

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين التايجي على مستوى الأداء البدني الخاص
وبعض المهارات الأساسية الفردية والمركبة لناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه

دكتور / أحمد محمد محمد العربي
دكتور / أحمد محمد محمد ندا مصطفى
مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

انتشرت رياضة الكاراتيه من شمال شرق آسيا وبالتحديد من اليابان إلى كل ربوع العالم متمثلة في الكاتا Kata وتعني النزال الوهمي ، والكوميتيه Kumite ويعني النزال الفعلي والذي يتميز بتنوع الأداء الحركي السريع والخاطف وإمكانية توظيف المهارات الحركية وفقا لمتطلبات مواقف النزال مع ربط الهجوم بالدفاع والدفاع بالهجوم وذلك يتطلب كفاءة عالية من اللاعب في استخدام كافة قدراته وأعضاء جسمه بتوافق جيد وبشكل إيقاعي مناسب لمجريات المنافسة. (١٠ : ٣)

ويذكر أحمد المهدي (٢٠٠٥) أن الكاتا عبارة عن سلسلة مترابطة من الحركات متنوعة السرعة والقوة بإستعمال الأيدي والأقدام في شكل مجموعات متتالية من حركات الدفاع والهجوم بانتظام لمواجهة عدة خصوم وهميين . (١ : ٥٧)

ويذكر أحمد إبراهيم (١٩٩٥) أن الجملة الحركية " الكاتا - kata هي عبارة عن أداء سلسلة متتالية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة وصراعات متباينة توجه للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ أوضاع إتران مختلفة ومتعددة. (٢ : ٢٧)

ويعرفها محمد مرسال و هشام حجازي (٢٠٠٦) بأنها مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والركل وإخلال التوازن والتي يؤديها اللاعب في أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة بإستخدام اليدين والرجلين وبتسلسل منطقي ضد منافسين وهميين ووفقاً لتنسيق متعارف عليه دولياً . (١٣ : ١٥٧)

ويذكر وجيه شمندي (٢٠٠٢) أن قوة الأساليب الحركية في الكاراتيه تأتي من وحدة عمل الجسم مع سرعة الحركة والإستخدام الجيد للطاقة . (١٧ : ٧٨)

ويذكر كلا من ثناء أمين، وطارق ربيع (٢٠١٣م) أن تمرينات التايجي تعد تمرينات صينية (Taiji) وهي أحد أهم وسائل الطب الصيني وبدأت جذورها من (٣٠٠٠) عام في التاريخ الصيني ، وتتميز تمرينات التايجي بالسرعة المتناسقة وحركات المرونة ، هذا وقد ظهرت مدارس كثيرة ل تمرينات (التايجي) مثل "واو" و "أو" و "سون" و "ووتايجي" تكاد تصل شهرتها إلى شهرة "ينغ تايجي" ومجمل القول أن جميع أوضاع تمرينات التايجي قد تطورت ونمت على أساس من (تشن تايجي) وكلها مرتبطة ببعضها ، ففي حين نجد أن أنواعها متعددة التركيب بين السهل والصعب وهذا هو المبدأ الذي قامت عليه جميع أنماطها منذ بداية نشأتها، ومنذ تأسيس الصين الحديثة قد حظى هذا الفن الرياضي القديم بعناية خاصة بعد أن زاغت شعبية تمرينات التايجي بسبب تأثيرها العلاجي البارز، وعرفت تمرينات التايجي التي وضعها (تشن وانغ ينغ) للحفاظ على الصحة بإسم (تشن تايجي) نسبة له ، وأصبحت اليوم تمرينات (التايجي) في الصين تحتل مكانة مرموقة في مجال الرياضة البدنية . (٦ : ٥)

ويذكر ناكاياما Nakayama (٢٠٠٩) أنه من الضروري في الكاراتيه استخدام القوة في وقتها الصحيح مع السيطرة على السرعة في الحركات والانتقال الإنسيابي من حركة لأخرى ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال توافر عنصر الإيقاع . (٢٠ : ٢٥ - ٢٧)

ويرى الباحثان أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية العنيفة والتي تختلف عن غيرها من الرياضات الفردية لما تتطلبه العديد من مواقف اللعب أثناء المباراة أو المنافسة (كاتا أو كوميتيه) إلي مهاراتها الأساسية الكثيرة والمتنوعة ، كما أن الوصول إلى المستويات العليا في هذه الرياضة لا يعتمد فقط على المستوى البدني الوظيفي ولكن يعتمد بصورة أساسية على مدى إتقان اللاعب لأدائه .

ويضيف الباحثان أنه بالرغم من أن مسابقات القتال الوهمي أو الجملة الحركية (الكاتا) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وأحد المسابقات الخاصة للميداليات في البطولات الدولية والإقليمية إلا أنها لم تحظى بالإهتمام الكافي من قبل الباحثين والمدربين.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية للكاتا من خلال :-
- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين التايجي .
 - التعرف على تأثير تمارين التايجي في مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاتا.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي لناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي لناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه .

مصطلحات البحث :

تمارين التايجي :

هي عبارة عن تمارين منخفضة السرعة والتأثير فمن خلال ممارسة هذه التدريبات والتنسيق بين التنفس البطيء مع الحركات البطيئة والهادئة وذلك للحصول على الصفاء الذهني وتتم ممارسة هذه التدريبات من خلال وضع شبه القرفصاء ، ويمكن تحديد كثافة التدريبات بسهولة من خلال التحكم في زاوية الركبة. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث .

عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية لعينة قوامها ٣٥ لاعب تحت ١٤ سنة من نادي سبورتنج كاسل الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي

٢٠٢١/٢٠٢٢م وتم تقسيمهم إلى ١٥ لاعب للتطبيق الأساسي و ٢٠ لاعب لتطبيق الدراسات الإستطلاعية .

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية والقدرات البدنية قيد

البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = ١٥

| دلالات التوصيف الاحصائي | | | | | المتغيرات الاساسية | |
|------------------------------------|----------------|-------------------|--------|-----------------|--------------------|---|
| معامل التفتح | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | |
| المتغيرات الأساسية قيد البحث | | | | | | |
| -0.52 | 0.29 | 1.25 | 12.00 | 11.87 | سنة | السن |
| -0.03 | -0.17 | 0.82 | 3.00 | 2.67 | سنة | العمر التدريبي |
| -0.57 | -0.82 | 7.72 | 145.00 | 143.07 | سم | الطول |
| -0.84 | -0.28 | 4.34 | 42.00 | 41.60 | كجم | الوزن |
| اختبارات القدرات البدنية قيد البحث | | | | | | |
| -1.58 | 0.19 | 9.23 | 100.00 | 101.53 | سم | الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة للرجلين) |
| -1.12 | 0.029 | 1.79 | 7.00 | 7.93 | تكرار | ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث (قوة مميزة بالسرعة للذراعين) |
| -0.91 | 0.24 | 9.49 | 33.00 | 36.27 | سم | قياس الحوض (مرونة) |
| 0.30 | -0.89 | 1.19 | -2.00 | -2.29 | سم | ثني الجذع من الوقوف (مرونة) |
| -1.18 | -0.12 | 0.969 | 8.000 | 8.018 | ثانيه | الوثب داخل دوائر (توافق) |
| -0.67 | 0.09 | 0.70 | 5.00 | 4.93 | تكرار/ ث | الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث (رشاقة) |
| -0.17 | -0.09 | 0.59 | 2.00 | 2.27 | ثانية | الوقوف على مشط القدم (توازن) |

يتضح من جدول (١) الخاص بالتوصيف الإحصائي في القياسات الأساسية وإختبارات القدرات البدنية قيد البحث أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث اقتربت جميع قيم معامل الالتواء من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة في القياسات الأساسية وإختبارات القدرات البدنية قبل تطبيق الدراسة الأساسية .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة فى المهارات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٥

| دلالات التوصيف الاحصائى | | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الوسيط | الانحراف المعيارى | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارى | | | | | | | |
| اجى اوكى | الجانب الايمن | درجة | 5.54 | 6.00 | 0.93 | -0.02 | -0.93 |
| | الجانب الايسر | درجة | 5.78 | 6.00 | 0.89 | -0.21 | -0.73 |
| سوتو اوكى | الجانب الايمن | درجة | 5.71 | 5.60 | 0.91 | 0.81 | -0.14 |
| | الجانب الايسر | درجة | 6.02 | 6.00 | 1.09 | 1.32 | 2.11 |
| اتش اوكى | الجانب الايمن | درجة | 5.57 | 5.30 | 0.76 | 0.64 | 0.09 |
| | الجانب الايسر | درجة | 5.67 | 5.60 | 0.95 | 0.22 | -0.75 |
| شوتو اوكى | الجانب الايمن | درجة | 5.61 | 5.60 | 0.81 | 0.46 | -0.67 |
| | الجانب الايسر | درجة | 5.61 | 6.00 | 0.81 | -0.16 | -0.77 |
| جيدان براى | الجانب الايمن | درجة | 5.61 | 5.60 | 0.59 | -0.77 | -0.03 |
| | الجانب الايسر | درجة | 5.127 | 5.300 | 0.634 | -0.01 | -0.39 |
| كيزامى مواشى | الجانب الايمن | درجة | 5.39 | 5.00 | 0.77 | 0.68 | -0.43 |
| | الجانب الايسر | درجة | 5.14 | 5.00 | 0.58 | 0.14 | -1.71 |
| يوكو جبرى | الجانب الايمن | درجة | 5.63 | 5.60 | 0.78 | 0.12 | -0.70 |
| | الجانب الايسر | درجة | 5.31 | 5.30 | 0.61 | 0.26 | 0.49 |
| وضع الزنكوتسو داتشى | | درجة | 5.36 | 5.60 | 0.83 | 0.64 | 0.78 |
| وضع الكيبا داتشى | | درجة | 5.35 | 5.30 | 0.58 | 0.56 | 0.48 |
| وضع الكوكوتسو داتشى | | درجة | 5.33 | 5.00 | 0.70 | 0.40 | -1.03 |

يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بتجانس عينة الدراسة فى تقييم مستوى الأداء للمهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعى للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-) ٠.٧٧٤ إلى (١.٣١٩) وهذه القيمة تقع فى المنحنى الإعتدالى ما بين (٣±) مما يؤكد على إعتدالية العينة فى مستوى الأداء المهارى قبل إجراء التجربة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

الأجهزة :

مقياس طول Restmeter لقياس طول اللاعب الكلى لأقرب (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كجم) - ساعة إيقاف stop watch لأقرب (٠.٠١) ثانية - استمارة تقييم وتسجيل - كاميرا فيديو - شاشة عرض تليفزيوني .

الأدوات :

شريط قياس - كرات طبية - صناديق ارتفاع ٤٠ سم - صافرة حكم - درجات حكام - ملعب كاراتيه (بساط) .

القياسات و الإختبارات المستخدمة :

إختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة .

المرونة - التوافق - التوازن - القدرة الانفجارية للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة .

وقد تم تقييم مستوى الأداء المهارى وفقا لمعايير التقييم الدولى من خلال لجنة تتكون من ٣ حكام من حكام الإتحاد المصرى للكراتيه ، يمنح الناشئ درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى.

الدراسات الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

تهدف إلى التعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة والتي قد تسهم فى تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية للاعبى الكاتا فى الكاراتيه من خلال تمارينات التايجى ، وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء وكان عددهم ١٠ خبراء وذلك خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الجمعة الموافق ١٥/١٠/٢٠٢١م.

جدول (٣)

أهم القدرات البدنية الخاصة التي تنميها تمارين التايجي

| م | القدرات الحركية | نسبة التكرار |
|----|-----------------------|--------------|
| ١ | التوازن | ٪١٠٠ |
| ٢ | التوافق | ٪١٠٠ |
| ٣ | المرونة | ٪١٠٠ |
| ٤ | تحمل القوة | ٪٦٠ |
| ٥ | الرشاقة | ٪٤٠ |
| ٦ | الدقة | ٪٤٠ |
| ٧ | سرعة الإستجابة | ٪٣٠ |
| ٨ | تحمل السرعة | ٪٢٠ |
| ٩ | سرعة الإنتقال | ٪٢٠ |
| ١٠ | القوة المميزة بالسرعة | ٪١٠ |
| ١١ | القوة الانفجارية | ٪١٠ |

يتضح من نتائج جدول رقم (٣) أن عنصر التوازن والتوافق والمرونة بنسبة ١٠٠% وتحمل القوة بنسبة مئوية ٦٠% كما جاءت الرشاقة والدقة بنسبة مئوية ٤٠% ثم جاءت سرعة الإستجابة بنسبة ٣٠% وجاء عنصر تحمل السرعة والسرعة الانتقالية بنسبة مئوية ٢٠% بينما عنصرى القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية حصلت على نسبة ١٠% .

ويتبين من الدراسة الاستطلاعية الاولى اهمية تمارين التايجي فى تنمية القدرات البدنية التالية (التوازن -التوافق - المرونة) والتي تعد أهم العناصر لتحسين مستوى المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تهدف إلى التعرف على المعاملات العلمية " صدق - ثبات " للاختبارات المستخدمة فى التقييم خلال فترة الدراسة الحالية وقد تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٢١/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الأحد الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢١م.

صدق الإختبارات :

جدول (٤)

صدق الاختبارات البدنية الخاصة لدى لاعبي المجموعة المميزة وغير المميزة قيد الدراسة

ن = ٢٠

| قيمة (ت) | المجموعة غير المميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات البدنية الخاصة |
|---------------|-------------------------|-------|------------------|-------|----------------|---|
| | ع± | س | ع± | س | | |
| *6.56 | 9.23 | 101.5 | 10.66 | 128.0 | سم | الوثب العريض من الثبات |
| *14.32 | 1.79 | 5.93 | 2.11 | 9.20 | تكرار | ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث |
| *8.48 | 9.49 | 36.27 | 4.79 | 15.13 | سم | اختبار قياس الحوض |
| *9.76 | 1.19 | 2.29 | 1.65 | 4.00 | سم | اختبار ثني الجذع من الوقوف |
| *10.56 | 0.97 | 8.02 | 0.69 | 5.73 | ثانيه | الوثب داخل دوائر |
| *7.54 | 0.70 | 4.93 | 1.30 | 7.47 | تكرار/ ث | الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث |
| *6.90 | 0.59 | 8.27 | 1.49 | 10.93 | ثانية | الوقوف على مشط القدم |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 1,729$

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥٦ - ١٤.٣٢) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد أن الإختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة .

جدول (٥)

صدق اختبارات تقييم مستوى الأداء للمهارات الأساسية الفردية المؤداة قيد البحث للاعبين
المجموعة المميزة وغير المميزة

ن = ٢٠

| قيمة ت | المجموعة غير المميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية | |
|---------|----------------------|-------|------------------|-------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| | ع± | س | ع± | س | | اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارى | |
| *9.647 | 0.928 | 5.540 | 1.043 | 8.367 | درجة | الايمن | اجى اوكى |
| *8.346 | 0.888 | 5.780 | 1.007 | 8.007 | درجة | الايسر | |
| *6.124 | 0.906 | 5.707 | 1.199 | 7.713 | درجة | الايمن | سوتو اوكى |
| *4.539 | 1.092 | 6.020 | 1.103 | 7.767 | درجة | الايسر | |
| *8.764 | 0.758 | 5.567 | 0.997 | 8.160 | درجة | الايمن | اتش اوكى |
| *6.362 | 0.948 | 5.667 | 1.009 | 7.233 | درجة | الايسر | |
| *6.546 | 0.813 | 5.607 | 1.066 | 7.260 | درجة | الايمن | شوتو اوكى |
| *7.767 | 0.805 | 5.607 | 1.091 | 7.640 | درجة | الايسر | |
| *8.289 | 0.588 | 5.613 | 0.821 | 7.713 | درجة | الايمن | جيدان براى |
| *6.702 | 0.634 | 5.127 | 1.180 | 7.707 | درجة | الايسر | |
| *8.323 | 0.767 | 5.387 | 0.931 | 7.713 | درجة | الايمن | كيزامى مواشى |
| *8.352 | 0.580 | 5.140 | 0.936 | 7.460 | درجة | الايسر | |
| *4.853 | 0.776 | 5.633 | 1.248 | 7.633 | درجة | الايمن | يوكو جبرى |
| *4.072 | 0.610 | 5.307 | 1.021 | 6.793 | درجة | الايسر | |
| *7.265 | 0.826 | 5.360 | 0.796 | 7.640 | درجة | وضع الزنكوتسوداتشى | |
| *11.376 | 0.583 | 5.347 | 0.813 | 7.880 | درجة | وضع الكيباداتشى | |
| *10.611 | 0.703 | 5.327 | 0.833 | 8.187 | درجة | وضع الكوكوتسوداتشى | |

تقييم مستوى الاداء للمهارات الاساسية

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٠٧٢) - (١١.٣٧٦) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد أن الاختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة .

ثبات الإختبارات :

تم إجراء الإختبارات المستخدمة على عينة قوامها ٢٠ ناشيء ثم تم إعادة الإجراء على نفس العينة ، وتم مراعاة نفس التسلسل والظروف خلال مرات التطبيق .

جدول (٦)

ثبات الاختبارات البدنية الخاصة لدى مجموعة التقنين قيد البحث

ن = ٢٠

| معامل الثبات (ر) | قيمة ت | الفروق بين المتوسطين | | اعادة التطبيق | | التطبيق الأول | | الدلالات الإحصائية |
|------------------|--------|----------------------|------|---------------|-------|---------------|-------|--------------------------------------|
| | | ع± | س± | ع± | س± | ع± | س± | |
| 0.99 | -0.37 | 0.70 | 0.07 | 8.94 | 101.6 | 9.23 | 101.5 | اختبارات القدرات البدنية الخاصة |
| 0.98 | 1.87 | 0.41 | 0.20 | 1.58 | 5.73 | 1.79 | 5.93 | الوثب العريض من الثبات |
| 0.99 | -2.26 | 0.46 | 0.27 | 9.59 | 36.53 | 9.49 | 36.27 | ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث |
| 0.99 | 0.25 | 0.21 | 0.01 | 1.13 | -2.30 | 1.19 | -2.29 | اختبار قياس الحوض |
| 0.94 | -2.13 | 0.33 | 0.18 | 0.89 | 8.19 | 0.97 | 8.02 | اختبار ثني الجذع من الوقوف |
| 0.95 | 0.56 | 0.23 | 0.03 | 0.63 | 4.90 | 0.70 | 4.93 | الوثب داخل دوائر |
| 0.94 | 1.87 | 0.21 | 0.10 | 0.56 | 2.17 | 0.59 | 2.27 | الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث |
| | | | | | | | | الوقوف على مشط القدم |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٧٢٩

* قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٢٢٧

يتضح من بيانات جدول (٦) المعالجة الإحصائية لقيم التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاعبين مجموعة التقنين في الإختبارات البدنية الخاصة قيد البحث أن قيمة (ت) بين التطبيقين قد بلغ ما بين (-٢.٢٦ إلى ١.٨٧) وهذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والثاني ، كما تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٩٤ - ٠.٩٩) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية وتقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبين في القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات .

جدول (٧)

ثبات اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية الفردية قيد البحث

ن = ٢٠

| معامل الثبات (ر) | قيمة ت | الفروق بين المتوسطين | | اعادة التطبيق | | التطبيق الأول | | الدلالات الإحصائية | |
|------------------|--------|----------------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------------------------------|--------------|
| | | ع ± | س | ع ± | س | ع ± | س | اختبارات تقييم مستوى المهارات الفردية | |
| 0.98 | -1.87 | 0.21 | 0.10 | 0.93 | 5.64 | 0.93 | 5.54 | الايمن | اجى اوكى |
| 0.98 | -1.81 | 0.23 | 0.11 | 0.99 | 5.89 | 0.89 | 5.78 | الايسر | |
| 0.96 | -0.85 | 0.25 | 0.05 | 0.91 | 5.71 | 0.85 | 5.65 | الايمن | سوتو اوكى |
| 0.79 | -1.09 | 1.39 | 0.39 | 1.22 | 6.41 | 1.09 | 6.02 | الايسر | |
| 0.78 | -1.98 | 0.51 | 0.26 | 0.79 | 5.83 | 0.76 | 5.57 | الايمن | اتش اوكى |
| 0.96 | -2.15 | 0.26 | 0.15 | 0.85 | 5.81 | 0.95 | 5.67 | الايسر | |
| 0.93 | -2.09 | 0.32 | 0.17 | 0.89 | 5.78 | 0.81 | 5.61 | الايمن | شوتو اوكى |
| 0.92 | -2.12 | 0.23 | 0.13 | 0.52 | 5.74 | 0.59 | 5.61 | الايسر | |
| 0.98 | -1.47 | 0.14 | 0.05 | 0.65 | 5.18 | 0.63 | 5.13 | الايمن | جيدان براى |
| 0.97 | -1.86 | 0.19 | 0.09 | 0.80 | 5.48 | 0.77 | 5.39 | الايسر | |
| 0.97 | -1.47 | 0.18 | 0.07 | 0.65 | 5.21 | 0.58 | 5.14 | الايمن | كيزامى مواشى |
| 0.95 | -1.84 | 0.24 | 0.11 | 0.76 | 5.75 | 0.78 | 5.63 | الايسر | |
| 0.87 | -1.44 | 0.30 | 0.11 | 0.57 | 5.42 | 0.61 | 5.31 | الايمن | يوكو جبرى |
| 0.97 | -1.86 | 0.19 | 0.09 | 0.80 | 5.48 | 0.77 | 5.39 | الايسر | |
| 0.82 | 0.24 | 0.41 | 0.05 | 0.62 | 5.30 | 0.30 | 5.25 | وضع الزنكوتسوداتشى | |
| 0.83 | 1.48 | 0.27 | 0.20 | 0.48 | 5.85 | 0.41 | 6.05 | وضع الكيباداتشى | |
| 0.76 | 0.72 | 0.90 | 0.33 | 0.56 | 4.88 | 0.42 | 5.20 | وضع الكوكوتسوداتشى | |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٧٢٩

* قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٢٢٧

يتضح من بيانات جدول (٧) المعالجة الإحصائية لقيم التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاعبى مجموعة التقنين فى اختبارات تقييم مستوى المهارات الفردية قيد البحث أن قيمة (ت) بين التطبيقين قد بلغ ما بين (-٢.١٢ إلى ١.٤٨) وهذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والثانى ، كما تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٧٦ - ٠.٩٨) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية

وتقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم اللاعبين في القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات .

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضة الكاراتيه والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - طريقة التدريب العامة للبرنامج).

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ثمان أسابيع وتم تقسيم هذه الفترة إلي ثلاثة مراحل علي النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام) : مدتها (٢) اسبوع (اسبوع عالي + اسبوع متوسط).
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٤) أسابيع (٣ اسبوع عالي + اسبوع متوسط).
- المرحلة الثالثة (ما قبل المنافسات) : مدتها (٢) اسبوع (اسبوع عالي + اسبوع متوسط).

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٤) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة , وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٣٢) وحدة التدريبية والزمن الكلي للبرنامج (٤٨) ساعة .

تحديد زمن الوحدة التدريبية :

- زمن الوحدة التدريبية الكلية = ٩٠ دقيقة (١٥ ق إحماء - ٦٥ ق للجزء الرئيسي مقسمة علي تمرينات التايجي والجزء المهارى - ١٠ ق ختام).
- الزمن الكلي للبرنامج = ٢٨٨٠ ق .
- زمن البرنامج المقترح بدون الإحماء والتهدئة = ٢٠٨٠ ق .
- قام أفراد العينة قيد الدراسة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفئري منخفض ومرتفع الشدة .

جدول (١٠)
التوزيع الزمني الفعلي الاسبوعي للوحدات التدريبية

| الخميس | | | الاربعاء | | | الاثنين | | | السبت | | | الايام | |
|------------|---------|-----------------|------------|---------|-----------------|------------|---------|-----------------|------------|---------|-----------------|-----------------|----------|
| زمن الوحدة | المهارى | تمرينات التايجى | النسبة والدقائق | الاسابيع |
| ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٥٦ | % ٤٤ | ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | % | ١ |
| ق ٦٥ | ق٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٧ | ق ٢٨ | ق ٦٥ | ق ٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٩ | ق ٢٦ | ق | |
| ق ٦٥ | %٥٦ | % ٤٤ | ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٥٥ | % ٤٥ | ق ٦٥ | %٥٦ | % ٤٤ | % | ٢ |
| ق ٦٥ | ق٣٧ | ق ٢٨ | ق ٦٥ | ق ٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٦ | ق ٢٩ | ق ٦٥ | ق ٣٧ | ق ٢٨ | ق | |
| ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٤٥ | %٥٥ | ق ٦٥ | %٥٦ | % ٤٤ | ق ٦٥ | %٤٧ | %٥٣ | % | ٣ |
| ق ٦٥ | ق٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٠ | ق ٣٥ | ق ٦٥ | ق ٣٧ | ق ٢٨ | ق ٦٥ | ق ٣١ | ق ٣٤ | ق | |
| ق ٦٥ | %٦٣ | %٣٧ | ق ٦٥ | %٤٧ | %٥٣ | ق ٦٥ | %٥٧ | % ٤٣ | ق ٦٥ | %٤٥ | % ٥٥ | % | ٤ |
| ق ٦٥ | ق٤١ | ق ٢٤ | ق ٦٥ | ق ٣١ | ق ٣٤ | ق ٦٥ | ق ٣٨ | ق ٢٧ | ق ٦٥ | ق ٣٠ | ق ٣٥ | ق | |
| ق ٦٥ | %٤٥ | % ٥٥ | ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٥١ | % ٤٩ | ق ٦٥ | %٤٥ | % ٥٥ | % | ٥ |
| ق ٦٥ | ق٣٠ | ق ٣٥ | ق ٦٥ | ق ٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٤ | ق ٣١ | ق ٦٥ | ق ٣٠ | ق ٣٥ | ق | |
| ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٤٥ | % ٥٥ | ق ٦٥ | %٦٢ | %٣٨ | ق ٦٥ | %٤٥ | % ٥٥ | % | ٦ |
| ق ٦٥ | ق٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٠ | ق ٣٥ | ق ٦٥ | ق ٤٠ | ق ٢٥ | ق ٦٥ | ق ٣٠ | ق ٣٥ | ق | |
| ق ٦٥ | %٤٨ | % ٥٢ | ق ٦٥ | %٤٥ | % ٥٥ | ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | %٤٨ | % ٥٢ | % | ٧ |
| ق ٦٥ | ق٣٢ | ق ٣٣ | ق ٦٥ | ق ٣٠ | ق ٣٥ | ق ٦٥ | ق ٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٢ | ق ٣٣ | ق | |
| ق ٦٥ | %٦٠ | %٤٠ | ق ٦٥ | % ٥٥ | %٤٥ | ق ٦٥ | % ٥٢ | %٤٨ | ق ٦٥ | %٥٦ | % ٤٤ | % | ٨ |
| ق ٦٥ | ق٣٩ | ق ٢٦ | ق ٦٥ | ق ٣٥ | ق ٣٠ | ق ٦٥ | ق ٣٣ | ق ٣٢ | ق ٦٥ | ق ٣٧ | ق ٢٨ | ق | |
| ق ٢٠٨٠ | ق٢٩٧ | ق ٢٢٤ | - | ق ٢٧١ | ق ٢٤٩ | - | ق ٢٩٢ | ق ٢٢٧ | - | ق ٢٦٦ | ق ٢٥٤ | المجموع | |

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١١/٧ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/٩ .

البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١١/١٣ الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١/٦ . لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية في الأسبوع ، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٣٢) اثنان وثلاثون وحدة تدريبية، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية عقب الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨ حتى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/١/١٠ .

المعالجات الإحصائية :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 20 فيما يلي :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل التفلطح - اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدي - النسبة المئوية - حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن - مربع إيتا .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١١)

الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات البدنية الخاصة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٥

| نسبة التحسن % | قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية |
|---------------|--------|---------------------|-------|---------------|-------|---------------|--------|-------------|--------------------------------------|
| | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | | |
| 26.06 | 6.56 | 15.63 | 26.47 | 10.66 | 128.0 | 9.23 | 101.53 | سم | الوثب العريض من الثبات |
| 55.05 | 14.32 | 0.88 | 3.27 | 2.11 | 9.20 | 1.79 | 5.93 | تكرار | ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث |
| 58.27 | 8.48 | 9.65 | 21.13 | 4.79 | 15.13 | 9.49 | 36.27 | سم | اختبار قياس الحوض |
| 74.9 | 9.76 | 2.49 | 6.29 | 1.65 | 4.00 | 1.19 | 2.29 | سم | اختبار ثني الجذع من الوقوف |
| 28.53 | 10.56 | 0.84 | 2.29 | 0.69 | 5.73 | 0.97 | 8.02 | ثانيه | الوثب داخل دوائر |

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١١/٧ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١١/٩.

البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١١/١٣ الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١/٦. لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية في الأسبوع ، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٣٢) اثنان وثلاثون وحدة تدريبية، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية عقب الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨ حتى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/١/١٠.

المعالجات الإحصائية :

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 20 فيما يلي :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل التفلطح - اختبار (ت) الفروق للقياسات القبليّة البعدي - النسبة المئوية - حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن - مربع إيتا .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١١)

الدلالات الإحصائية الخاصة بإختبارات القدرات البدنية الخاصة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ١٥

| نسبة التحسن % | قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدى | | القياس القبلى | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات البدنية الخاصة |
|---------------|--------|---------------------|-------|---------------|-------|---------------|--------|-------------|---|
| | | ع± | س | ع± | س | ع± | س | | |
| 26.06 | 6.56 | 15.6 3 | 26.47 | 10.6 6 | 128.0 | 9.23 | 101.53 | سم | الوثب العريض من الثبات |
| 55.05 | 14.32 | 0.88 | 3.27 | 2.11 | 9.20 | 1.79 | 5.93 | تكرار | ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث |
| 58.27 | 8.48 | 9.65 | 21.13 | 4.79 | 15.13 | 9.49 | 36.27 | سم | اختبار قياس الحوض |
| 74.9 | 9.76 | 2.49 | 6.29 | 1.65 | 4.00 | 1.19 | 2.29 | سم | اختبار ثني الجذع من الوقوف |
| 28.53 | 10.56 | 0.84 | 2.29 | 0.69 | 5.73 | 0.97 | 8.02 | ثانية | الوثب داخل دوائر |
| 51.35 | 7.54 | 1.30 | 2.53 | 1.30 | 7.47 | 0.70 | 4.93 | تكرار/ ث | الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث |
| 87.9 | 6.90 | 1.49 | 2.67 | 1.49 | 10.93 | 0.59 | 8.27 | ثانية | الوقوف على مشط القدم |

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٦.٥٦ - ١٤.٣٢) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٠٥ ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٦.٠٦ % - ٨٧.٩ %) وذلك لصالح القياس البعدى .

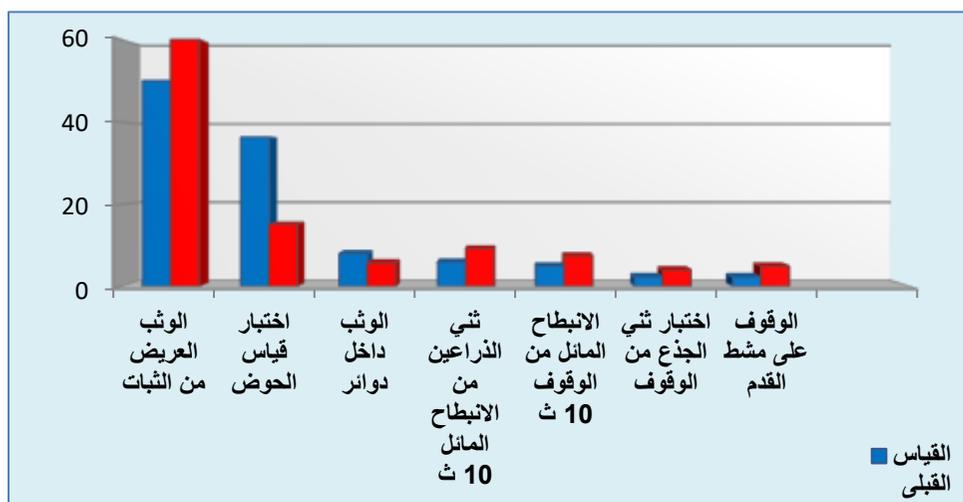
جدول (١٢)

معنوية حجم التأثير في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن .

ن = 15

| دلالة حجم التأثير | حجم التأثير | مستوى الدلالة | قيمة ت | الدلالات الإحصائية |
|-------------------|-------------|---------------|--------|--------------------------------------|
| | | | | تقييم مستوى الاداء المهاري |
| مرتفع | 1.69 | ٠,٠٠٠٠ | 6.56 | الوثب العريض من الثبات |
| مرتفع | 3.69 | ٠,٠٠٠٠ | 14.32 | ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث |
| مرتفع | 2.19 | ٠,٠٠٠٠ | 8.48 | اختبار قياس الحوض |
| مرتفع | 2.52 | ٠,٠٠٠٠ | 9.76 | اختبار ثني الجذع من الوقوف |
| مرتفع | 2.73 | ٠,٠٠٠٠ | 10.56 | الوثب داخل دوائر |
| مرتفع | 1.95 | ٠,٠٠٠٠ | 7.54 | الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث |
| مرتفع | 1.78 | ٠,٠٠٠٠ | 6.90 | الوقوف على مشط القدم |

حجم التأثير : أقل من ٠.٢ ٠.٥ : منخفض ، ٠.٥ - ٠.٨ : متوسط ، ٠.٨ فأكثر : مرتفع
يتضح من جدول (١٢) الخاص بمعنوية حجم التأثير في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لנاشيء الكارتيه وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (١.٦٩ إلى ٣.٦٩) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي مرتفعا في هذه الإختبارات .



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة

جدول (١٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بإختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

| نسبة التحسن % | قيمة ت | الفرق بين المتوسطين | | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الدلالات الإحصائية | |
|---------------|--------|---------------------|------|---------------|------|---------------|------|-------------|--------------------------------------|--------------|
| | | ±ع | س | ±ع | س | ±ع | س | | اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارات | |
| 51.02 | 9.65 | 1.14 | 2.83 | 1.04 | 8.37 | 0.93 | 5.54 | درجة | الايمن | اجى اوكى |
| 38.52 | 8.35 | 1.03 | 2.23 | 1.01 | 8.01 | 0.89 | 5.78 | درجة | الايسر | |
| 35.16 | 6.12 | 1.27 | 2.01 | 1.19 | 7.71 | 0.91 | 5.71 | درجة | الايمن | سوتو اوكى |
| 29.01 | 4.54 | 1.49 | 1.75 | 1.10 | 7.77 | 1.09 | 6.02 | درجة | الايسر | |
| 46.59 | 8.76 | 1.15 | 2.59 | 0.99 | 8.16 | 0.76 | 5.57 | درجة | الايمن | اتش اوكى |
| 27.65 | 6.36 | 0.95 | 1.57 | 1.01 | 7.23 | 0.95 | 5.67 | درجة | الايسر | |
| 29.49 | 6.55 | 0.98 | 1.65 | 1.07 | 7.26 | 0.81 | 5.61 | درجة | الايمن | شوتو اوكى |
| 36.27 | 7.77 | 1.01 | 2.03 | 1.09 | 7.64 | 0.81 | 5.61 | درجة | الايسر | |
| 37.41 | 8.29 | 0.98 | 2.10 | 0.82 | 7.71 | 0.59 | 5.61 | درجة | الايمن | جيدان براى |
| 50.33 | 6.70 | 1.49 | 2.58 | 1.18 | 7.71 | 0.63 | 5.13 | درجة | الايسر | |
| 43.19 | 8.32 | 1.08 | 2.33 | 0.93 | 7.71 | 0.77 | 5.39 | درجة | الايمن | كيزامى مواشى |
| 45.14 | 8.35 | 1.08 | 2.32 | 0.94 | 7.46 | 0.58 | 5.14 | درجة | الايسر | |
| 35.50 | 4.85 | 1.59 | 2.00 | 1.25 | 7.63 | 0.78 | 5.63 | درجة | الايمن | يوكو جبرى |
| 28.02 | 4.07 | 1.41 | 1.49 | 1.02 | 6.79 | 0.61 | 5.31 | درجة | الايسر | |
| 42.54 | 7.27 | 1.22 | 2.28 | 0.79 | 7.64 | 0.83 | 5.36 | درجة | وضع الزنكوتسوداتشى | |
| 47.38 | 11.38 | 0.86 | 2.53 | 0.81 | 7.88 | 0.58 | 5.35 | درجة | وضع الكبياداتشى | |
| 53.69 | 10.61 | 1.04 | 2.86 | 0.83 | 8.19 | 0.70 | 5.33 | درجة | وضع الكوكوتسوداتشى | |

ن = ١٥

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤.٠٧ إلى ١١.٣٨) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، وتراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٧.٦٥% - ٥٣.٦٩%) وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (١٤)

معنوية حجم التأثير في اختبارات تقييم مستوى اداء الاساليب المهارية قيد الدراسة وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن

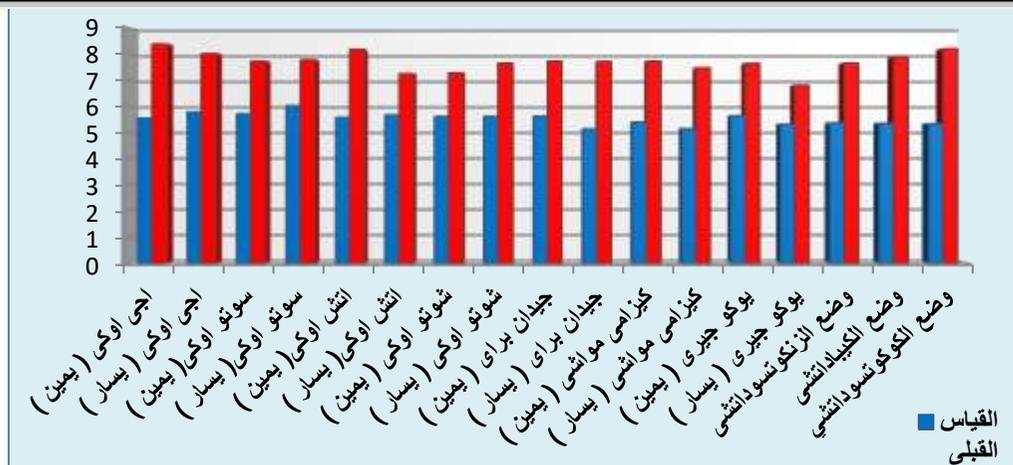
15 = ن

| دلالة حجم التأثير | حجم التأثير | مستوى الدلالة | قيمة ت | الجانب المؤدى للاسلوب المهارى | الدلالات الإحصائية تقييم مستوى الاداء المهارى |
|-------------------|-------------|---------------|--------|-------------------------------|--|
| مرتفع | 2.49 | ٠,٠٠ | 9.65 | الايمن | اجى اوكى |
| مرتفع | 2.16 | ٠,٠٠ | 8.35 | الايسر | |
| مرتفع | 1.58 | ٠,٠٠ | 6.12 | الايمن | سوتو اوكى |
| مرتفع | 1.17 | ٠,٠٠ | 4.54 | الايسر | |
| مرتفع | 2.26 | ٠,٠٠ | 8.76 | الايمن | اتش اوكى |
| مرتفع | 1.64 | ٠,٠٠ | 6.36 | الايسر | |
| مرتفع | 1.69 | ٠,٠٠ | 6.55 | الايمن | شوتو اوكى |
| مرتفع | 2.01 | ٠,٠٠ | 7.77 | الايسر | |
| مرتفع | 2.14 | ٠,٠٠ | 8.29 | الايمن | جيدان براى |
| مرتفع | 1.73 | ٠,٠٠ | 6.70 | الايسر | |
| مرتفع | 2.15 | ٠,٠٠ | 8.32 | الايمن | كيزامى مواشى |
| مرتفع | 2.16 | ٠,٠٠ | 8.35 | الايسر | |
| مرتفع | 1.25 | ٠,٠٠ | 4.85 | الايمن | يوكو جبرى |
| مرتفع | 1.05 | ٠,٠٠ | 4.07 | الايسر | |
| مرتفع | 1.88 | ٠,٠٠ | 7.27 | | وضع الزنكوتسوداتشى |
| مرتفع | 2.94 | ٠,٠٠ | 11.38 | | وضع الكيباداتشى |
| مرتفع | 2.74 | ٠,٠٠ | 10.61 | | وضع الكوكوتسوداتشى |

حجم التأثير : أقل من ٠.٢ ٠.٥ : منخفض ٠.٥ - ٠.٨ : متوسط ٠.٨ فأكثر:

مرتفع

يتضح من جدول (١٤) الخاص بمعنوية حجم التأثير في اختبارات تقييم مستوى اداء المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه قيد البحث وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (١.٠٥ إلى ٢.٩٤) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح أن تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً في هذه الاختبارات .



شكل (٢)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات تقييم مستوى اداء المهارات الاساسية قيد البحث

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (١١) وشكل (١) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٦.٥٦ - ١٤.٣٢) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٦.٠٦ % - ٨٧.٩ %) وذلك لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من جدول رقم (١٢) الخاص بمعنوية حجم التأثير فى اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئ الكاتا في الكاراتيه وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (١.٦٩ إلى ٣.٩٤) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح أن تأثير المتغير التجريبي مرتفعا فى هذه الإختبارات .

ويعزى الباحثان هذا التحسن في النتائج إلى استخدام تدريبات التايجي المقترحة التي تعتبر هي الوسيلة الأساسية في التأثير الإيجابي الكبير للإرتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية لناشئ الكاتا في رياضة الكاراتيه قيد البحث ، كما اتضح أن

استخدام تدريبات التايجي في تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه يسهم بقدر كبير في تدريب وتحسين تلك القدرات بصورة أكثر فاعلية .

وتتفق هذه نتائج مع نتائج دراسة ألاء مرزوق فتحى (٢٠١٦م) (٤) فى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التايجي يعمل على تحسين وتطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى .

وهذا ما اكدته دراسة شيماء جمال (٢٠١١م) أن تدريبات التايجي أدت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلية والبعدي في مستوى درجة التوازن الثابت والحركي ومعالجه القصور وضعف الصفات البدنية والخلل في عملية الاتزان أثناء الأداء مما دفع الباحثان إلى الإستعانة بهذه التدريبات لتحسين مستوى الإتزان الثابت والمتحرك الذي يعد من أهم العناصر البدنية المتطلبة للأداء المهارى في الكاتا برياضة الكاراتيه . .

وهذا يؤكد على الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي لناشئ الكاتا في رياضة الكاراتيه ."

يتضح من جدول رقم (١٣) وشكل رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية لناشئ الكاتا في رياضة الكاراتيه قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤.٠٧ إلى ١١.٣٨) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، وتراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٧.٦٥% - ٥٣.٦٩%) وذلك لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من نتائج جدول (١٤) الخاص بمعنوية حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن التأثير الإيجابي للمتغير التجريبي على جميع الإختبارات الخاصة بتقييم مستوى أداء

المهارات الأساسية سواء الفردية أو المركبة حيث كان حجم التأثير لهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح أن تأثير المتغير التجريبي مرتفع في هذه الإختبارات .

ويعزى الباحثان هذا التحسن إلى خضوع العينة لبرنامج تدريبي يحتوى على دمج كلا من تمارين التايجي مع الأساليب المهارية الفردية للكاتا برياضة الكاراتيه .

كما يرجع الباحثان هذا التغيير الإيجابي فى المهارات الأساسية سواء الفردية أو المركبة المؤداة بالجانب الأيمن والأيسر لدى مجموعة البحث التجريبية إلى خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، بالإضافة إلى استخدام الناشئين لأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحركى المستخدم .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة وجيه شمدي (٢٠٠٢م) (١٧) ودراسة شريف العوضي (١٩٩٤م) (٩) أن اندماج عنصر السرعة والمرونة والتوازن والتوافق بإستخدام تمارين التايجي وفى نفس اتجاه العمل العضلى أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى سواء للمهارات الأساسية الفردية أو المركبة أو الأوضاع الأساسية للكاتا في رياضة الكاراتيه والتي تعد من أهم الركائز التى يجب أن يعتمد عليها المدرب عند وضع البرامج التدريبية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى .

ويرى الباحثان أن أهمية إدراج تدريبات التايجي ضمن محتوى البرامج التدريبية لما لها من تأثير ايجابي على تركيز القوة وصفاء الذهن الذي يؤدي بدوره إلى تحقيق أعلى معدل للتوازن وانسيابية الحركات كما يعمل على تحسين النقل الحركى بين الأوضاع الأساسية في الكاتا برياضة الكاراتيه .

وهذا يؤكد على الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدي فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي لناشئ الكاتا في رياضة الكاراتيه".

الإستخلاصات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث تم استخلاص ما يلي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٦.٥٦ إلى ١٥.٢٦) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وتراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (٢٦.٠٦ % - ٩٣.٤٤ %) وذلك لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية الفردية لناشئ الكاتا في رياضة الكاراتيه حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤.٠٧ إلى ١١.٣٨) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥ ، وتراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٧.٦٥ % - ٥٣.٦٩ %) وذلك لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية المركبة قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٣.٠٩ إلى ١١.٧٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٩.٠٩ % - ٦٥.٠٥ %) وذلك لصالح القياس البعدى .
- ٤- بلغ حجم التأثير فى إختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لناشئ الكاراتيه وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (١.٦٩ إلى ٣.٩٤) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح أن تأثير المتغير التجريبي مرتفع فى هذه الإختبارات .
- ٥- حجم التأثير فى إختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الاساسية لناشئ الكاراتيه قيد الدراسة وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (١.٠٥ إلى ٢.٩٤) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي مرتفعا فى هذه الإختبارات .

التوصيات :

يوصي الباحثان بما يلي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين التايجي على مراحل سنوية مختلفة.
٢. ضرورة الإهتمام بتمارين التايجي لتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى تخطيط وتقنين البرامج التدريبية وتطبيقها برياضة الكاراتيه.
٣. مراعاة الإهتمام بضرورة أن التمارينات ترتبط بالمسارات الحركية لطبيعة الأداء المهارى.

المراجع :

- ١- أحمد المهدي حسن (٢٠٠٥م) : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية، رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) : موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- ألاء مرزوق فتحى (٢٠١٦م) : برنامج تدريبي باستخدام تمارينات التشى جونج وتأثيرها على تحسين مستوى الاداء المهارى لناشئ الكونغ فو ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات فلمنج ، جامعه الاسكندرية .
- ٥- أمل فاروق على (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الأجبارية لناشئ الكاراتيه " ، دراسة منشور ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٦- ثناء فؤاد أمين ، طارق ربيع (٢٠١٣م) : الرياضة الصحية و توازن الطاقة ، دار الوفاء للنشر ، الطبعة الأولى .

- ٧- حسام محمد الإمام (٢٠١٨م) : القدرة التنبؤية بمستوى بعض الاساليب الهجومية بدلاله بعض المحددات البدنيه والمهارية لناشئ الكاراتيه ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات فلمنج ، جامعه الاسكندرية .
- ٨- شيماء جمال جعفر (٢٠١١م) : تأثير استخدام تدريبات التايجي على درجة التوازن الحركي والثابت ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .
- ٩- شريف محمد العوضي (١٩٩٤م) : تأثير برنامج تدريب موجه على المستوى الفني للاعبى منتخب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس .
- ١٠- عمر محمد لبيب (١٩٩٧م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١١- كريم محمود مصطفى (٢٠١٧م) : برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايجي و تأثيره على تطوير المرونة و القدرة الهوائية و مستوى الاداء المهارى لدى ناشئ الكاراتيه ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .
- ١٢- محروسة على حسن ، غادة عمر (٢٠١٥م) : تأثير استخدام تمرينات التايجي على تنمية بعض متغيرات الإحساس الحركي ومستوى تعلم مهارات الهجوم البسيط في المبارزة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- ١٣- محمد مرسال ، هشام حجازي (٢٠٠٦م) : المبادئ الأساسية فى رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٤- مصطفى سليمان الشيطي (٢٠٠٩م) : إسهام بعض المحددات البيولوجية والبدنية - المهارية لدي لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه كمدد للانتقاء والتصنيف ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .

- ١٥- نجلاء محمد عبد الحميد (٢٠١٦م) : تأثير تمارين التايجي والكي كونج على شدة الأرق وكفاءة النوم لدى مرضى الأرق المزمن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الإسكندرية .
- ١٦- هشام حجازي عبد الحميد (٢٠٠٤م) : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة .
- ١٧- وجيه أحمد شمدي (٢٠٠٢م) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة ، مطبعة خطاب، القاهرة.
18. Iide et all : Physiological Responses of Simulated Karate Sparring Matches in Young Men and Boys, urnal of Strength & Conditioning Research, Volume 22 - Issue 3 - pp 839-844, May, 2008.
19. Liang, Shou-Yu; Wu, Wen-Ching; Breiter-Wu, Denise : Qigong Empowerment: A Guide to Medical, Taoist, Buddhist, and Wushu Energy Cultivation. Way of the Dragon Pub. ISBN 1-889659-02-9.2004.
20. Nakayama, M : Best Karate (Heian. Tekki), Kodansha, international, New York, 2009.
21. Palmer, David A: Qigong fever body, science, and utopia in China. Columbia University Press. ISBN 0-231-14066-5.2007.
22. Ruuder. Et al : Correlations between physical abilities and karate techniques per formed during Competitions among the members of Estonian Karate team, Science & sports 26, 38-43, 2001.
23. Tai Chi and Qi Gong : In Depth". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. October 2016.