحت ١٨ سنة مرفق (١٤) فقد تبين للباحث عزوف بعض اللاعبين عن أداء الجملة الحركية (أونصو - كاتا) حيث كانت اقل الكاتات تكرارا في أدوار البطولة ، وتحتوى هذه الكاتا على مهارات الاتزان على قدم واحدة ومهارات الوثب مع الدوران ثم الهبوط الامر

لقد خطى علم التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام، و تضاعفت جهود العلماء فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة ، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسئولين عن تقدم المستوى الرياضى ايجاد أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى للرياضى، ومن أهم أهداف التدريب الرياضى الارتقاء بقدرات اللاعب بدنياً، وضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والمتطلبات البدنية الخاصة . (٢:١) (١١:١٣)

يتفق باومجار نتر و جاكسون (Baumgartner & Jackson) مع كارر (Carr) (١٩٩٩م) على ان التوازن احد الصفات البدنية الأساسية اللازمة لأي اداء حركي ناجح، ولا يمكن ان

تتم أى مهارة رياضية بصورة سليمة اذا لم ترتبط بصفه التوازن سواء كان ذلك في المرحلة الإعدادية للمهارة او المرحلة الأساسية حيث ان فقد المتسابق لتوازنه اثناء مرحله الاعداد سوف يؤدي الى عدم دقة الاداء المهارى خلال المرحلة الأساسية. (١٧:٨٨) (٢٣١:١٩)

ويوضح محمد طلعت (١٩٨٤م) ان جهاز حفظ التوازن داخل الاذن يعمل على مقاومه فقد الاتزان كما انه المسؤول عن التوازن الحركي وان زمن فقد الاتزان يدل على كفاءه جهاز حفظ التوازن والتوازن الحركى للفرد و أنه مؤشر لكفاءة جهاز حفظ التوازن والتوازن الحركى لدى الفرد وكلما قلت قيمة هذا الزمن دل هذا على تحسن التوازن الحركى لديه (١١:٣١٩)

ويشير احمد الجندى (٢٠٠٤م) انه لو نظرنا الى المدلول العام لكلمة التوازن balance فنجد أنه يشير

الدراسات المرجعية :

اشتملت على (٤) دراسات منها (٣) عربية و(١) أجنبية وتم ترتيبها وفقاً لسنة النشر .

دراسة يوسف غسان مالكية ٢٠١٤م (١٥): أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي وكانت أهم النتائج: أن تعلم بعض مهارات لعبة الكاراتيه تعمل على تطوير قدرة الجسم البشري في تطوير التوازن المتحرك على قدم واحدة لدى لاعبي الكاراتيه، دراسة محمود على متولي ٢٠١٤م (١٢): تأثير تنمية التوازن والتوافق الحركي على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه. وكانت أهم النتائج: البرنامج التدريبي في اتجاه تنمية التوازن الحركي أثر بشكل ايجابي في تنمية التوازن والتوافق الحركي، دراسة صالح عبدالقادر عتريس ٢٠١٣م (٧): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (إنبي) لناشئي رياضة الكاراتيه. وكانت أهم النتائج: أثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على التوازن الثابت والحركي لدى ناشئي الكاراتيه، دراسة هانز كريستان وأخرون Hans-Christian,et,al ٢٠٠٢م (٢٠): تحسن قوة عضلات الفخذ بتدريبات التوازن للاعبين ولاعبات الجودو. وكانت أهم النتائج: لوحظ تحسن كبير في القوة وان تدريبات التوازن مهمة للاعبين الجودو لزيادة القوة والاتزان.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث.

الذي يتطلب امتلاك قدر عالي من التوازن للحصول على أعلى تقييم أثناء أداء الكاتا والمتمثلة في ١٠ درجات للأداء الفني والرياضي.

وقام الباحث بعمل دراسة استطلاعية الثانية مرفق (١) على عدد (٣) لاعبين كاراتيه تخصص كاتا) وتبين له انخفاض في مستوى تقييم الكاتا وفقاً لما حدده قانون مباريات الكاراتيه (٢٠٢١م) مادة (٥) ، وذلك نتيجة لاختلال التوازن في مهارات الفخذ مع الدوران ثم الهبوط ومهارات الاتزان على قدم واحدة (آشي داتشي)، وهذا الانخفاض في مستوى الاداء قد يكون راجع الى انخفاض التوازن الحركي لديهم .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات التوازن الحركي على مستوى أداء (أونصو - كاتا) لدى لاعبي الكاراتيه وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير تدريبات التوازن الحركي على مستوى أداء الجملة الحركية (أونصو- كاتا) لدى لاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه.

فروض البحث :

- تؤثر تدريبات التوازن الحركي تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء (أونصو - كاتا) لدى لاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه.

مصطلحات البحث :

التوازن الحركي Motor Balamce:

يعرف سافريت وود Safrit & Wood (١٩٩٥م) التوازن الحركي بأنه القدرة على المحافظة على توازن الجسم أثناء الحركة . (٢١:٢٣٦)

- تقارب العمر التدريبي.
- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود ١ دان على الأقل.
- موافقة الهيئة التابعة لها العينة على إجراء الدراسة.

تجانس عينة البحث:

- قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه (تحت ١٨ سنة)، وبلغ حجم العينة (٣٠) لاعب مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه بنادى جزيرة الورد بالمنصورة، وتم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبين لإجراء الدراسة الأساسية، و(١٠) لاعبين للمشاركة في إجراء الدراسة الاستطلاعية وهم المجموعة الغير ممزة حيث أنها من نفس مجتمع البحث ، ومجموعة مميزة في المرحلة السنوية والمستوى من خارج مجتمع البحث من منتخب جامعة المنصورة وعدددهم (١٠ لاعبين).

شروط اختيار العينة:

- أن يكون اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.٧١٠	١٧.٨٥٠	٠.٣٨٧	١.٥٠٢-
الطول	سم	١٧٢.٤٠٠	١٧٢.٥٠٠	٤.٠٠٦	٠.٥١٥
الوزن	كجم	٧٠.٨٠٠	٧٠.٥٠٠	٣.٨٢٤	٠.٢٨١
العمر التدريبي	سنة	٨.٧٠٠	٩.٠٠٠	٠.٩٤٩	٠.٢٣٤-

قام الباحث بعمل استمارة لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة بالكاتا قيد البحث. مرفق (٤) ولقد راعى الباحث الشروط الآتية عند اختياره للخبراء والمحكمين:

- أن يكون حاصل على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية.
- أن يكون لديه خبرة في مجال التدريب لا تقل عن ١٠ سنوات.
- أن يكون حاصل على الحزام الاسود (٣دان) على الأقل . مرفق (١٠)، (١١)

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث (الأساسية) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-١.٥٠٢ إلى ٠.٥١٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين ± ٣ .

أدوات وأجهزة البحث :

أدوات ووسائل جمع البيانات:

لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالكاتا (أنصو)

قيد البحث :

جدول (٢)

القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء الجملة الحركية (أوصو) قيد البحث برياضة الكاراتيه

م	القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه	النسبة %	الترتيب
1	التوازن	100%	الأول
2	القوة المميزة بالسرعة	100%	الأول
3	المرونة	95.5%	الثاني
4	التوافق	93.3%	الثالث
5	السرعة الحركية	91.1%	الرابع
6	رشاقة	86.9%	الخامس

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية وذلك في حدود علم الباحث لتحديد مجموعة من تدريبات التوازن الحركي. مرفق (١٣)

قياسات واختبارات البحث :

اختبارات المكونات البدنية :

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس المكونات البدنية الخاصة وذلك بعد عرض الاختبارات على السادة الخبراء: مرفق (٥) ، (٧)

يتضح من الجدول رقم (٢) والخاص بنتائج استطلاع رأى الخبراء أنه تم تحديد (٦) من الصفات البدنية الأكثر تأثيراً في الجملة الحركية قيد البحث للاعب الكاتا (أوصو) في الكاراتيه وهي (القوة المميزة بالسرعة ، التوازن، المرونة ، التوافق، السرعة الحركية والرشاقة). (وقد ارتضى الباحث نسبة ٩٠% فأكثر)

تحديد محتوى البرنامج من تدريبات التوازن الحركي :

جدول (٣)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

م	الصفات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
١	المرونة	اختبار زاوية مفصل الحوض	سم
	الرشاقة	اختبار الرشاقة الخاصة للركلة الجانبية (يوكو جيرى)	ثانية/عدد
٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم
	التوازن	اختبار التوازن أثناء أداء الركلات	درجة
	السرعة الحركية	الاختبار الخاص بأداء الركلة الجانبية (يوكو جيرى) (١٠ث)	عدد
٦	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة (عين وقدم)	ثانية

استند الباحث إلى تقييم مستوى الأداء عن طريق صدق المحكمين حيث استعان بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه لتقييم المستوى المهاري

قياس زمن فقد الاتزان باستخدام جهاز ستيريلتس. (ثانية) (مرفق) (٨)، (٩)
تقييم مستوى الأداء :

الهدف :	للعينة قيد البحث ، باستخدام استمارة تقييم مستوى الأداء . مرفق (٣)
- بهدف اختيار وتحديد محتوى البرنامج التدريبي من تدريبات التوازن الحركي .	الدراسات الاستطلاعية:
- والتعرف على مدى مناسبة محتوى التدريبات للعينة وذلك وفقاً لما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية .	قام الباحث بإجراء عدة دراسات في الفترة من ٤ / ١٢ / ٢٠٢١ م إلى ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢١ م بهدف اختيار محتوى تدريبات التوازن الحركي وتصميم البرنامج التدريبي والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكذلك لتنظيم وضبط عملية التصوير.
النتائج:	الدراسة الاستطلاعية الأولى:-
- وقد تبين مناسبة البرنامج التدريبي لعينة البحث قيد الدراسة من خلال تطبيق العديد من تدريباته على بعض اللاعبين .	تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٤ / ١٢ / ٢٠٢١ م إلى ٧ / ١٢ / ٢٠٢١ م
- تم تحديد تدريبات التوازن الحركي المناسبة لعينة البحث.	الهدف :
وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية .	- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-	- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات .
تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٩ / ١٢ / ٢٠٢١ م حتى ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢١ م	النتائج :
الهدف :	- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- حساب المعاملات العلمية من (صدق وثبات) للاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث .	- تم التأكد من معرفة المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض.
النتائج :	وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية .
- تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه Test- Retest Method ، وذلك بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد أسبوع علي مجموعة من اللاعبين وعددهم (١٠) من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.	الدراسة الاستطلاعية الثانية:-
	تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١١ / ١٢ / ٢٠٢١ م إلى ١٥ / ١٢ / ٢٠٢١ م

- تم حساب صدق التمايز ، حيث قام بتطبيق الاختبارات البدنية لخاصة برياضة الكاراتيه علي عدد (١٠) لاعبين من منتخب جامعة المنصورة (٣دان) ، وعينة من لاعبي الكاراتيه أقل في أولاً: صدق الاختبارات:

جدول (٤)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٢٠-١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
مرونة	ث	٣.٤٦٦	٢٥.٣٠٠	٣.٠٢٦	٢٩.٤٠٠	٤.١٠٠	*٢.٨١٨
رشاقة يمين	ث (الزمن)	٠.٨٧٦	١٠.١٠٠	٠.٨٦٤	١١.٩٥٠	١.٨٥٠	*٤.٧٥٥
	عدد (العدد)	١.١٠١	٧.١٠٠	٠.٨١٦	٦.٠٠٠	١.١٠٠	*٢.٥٣٨
رشاقة يسار	ث (الزمن)	٠.٨٧٦	١١.١٠٠	١.٥٢٨	١٣.٠٠٠	١.٩٠٠	*٣.٤١٣
	عدد (العدد)	١.٤٤٩	٧.٩٠٠	١.١٧٤	٥.٤٠٠	٢.٥٠٠	*٤.٢٣٩
وثب عمودي	سم	٧.٢٦١	٥٠.٥٠٠	١.٩٥٥	٣٨.٦٠٠	١١.٩٠٠	*٥.٠٠٤
توازن	يمين	٠.٨٢٣	١٤.٣٠٠	١.٦٣٦	١٠.٣٠٠	٤.٠٠٠	*٦.٩٠٥
	يسار	٠.٨٤٣	١٣.٤٠٠	١.٦٨٧	٩.٨٠٠	٣.٦٠٠	*٦.٠٣٧
سرعة حركية	يمين	١.٠٨٠	٧.٥٠٠	١.٧٦٤	٥.٠٠٠	٢.٥٠٠	*٣.٨٢٢
	يسار	٠.٩٤٩	٦.٣٠٠	١.٣٩٨	٤.٢٠٠	٢.١٠٠	*٣.٩٣٠
توافق	ث	٠.٥٠٣	٥.٣٠٠	١.٧٣٦	٦.٩٤٦	١.٦٤٦	*٢.٨٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه الاختبارات لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الاختبارات.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الغير مميزة، والمجموعة المميزة حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة

جدول (٥)

صدق التمايز للاختبارات مستوى أداء الكاتا للاعب الكاراتيه قيد البحث

(ن=٢٠-١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
أونصو - كاتا	درجة	٠.٣١٤	٩.٢١٠	٠.٦٦٢	٨.٢٠٠	١.٠١٠	*٤.٣٦٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

تأثير تدريبات التوازن الهرمي علي مستوى أداء (أونصو - كاتا)

معنوية ٠.٠٥ في هذه الاختبارات لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الاختبارات.
ثانياً: ثبات الاختبارات:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الغير مميزة، والمجموعة المميزة حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة ن:	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٠.٩٨٥	٢.٧٩٣	٢٩.٠٠٠	٢.٨٧١	٢٩.٤٠٠	سم	مرونة	
*٠.٨٤٥	٠.٨٦٧	١١.٦٥٠	٠.٨٢٠	١١.٩٥٠	ث	(الزمن)	رشاقة يمين
*٠.٨٦١	٠.٩٠٠	٥.٧٠٠	٠.٧٧٥	٦.٠٠٠	عدد	(العدد)	
*٠.٩٧٨	١.٧٦٤	١٢.٧٠٠	١.٤٤٩	١٣.٠٠٠	ث	(الزمن)	رشاقة يسار
*٠.٨٧٧	١.٢٤٩	٥.٢٠٠	١.١١٤	٥.٤٠٠	عدد	(العدد)	
*٠.٨٧٩	٢.٦٨٥	٣٨.٧٠٠	١.٨٥٥	٣٨.٦٠٠	سم	وثب عمودي	
*٠.٩٢١	١.٠٧٧	١٠.٢٠٠	١.٥٥٢	١٠.٣٠٠	درجة	يمين	توازن
*٠.٩٠٨	١.٤١٨	٩.٣٠٠	١.٦٠٠	٩.٨٠٠	درجة	يسار	
*٠.٨٩٤	١.١٣٦	٤.٩٠٠	١.٦٧٣	٥.٠٠٠	عدد	يمين	سرعة حركية خاص
*٠.٨٦٣	٠.٩٤٣	٤.١٠٠	١.٣٢٧	٤.٢٠٠	عدد	يسار	
*٠.٩٥٧	١.٧٢٧	٦.٤٤٦	١.٦٤٧	٦.٩٤٦	ث	توافق	

الثاني حيث فاقت قيم "ر" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه الاختبارات مما يدل علي ثبات الاختبارات.

• قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

• يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيق الأول والتطبيق

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات مستوى أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة ن:	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٨٩٨	٠.٩١٥	٧.٨٨٠	٠.٦٢٨	٨.٢٠٠	درجة	أونصو - كاتا

القياس القبلي:-

- تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠٢١/١٢/٢٩م إلى ٢٠٢١/١٢/٣٠م

تطبيق البرنامج التدريبي:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وذلك لمدة عشرة أسابيع في الفترة من ٢٠٢٢/١/١م إلى ٢٠٢٢/١٢/٢٣م بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع .

القياس البعدي :-

- تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٤م إلى ٢٠٢٢/٢/٢٥م وقد روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :-

- في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (EXEL) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-

- معامل الارتباط (سبيرمان).
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار الفروق (ت).
- اختبار (T) Test.
- قيمة Z.

- قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

- يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث فاقت قيم "ر" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه الاختبارات مما يدل علي ثبات الاختبارات.

الدراسة الأساسية

خطوات بناء البرنامج : مرفق (١٢)

- لقد قام الباحث بتعيين برنامج التدريبي المقترح وفقاً لعدة خطوات إجرائية هي:

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعية.
- أن تتماشى محتويات البرنامج مع قدرات اللاعبين.
- وضع الأدوات والأجهزة المتوفرة والتي يمكن أخذها في الاعتبار.
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث السن والعمر التدريبي والمستوى البدني والمهاري .
- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة.
- تم تنفيذ تدريبات التوازن الحركي على مجموعة البحث التجريبية بغرض تقليل زمن فقد الاتزان داخل الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية وخلال مرحلة الإعداد الخاص .
- تم تطبيق تدريبات التوازن الحركي من خلال برنامج تدريبي لمدة (٨) أسابيع .
- عدد مرات التدريب (٣) مرات اسبوعياً.

عرض نتائج الفرض الأول : تؤثر تدريبات

التوازن الحركي تأثيرا ايجابيا على مستوى أداء
(أونصو- كاتا) لدى لاعبي الكاراتيه.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكاتا (أونصو)

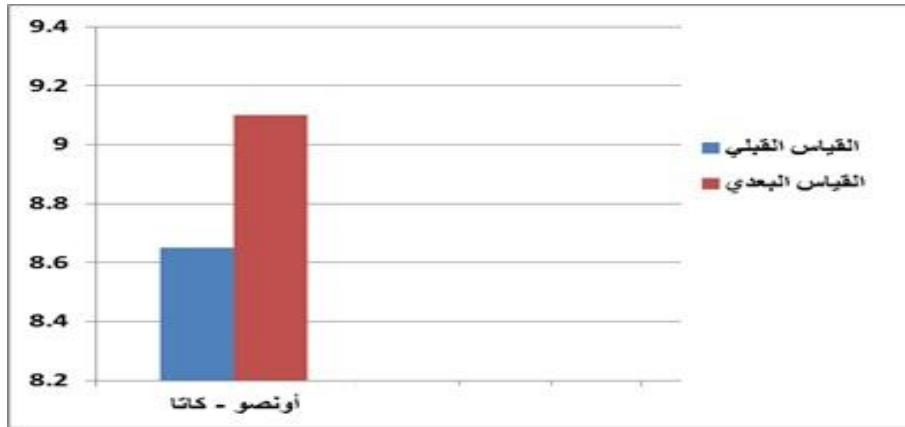
(ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسب التغير
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
أونصو - كاتا	٨.٦٥٠	٠.٣٦٩	٩.١٠٠	٠.٢٠٥	٠.٤٥٠-	*٥.٧٨٣	٥.٢٠٢%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ١.٨٣٣$

الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠.٠٥
في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي كما بلغت
نسب التغير (٥.٢٠٢%).

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة
إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكاتا للاعبين
الكاراتيه حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها



شكل (٣)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى أداء الكاتا (أونصو)

يتضح من جدول (٨) والشكل البياني (٣) وجود
فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي
والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الكاتا
(أونصو) للاعبين الكاراتيه حيث فاقت قيم "ت"

مناقشة نتائج الدلالات الإحصائية الدالة على صحة
الفرض الأول :

هذا وقد أدى البرنامج التدريبي بعد تطبيقه الى تحسين مستوى زمن فقد الاتزان وتقليله الامر الذى أدى الى ارتفاع مستوى التوازن الثابت والحركى لدى اللاعبين مما أدى الى تحسين مستوى الاداء المهارى للجملى الحركية قيد البحث (أونصو - كاتا) وبذلك فقد تحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على "تؤثر تدريبات التوازن الحركى تأثيرا ايجابيا على مستوى أداء الجملة الحركية أونصو - كاتا لدى لاعبي الكاراتيه.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أدت التدريبات الخاصة بالتوازن الحركى إلى تأثير إيجابي على مستوى أداء الجملة الحركية (أونصو - كاتا) قيد البحث.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإن الباحث يوصي بالآتي :

- استخدام تدريبات التوازن الحركى فى البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبي الكاراتيه .
- ضرورة الإهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير التوازن الحركى لما لها من أهمية فى تحسين الأداء المهارى للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه .
- إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق تدريبات التوازن الحركى على جميع المراحل السنوية المختلفة.

المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠.٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي كما بلغت نسب التغير (٥.٢٠٢%).

ويعزي الباحث ذلك التغيير إلى فاعلية البرنامج التدريبي (المقترح) باستخدام تدريبات التوازن الحركى المطبق على المجموعة التجريبية والذي اعتمد على التشابه مع طريقة الأداء المهارى وما يحتويه من تدريبات للتوازن الحركى والتي روعيت أن يكون العمل العضلي فيها مشابه لأسلوب العمل العضلي للجملة الحركية، حيث تضمنت هذه التدريبات أداءات متشابهة لحركات هذه الكاتا والتي تسهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة هانز كريستان وآخرون Hans-Christian, et, al ٢٠٠٢م (٢٠)، ودراسة صالح عتريس ٢٠١٣م (٧)، ودراسة خالد وحيد ٢٠١٢م (٦)، حيث أن تحسين زمن فقد الاتزان من خلال تدريبات التوازن الحركى أدى الى تحسين المستوى المهارى لدى اللاعبين مما يدل على مدى أهمية الجانب البنئى وارتباطه بالأداء المهارى.

وتتفق أيضا مع ما اشار اليه محمد علاوى ١٩٩٢م أن تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية وهى تهدف في الأساس الى المساعدة للارتقاء بالمستوى المهارى للرياضى وأن تنمية هذه القدرات البدنية لا تتم بصورة مجردة بل بارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد. (٨٠:٩)

وتشير دراسة ياسر عيسى ٢٠٠٠م أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية وتحسين مستوى الاداء المهارى للكاتا (٢٥٥:١٤)

أولا المراجع العربية:

والثلاثون، كلية التربية الرياضية، جامعة
أسيوط، ٢٠١٣م.

على محمد جلال الدين: وظائف الأعضاء، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م

محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، ط ١٢،
دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م

محمد سعيد أبو النور: تأثير برنامج تدريبي لتنمية
بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا
للاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

محمد طلعت إبراهيم: برنامج تدريبي مقترح لتحسين
تحمل جهاز حفظ التوازن للملاكمين، مؤتمر
الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة حلوان، ١٩٨٤م.

محمود على متولى على: تأثير تنمية التوازن
والتوافق الحركى على مستوى أداء الكاتا
(مجموعة الهيان) للمبتدئين فى رياضة
الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠١٤م.

مسعد على محمود: المدخل إلى علم التدريب
الرياضى، دار جامعة المنصورة للطباعة
والنشر والتوزيع ، المنصورة، ١٩٩٧م

ياسر احمد عيسى: تأثير بعض القدرات الحركية
الخاصة بتمرينات مشابهة للاداء الحركى بالانتقال
على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى
رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
الاسكندرية، ٢٠٠٠م

يوسف غسان مالكة: أثر برنامج تعليمى لبعض
مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن

أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى
الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى،
القاهرة، ١٩٩٧م.

أحمد أحمد الجندي: مدخل فى علم الحركة، شجرة
الدر، المنصورة، ٢٠٠٤م.

أحمد فؤاد الشاذلى: الموسوعه الرياضيه فى
بيوميكانيكا الإتران ، منشاه المعارف ،
الإسكندريه ، ٢٠٠٩

أحمد محمود ابراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج
التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، منشأة
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م .

أحمد محمود ابراهيم ، عاطف محمد اباطة: الأسس
العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية
للجملة الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه،
منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

خالد وحيد ابراهيم: تأثير تدريبات للتوازن الحركى
على زمن فقد الإتران والانحرافات الجانبية أثناء
خطوات الإرسال وبعض المتغيرات الكينماتيكية
لمرحله التخلص فى مسابقه رمى الرمى ، بحث
منشور ،المجله العلميه لعلوم التربيه البدنيه
والرياضيه ، العدد (١٨)، المجلد الأول ، كليه
التربيه الرياضيه ، جامعه المنصوره ، ٢٠١٢م .

صالح عبدالقادر عتريس: تأثير برنامج تدريبي
باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن
(الحركى والثابت) على مستوى الأداء المهارى
للجملة الحركية (انبي) لناشئى رياضة الكاراتيه،
بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية
الرياضية، المجلد الثالث، العدد السابع

Carr,c.,: Mechanics of sport, practitioner's guide, human kinetics, champain, 1994.

Hans-Christian Heitkamp1، Frank Mayer2، Mark Fleck1، Thomas Horstmann1: Gain in thigh muscle strength after balance training in male and female judokas.Isokinetic and Exercise Science, Clinical Medicine, Department of Preventive and Sports Medicine، University of Freiburg, Germany,Volume 10, Number 4/2002.

Safrit,M.G,Wood, T.M.,: Introduction To Measurement In Physical Education And rExercise Science, 3ed, Mosbyco, 1995.

الحركى، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد الحادى والاربعون(ملحق)، عمادة البحث العلمى، الجامعة الاردنية، ٢٠١٤م.

ثانيا: المراجع الاجنبية

akahata,Kensuke Shiraki,Yutaka Sakane,Yoichi Takebayashi

Masami T: sound feedback for powerful karate training, faculty of information ,shizuoka university, 3-5-1 johoku , hamamatsu 432-8011 , japan , 2004 .

Baumgarther,t, Jackson,a.,: Measurement for evaluation in physical education and exercise science.6th,ed,mcgraw hill,boston,1999.

Bitar felled, S.: Chenmatic analysis of dynamic balance, co, U.S.A1998

ABSTRACT

**The Effect Of Kinetic Balance Exercises On The Level Of
Performance (Unso - Kata) for karate players**

**Ibrahem Mohammed Abd El Ghany Dr:Mahmoud Ahmed Abd El Dayem
Dr:Samy Moheb Hafez**

Abstract: The research aims to identify the effect of motor balance exercises on the level of performance of the motor sentence (unso - kata) for karate players. The research indicates a positive effect on the performance level of the motor sentence (unso - kata) under study. The most important recommendations were the use of kinetic balance exercises in the educational and training programs for karate players, the need to pay attention to the diversity of means and methods for developing kinetic balance because of its importance in improving the skill performance of kata players in karate, conducting more research by applying kinetic balance exercises to all different age stages.