

أثر تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) على قوة ودقة مهارات اللكم والركل لدى ناشئي الكراتي-دو

د. كنتشوك سيدي محمد - د. بن قناب الحاج - د. بن برونو عثمان
معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

ملخص البحث:

المشكلة تظهر جليا خلال المنافسة عند تقديم المصارع مزيد من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة كالتسوكي (Tsuki) أو مواشي (Mawashi) قد يصل إلى الخصم بقوة وقدرة جسمانية ثم يفشل في إنهاؤها بصورة سليمة، أي هناك قصور في المرحلة النهائية للحركة والتي تتمثل في إصابة الخصم واحتساب النقاط. فأغلبية مهارات الكراتي تتطلب درجة معينة من الرشاقة وتوافق عصبي عضلي وقدرة كافية لحفظ اتزان الجسم في وضع معين أثناء الضرب، حيث أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل الرشاقة، والتوازن فهذه التمرينات تسهم في النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم، خاصة فيما يتعلق باتزان وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات القتالية كالكم والركل بتوافق كبيرين، وهذا لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية الرشاقة والتوازن تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه وبوسائل وأجهزة وأدوات خاصة لهذه التمرينات على الناشئين. الكلمات المفتاحية: - التمرينات - القدرات الحركية - القدرة العضلية - الرشاقة، التوازن - الأداء المهاري - مهارات الضرب.

Résumé

Pendant la compétition les combattants se retrouvent en phase pénible et n'arrivent pas à compléter leur action motrices qui se traduit par l'inefficacité de ces dernières, donc échec et perte du combat c'est là où réside notre problématique. La problématique se manifeste au cours de la compétition (plus d'efforts et d'énergie dans l'exercice d'une technique parvient pas à terminer correctement). Sachant que le karaté est une spécialité qui demande une grande agilité, coordination neuro-musculaire, ainsi qu'une capacité d'équilibre très élevée pour permettre aux karatékas d'optimiser ses techniques de combat. D'après la littérature, plusieurs auteurs ont demandé l'importance de la puissance musculaire dans ce domaine, et sa forte corrélation avec l'efficacité des gestes techniques au karaté-do, sur la possibilité du développement de la force musculaire, et des habiletés motrices agilité, équilibre avec altères et charges additionnelles et avec matériels de gymnastique nécessite une méthodologie scientifique dans sa planification et son application au cours des séances d'entraînement et dans les exercices spécifiques choisis et dans quel type de travail musculaire doit être développé et la quantité de poids et quels types de contractions, sur lesquels doit-on insister. Ce fut la raison pour laquelle nous réalisons cette étude de proposer un programme spécifique de développer les habiletés motrices (la force musculaire, agilité, équilibre) et son impact sur la force et la précision des différents coups en karaté chez les jeunes.

Mots clés: habiletés motrices – puissance musculaire– agilité– équilibre– Technique– karaté– do

Abstract:

The problem appears evident during the competition when combatant done more efforts and gives energy to perform a certain skills like TSUKI or MAWASHI, since he can be up to his opponent strongly with physical ability, but he failed to finish the movement properly, so there are shortcoming in the final phase of the movement, which is the injury of an opponent and won points. The majority of KARATE skills need certain degree of agility and neuromuscular compatibility and enough ability to save body balance in particular situation during the beating, as results of some researches and studies have agreed that the ability of the muscle is a fundamental factor for the development of motor's performance, because of its significant link and impact with other physical capabilities related to performance such as fitness and balance. These exercises contribute to the equivalent growth for all parts of the body, especially regarding the balance and powers of combatant and his agility when performing combat's skills, as boxing, kicking with a large coordination. And this could not happen except by special train to develop agility and balance to develop muscular and skills work in KARATE, with means, equipment and special tools for youth category.

Keywords: exercises –motor skills –the ability of muscle –agility –balance – performance skills –the skills of the beating

مقدمة البحث:

رياضة قتالية نبيلة الممارسة، عريقة النشأة، يابانية الميلاذ منتشرة بنواحيها في جميع أنحاء العالم تجلب الجميع بفنياتها ومهاراتها وبطولاتها تنمي في الجسد قدرات عقلانية وجسمانية كبيرة وتنمي شجاعته، فهي وسيلة من وسائل الدفاع بدون سلاح....إنها رياضة الكاراتيه.

وبنظرة خاطفة للكراتي-دو- الجزائري فهي من الرياضات التي أصبحت تحصد الميداليات في المحافل الدولية (العربية منها والقارية)، فوضعيته تستدعي الكثير من الاهتمام، فالنوادي قليلة والتجهيزات ضئيلة.. لكن بالإرادة وتوسيع قاعدة المشتركين، ومواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي، بالإمكان الاستفادة وتحقيق الأهداف حتى وإن كان السير بطيء، ولأبطأ في الواقع هو موضوع كيفية إعداد مصارعينا لتنمية الصفات القتالية عن طريق التمرينات البدنية والمهارية للمصارع.

حيث تعرف التمرينات بأنها تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها اللاعب بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بدون استخدام أدوات أو استخدام للأدوات الصغيرة، أو على الأجهزة المتحركة والثابتة طبقا للمبادئ والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية، والصفات البدنية العامة والمهارية للانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة وللتدريب الرياضي بصفة عامة، كتمرينات الرشاقة والتوازن والتوافق. (خليل فوزي ابراهيم، 2003 ص 74)

وتعتبر القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني، فيشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996)، أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي، لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة. (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 1996، ص 126)

فالرشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغير في الاتجاهات والمستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم، بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة وتحسين الصفات البدنية الأخرى. أما تمرينات التوازن تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات المختلفة التي يتخذها اللاعب،

أو يقوم بها لتضييق قاعدة الارتكاز ورفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز، بهدف الاحتفاظ بتوازن جسمه أثناء أداء الأوضاع والحركات المختلفة فلها القدرة على التحكم في الجسم، وترقية التوافق العضلي العصبي، أما تمرينات التوافق تعرف بأنها تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة، وإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد كما أنها تساهم في التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة، والمحافظة على مستوى الأداء المهاري، (ناريمان الخطيب، 1991، ص 78)

ويرى السعيد الكيلاني أن المصارعين الأذكاء يعملون على بناء قوتهم ورشاقتهم وتوازنهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع، حيث يمكن أن يؤدون الضرب والركل كحركات الهجوم، أو حركات الدفاع بسهولة خلال النزال وإذا ما راقب المصارع نمو قوته ورشاقته وتوازنه، وأنه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع منافسه، فإنه سيحسم النزال لمن يمتلك هذه القدرات الحركية الخاصة. (السعيد الكيلاني، 1996، ص 123)

- إشكالية البحث:

تعتبر التمرينات السابقة الذكر لها أهمية كبيرة في رياضة الكراتيه التي يعتمد اللاعب فيها على أداء بعض المهارات الحركية بكل قدرة عضلية، رشاقة وتوازن كتمرينات مكملية للصفات البدنية الأخرى (القوة العضلية، السرعة، التحمل والمرونة). فتعتبر مهارات الضرب للكم والركل أساس هذه اللعبة، فالمشكلة تظهر جليا خلال المنافسة عند تقديم المصارع مزيد من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة كالتسوكي (Tsuki) أو مواشي (Mawashi) قد يصل إلى الخصم بقوة وقدرة جسمانية ثم يفشل في إنجائها بصورة سليمة، أي هناك قصور في المرحلة النهائية للحركة والتي تتمثل في إصابة الخصم واحتساب النقاط. فأغلبية مهارات الكراتي تتطلب درجة معينة من الرشاقة، وتوافق عصبي عضلي، وقدرة كافية لحفظ اتزان الجسم في وضع معين أثناء الضرب. فمن خلال تواجد الباحث وتخصصه في هذا الميدان واحتكاكه مع المعنيين، قد لاحظ إهمال واضح في تنمية والتدريب على القدرات الحركية الأخرى كالرشاقة والتوازن وخاصة لدى فئات الناشئين، والإعتماد فقط على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية بأنواعها، والسرعة، والتحمل، والمرونة، بالإضافة إلى اعتمادهم على التدريب الشمولي، فهذه

التمرينات تسهم في النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم، خاصة فيما يتعلق باتزان وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات القتالية، كالكم والركل بتوافق كبيرين وهذا لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه، وبوسائل وأجهزة وأدوات خاصة لهذه التمرينات، فيشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997) أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن هذه القدرات الخاصة من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي في الرياضات القتالية، لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالياقة البدنية الشاملة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص89). بالإضافة إلى رغم تأكيد بعض المصادر والمراجع على أهمية هذه القدرات الحركية على الأداء الحركي، إلا أننا سجلنا نق في الدراسات السابقة والمشاهدة في هذا الصدد وفي هذا النوع من الرياضات خاصة. فهذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة ميدانيا في كيفية اختيار التمرينات المناسبة لتحقيق هذا الغرض، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (14-16 سنة) والتي تعتبر مرحلة النمو السريع للنواحي البدنية والعقلية والتخصص الرياضي. ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل التمرينات المقترحة تؤثر في تنمية القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) وعلى تحسين أداء قوة ودقة مهارات الضرب الأساسية للكم (Tsuki) والركل (Mawashi) لدى مصارعي الكاراتيه الناشئين (14-16 سنة) ؟

- أهداف البحث:

- إقتراح تمرينات مستهدفة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) تكون في نفس العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه لدى الناشئين (14-16 سنة).

- التعرف على تأثير هذا النوع من التمرينات على فعالية الأداء المهاري لمهارات الضرب الأساسية (اللكم والركل) لمصارعي الكراتي الناشئين.

- توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء الفني (الضرب) وما يتمتع به مصارع الكراتي بين القدرة العضلية وبين الرشاقة والتوازن.

- فرضيات البحث:

- 1- التمرينات المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) لدى ناشئي رياضة الكراتي (14-16 سنة).
- 2- التمرينات المقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة تؤثر إيجابيا على فعالية الأداء المهاري في تحسين وإتقان مهارات الضرب الأساسية (اللكم والركل) لناشئين الكاراتيه.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في اختبارات بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) وفعالية الأداء المهاري لصالح العينة التجريبية بعد التجربة.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

- **تمرينات القدرة العضلية:** وجد الباحث في مصطلحات القدرة العضلية أن بعض العلماء في هذا المجال عرفها بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة والبعض الآخر عرفها بالقوة المتفجرة، حيث أن العديد من التعريفات تتفق على أن هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة إذا كان في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive) وهذا ما نشاهده عند ضربات اللكم أو الركل في رياضة الكراتيه، كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية: القدرة = القوة × السرعة. (محمد نصر الدين رضوان، 1998، ص 77)

- **تمرينات الرشاقة:** فالرشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغير في الاتجاهات والمستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وإيقاع حركي سليم، بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة وتحسين الصفات البدنية الأخرى. ويعرف "ماينل وكارتين" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء كالبيدين أو

القدم أو الرأس والقدرة على الرد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة وبإيقاع حركي سليم، مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة وفي أقل زمن ممكن ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

- قمرينات التوازن: يرى البعض أن التوازن هو المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة، كما يعتبر مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة بوضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة الأنظمة الحيوية الموجه للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية. (أحمد فؤاد الشاذلي، 1997 ص 56)

- الكراتيه: وهي كلمة مكونة من جزأين: كارا: معناها خالية، وتيه: معناها "يد" وتعني اليد الخالية، فرياضة الكراتيه رياضة يابانية ونوع من أنواع المصارعة، معناها اليد الخالية، أي القتال أو الدفاع عن النفس بدون سلاح. (أسامة سعيد، 1995 ص 12)

- أداء مهارات الضرب: وهي المرحلة النهائية للحركة وهي أساس لعبة الكراتيه وتحسب بالنقاط، فالضرب باليد أو اللكم تسمى مهارة (Tsuki) والضرب بالقدم أو الركل تسمى مهارة (Mawashi)، والمهارات الحركية هي تلك المهارات التي تحتاج إلى طريقة أداء خاصة "تكنيك" أو القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن. (Bernard Bronchart, 1989, p66), فمن خلال التعريفات السابقة نجد أن كل مهارة يؤديها مصارع الكراتيه بقوة وسرعة تتطلب نوعا من الرشاقة والتوازن والتوافق حتى تتسم الدقة في الأداء.

- الدراسات السابقة: إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في رياضة الكراتيه، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في الرياضات القتالية والمصارعة، فالبحوث والدراسات تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى المصارعين، إلا أن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا قليلة وغير شاملة، فنستعرض البعض منها والتي تحيط بموضوع البحث.

1-دراسة السيد محمد عيسى (رسالة دكتوراه 1995) تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو في الكراتيه". وهدفت الدراسة إلى تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للمصارعين والتعرف على تأثير هذا البرنامج على تحسين الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية والضابطة). وشملت عينة البحث على 34 مصارع موزعين على مجموعتين. حيث أن أهم التمرينات المستخدمة تمرينات فردية أو زوجية بأدوات وأجهزة الجمباز أو الأثقال سواء الحرة أو بماكينه الأثقال (تمرينات تغيير الأوضاع والإتجاهات ،ثني الركبتين نصفاً- مد الظهر- رفعة الخطف- ضغط الأثقال فوق الصدر- ثني الذراعين- التعلق على العقلة..).

ومن أهم نتائج البحث وجود تحسين معنوي في قياسات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وكذا تحسين في فعالية الأداء الفني للحركات لصالح المجموعة التجريبية.

2- دراسة هدايات أحمد حسانين : (1998) تحت عنوان "أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير عنصر الرشاقة والتوازن لدى الطلبة".هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التدريب الدائري المقترح لتطوير صفات الرشاقة والتوازن عند طلبة كلية التربية الرياضية. عينة البحث مكونة من 66 طالبا موزعين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). وخلصت الدراسة إلى أن برنامج التدريب الدائري المقترح كان له تأثير إيجابي في تطوير صفة الرشاقة والتوازن عند أفراد المجموعة التجريبية بشكل واضح. حيث أوصت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الدائري كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة العمل الفترتي المنخفض الشدة في الجزء التمهيدي من الدراسة في التربية الرياضية لما له من أثر إيجابي على تنمية الرشاقة والتوازن.

3- كشوك سيدي محمد (2006): تحت عنوان: " برنامج تدريبي تخصصي المقترح بتمرينات الأثقال لتنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو" كان هدف البحث وضع برنامج تدريبي تخصصي بتمرينات الأثقال لمصارعي الجيدو الأواسط لتنمية القدرة العضلية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح بالأثقال على فعالية الأداء المهاري لمهارات الإسقاط. كما هدف البحث للتعرف على نسبة التقدم في القوة

العضلية لكل مجموعة عضلية على حدى والتعرف على التمرينات المناسبة بالأثقال التي تخدم العمل العضلي لرياضة الجيدو. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخبات رياضة الجيدو لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 20 مصارعا ذكور من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم وفئة وزنية أقل من 66 كغ والسن 17-19 سنة ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال حتى يتسنى ضبط مجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية والضابطة). كشفت نتائج الدراسة إلى أن برنامج تدريب الأثقال المقترح أدى إلى تطور القوة العضلية للمجاميع العضلية الرئيسية التي تم قياسها، وأبرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية بعد التجربة في الإختبارات القوة العضلية واختبارات فعالية الأداء المهاري لمهارات الرمي.

4-وجيه أحمد الشمندي: (2007)

موضوعها " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ". من أهدافها إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين (القوة المميزة بالسرعة - التحمل)، مع دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين. أجري البحث على عينة قوامها (40) لاعب مصارع روماني (مصارعين كبار فوق 19 سنة)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية وعددها 20 مصارعا وأخرى ضابطة وعددها 20 مصارعا. حيث أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة. وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسنا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة. كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب الممثلة في التجربة الأولى والثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

إجراءات البحث الميدانية:

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي.
- **عينة البحث:** أجري البحث على عينة من مصارعي الكراتيه من صنف الأشبال (14-16 سنة)، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخبات النادي الرياضي للكراتي-دو بولاية معسكر والتي بلغ عددهم 40 مصارعا ذكور، من نفس الوزن (أقل من 58 كلغ)، أي من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم، وسنوات التدريب (أكثر من سنتين (2) تدريب) ودرجة الحزام (برتقالي، أخضر)، وتم استبعاد المصارعين الجدد وهذا حتى يتسنى ضبط الإجمالي لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على (20 مصارعا) طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الخاصة بالقدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) وبالرشاقة والتوازن، وأخرى ضابطة اشتملت على (20 مصارعا) التي تركت تمارس التحضير البدني والمهاري العادي.

- مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** أنجز البحث في القاعة DOJO التابعة للمركب الرياضي بولاية معسكر. وهذه القاعة تمارس فيها جميع الرياضات القتالية والتي تتوفر على أدوات وأجهزة الجمناز والأثقال والوسائل الكافية والمناسبة لإجراء هذه الدراسة .

- **المجال الزمني:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

- المرحلة الأولى: - تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2011/11/10 إلى 2011/12/10 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:
 - فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.
 - فترة إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.
- المرحلة الثانية: - تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/12/20 إلى 2012/03/15، بواقع 3 حصص تدريبية في الأسبوع. وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ من 2011/12/15 إلى 2011/12/17 أما

الاختبارات البدنية فقد أنجزت بعد قرابة 03 أشهر من العمل التدريبي أي من 2012/03/20 إلى 2012/03/22. حيث خصم □ يوم واحد للاختبارات البدنية وبعد يوم راحة أنجزت الاختبارات المهارية.

- أدوات البحث:

- لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية - المقابلات الشخصية المباشرة - الإستبيان - الاختبارات البدنية (اختبارات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) واختبارات الأداء المهاري (مهارات الضرب) - البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الإستطلاعية: لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية واستخدم فيها الخطوات التالية:

* **الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية:** اقتضت طبيعة هذا البحث إجراء مجموعة من الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية من داخل وخارج الولاية مع بعض المختصين في هذه الرياضة للوقوف على واقع تدريب رياضة الكاراتيه والطرق التدريبية المستخدمة والمتعلقة بموضوع البحث، والتي استطاع من خلالها الباحث تثمين إشكالية البحث في اكتشاف قصور استخدام بعض التمرينات لتنمية قدرات حركية الخاصة والأساسية لرياضة الكاراتيه كتمرينات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن تكون في اتجاه الأداء المهاري لهذه الرياضة، كما استغل □ الباحث اعتماد المدربين على الصفات البدنية الأساسية خلال التحضير كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة دون القدرات الحركية الأخرى، بالإضافة إلى إهمال هذا النوع من التحضير لفئات الناشئين وعدم استخدام الوسائل والأدوات التدريبية لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري كأجهزة الجمباز والأثقال.

- **استبيان:** يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة والمحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية بعض اختبارات

القدرات الحركية الخاصة (اختبارات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) والتي لها علاقة بالأداء المهاري في رياضة الكراتيه.

- الاستبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات الأداء المهاري عرضت على مدربي رياضة الكراتيه لقياس الأداء المهاري و المتمثل في مهارات الضرب (اللكم والركل) المتعدد الجوانب في الصراع عاليا (Mawashi –Tsuki) تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الصحيحة لمدة 30 ثا في كل جولة. كما عرض على بعض المشرفين على الفرق الوطنية لرياضة الكراتي-دو.

- استبيان موجه إلى أساتذة التدريب الرياضي لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات تخصصية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وصفة الرشاقة والتوازن بأجهزة أو بدونها تكون في اتجاه العمل العضلي والحركي والمهاري في رياضة الكراتيه أو الرياضات القتالية، مع مكونات حمل التدريب من الشدة والحمل وعدد التكرارات وفترات الراحة...

مواصفات الاختبارات المستخدمة :

1- الاختبارات البدنية:

* إختبار التعلق على العقلة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا) : لقياس القدرة العضلية لعضلات الأطراف العلوية. (عبد العالي ناصيف وآخرون، 1990، ص 112)

* إختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات (سنتمتر) : لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

* إختبار الانتقال فوق العلامات : لقياس رشاقة وقدرة اللاعب على الوثب بدقة والإحتفاظ بالتوازن : بعد وضع 11 علامة وتثبيتها على الأرض، يقفز المختبر على العلامات من 1 إلى 11 مع تغيير قدم الهبوط في كل وثبة، ثم يحاول الثبات عند كل نقطة أطول مدة ممكنة أقصاها 5 ثا، وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة. حيث تسجل 10 درجات عن كل وثبة، 5 درجات منها عند الوثب بصورة صحيحة أما 5 درجات الأخرى فتسجل عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكاملة 100 درجة. (علاء الدين محمد عليوة، 2010، ص 223)

* **إختبار الرشاقة:** إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (إختبار بيرى 20ثا): يبدأ المختبر من وضع الوقوف ثم يتحرك إلى وضع القرفصاء ثم إلى وضع الإنبطاح المائل، ثم العودة إلى وضع القرفصاء وأخيرا إلى وضع الوقوف مستقيما ويتكرر الإختبار بسرعة لمدة 20 ثا وكل عملية وقوف تحسب علامة واحدة.

* **إختبار التوازن (balance teste):** قياس قدرة اللاعب على احتفاظ بتوازنه بعد الوقوف على إحدى القدمين لأكبر فترة ممكنة (بالثواني) لمدة أقصاها 1 دقيقة. (محمد نصر الدين رضوان، 1998، ص 249)

1-2- الإختبارات الأداء المهاري:

* **إختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Tsuki):** قياس قوة وسرعة ودقة الضربة من خلال عدد الضربات الصحيحة في مدة 30 ثا. فبعد وضعية الارتكاز للقدمين يبدأ اللاعب بالكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد غير الضاربة إلى الخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام، كما يجب أن تتجه ركلة قدم الارتكاز إلى الأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جدا، حيث تحسب عدد الضربات (اللكمات) الصحيحة على وسادة اللكم وعلى علامة إرشادية لاصقة خلال 30 ثا.

* **إختبار أداء الركلة الجانبية (Mawashi):** قياس قوة وسرعة ودقة الركلة الجانبية. من وضع الإلتزان الجانبي يقوم اللاعب برفع ركلة القدم الراكلة الضاربة للجانب ولأعلى على كامل امتدادها محقق زاوية 180 درجة للركبة بحيث تصبح الساق والفخذ على إستقامة واحدة وحين تصطدم بالهدف يتم سحب الركبة للقدم الضاربة للخلف ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الإلتزان الأمامي الذي اتخذه اللاعب. حيث تحسب عدد الركلات الصحيحة على وسادة الركل وعلى علامة إرشادية لاصقة خلال 30 ثا. (أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد اباطة، 2005، ص 189)

- **الأسس العلمية للإختبارات:** خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الإختبارات المنتقاة البدنية (القدرات الحركية الخاصة) والمهارية بالتجريب في فترة أسبوع (إختبار قبلي وبعدي) للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة أخرى (كعينة استطلاعية) بطريقة عمدية من

للاعب الكراتي-دو الناشئين التابعين لنادي المحمدية بولاية معسكر من نفس مواصفات عينة البحث الأساسية والذي بلغ عددهم 08 مصارعين. فبعد المعالجة الإحصائية تأكد أن جميع الاختبارات ذات صدق وثبات وموضوعية.

خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

- تخطيط العام للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج كأحد مكونات البرنامج التدريبي العام للفريق، بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث دورات متوسطة (شهرية) وهي فترة التأسيس، وفترة الإعداد، وفترة ما قبل المنافسة، حيث تستغرق كل فترة تدريبية مدة 5 أسابيع (Mesocycle). وكل دورة متوسطة تتكون من 4 دورات صغيرة (Microcycle) +دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الاستشفاء، حيث تزداد شدة التدريب وتنخفض عدد مرات التكرارات كلما تقدم البرنامج، وقد خصص وقت لكل وحدة تدريبية لتنمية هذه القدرات قدره (30-40 دقيقة).

ويشير محمود إبراهيم أنه حسب متطلبات رياضة الكراتي-دو من القوة العضلية والقدرة من المفضل استخدام برنامج مركب يعتمد على كل من القوة والقدرة معا مع ارتفاع نسبة تدريبات القدرة (القوة المميزة بالسرعة) على حساب نسبة تدريبات القوة كلما اقترب موعد المسابقة. (أحمد محمود إبراهيم، 1995، ص 78)

اشتمل البرنامج على 15 وحدة تدريبية بالأثقال باستخدام 8 تمرينات أساسية على ماكينة أو أجهزة الأثقال الحديثة والمتعددة المحطات، ويؤدي كل تمرين من 3 مجموعات كل مجموعة بشدة (60-75%) من الحد الأقصى، بحيث تكون هذه التمرينات في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الكراتي أثناء الصراع، كتمرينات السحب والجذب والرفع بسرعة أداء عالية وبأقصى مجهود متفجر ممكن في كل التكرارات مع ثبات لحظي في كل تمرين حوالي 03-05 ثانية. (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 2000، ص 58)

-أما تمرينات الرشاقة تتمثل في التمرينات التي يستطيع اللاعب التغيير في اتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم أي

بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق بمساعدة بعض أدوات الأثقال كأثقال الحرة والكرات الطبية وبعض أجهزة الجمباز كاستخدام الحبل والوثب فوق الصناديق، والجري المتعرج والدرجة.. مع التركيز على الإنقباضات العضلية المشابهة لحركات اللكم والركل في الكراتي، بفترة ما بين 5-10 ثا وبالشدة القصوى لكل تمرين بطريقة التدريب التكراري.

- أما تمارين الإلتزان هي معظمها تمارين التحكم في مركز ثقل الجسم في مختلف الأوضاع فتتحرك بخطوات قصيرة والزحف واتساع قاعدة الإلتزان كتمارين فردية أو زوجية مع الزميل أو على أجهزة الجمباز، بحيث تكون معظم التمارين في اتجاه الأداء المهاري لرياضة الكراتي.

- كما استخدم الباحث نظام التدريب الدائري، وهو أفضل أسلوب لتنمية هذه القدرات بالطرق التدريب المختلفة (المستمر، الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة، التكراري..)، حيث تكون هذه التمارين على شكل محطات تتراوح ما بين 10-15 تمرين، مدة التمرين ما بين 30 - 40 ثا، مع فترة راحة 30 ثا بين المحطات، وبين 1 إلى 2 د بين المجموعات، وقد يؤدي اللاعب دورة أو دورتين أو 3 دورات حسب الهدف.

1 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) "ستيويدينت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

جدول رقم (01) يوضح القياسات الأنثروبومترية لعينتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T ا سوية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	15	0.86	15	0.86	1.68	0.43	غير دال
الطول	1.59	0.05	1.61	0.03	عند درجة	0.22	غير دال
الوزن	55.40	2.09	54.10	2.04	الحرية	0.44	غير دال
العمر التدريبي	3.30	0.63	3.00	0.80	0.05	0.38	غير دال

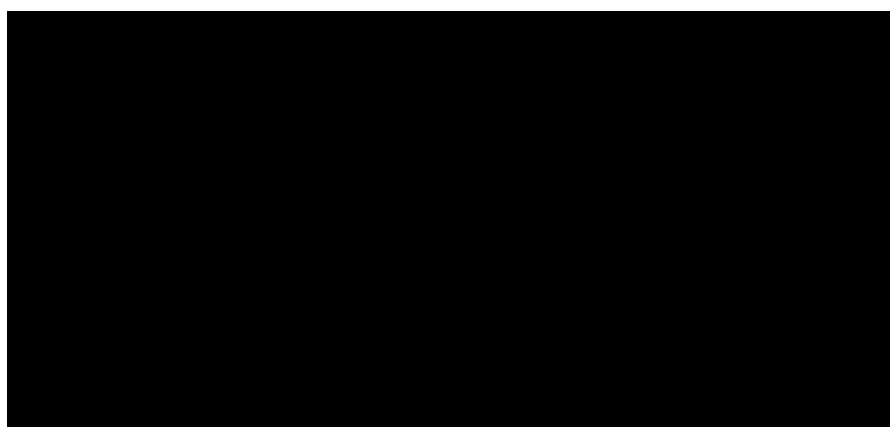
الجدول رقم (2) يبين قيمة (t) "ستيويدنت" ١ سوية في الاختبارات القبلية لعينة البحث.

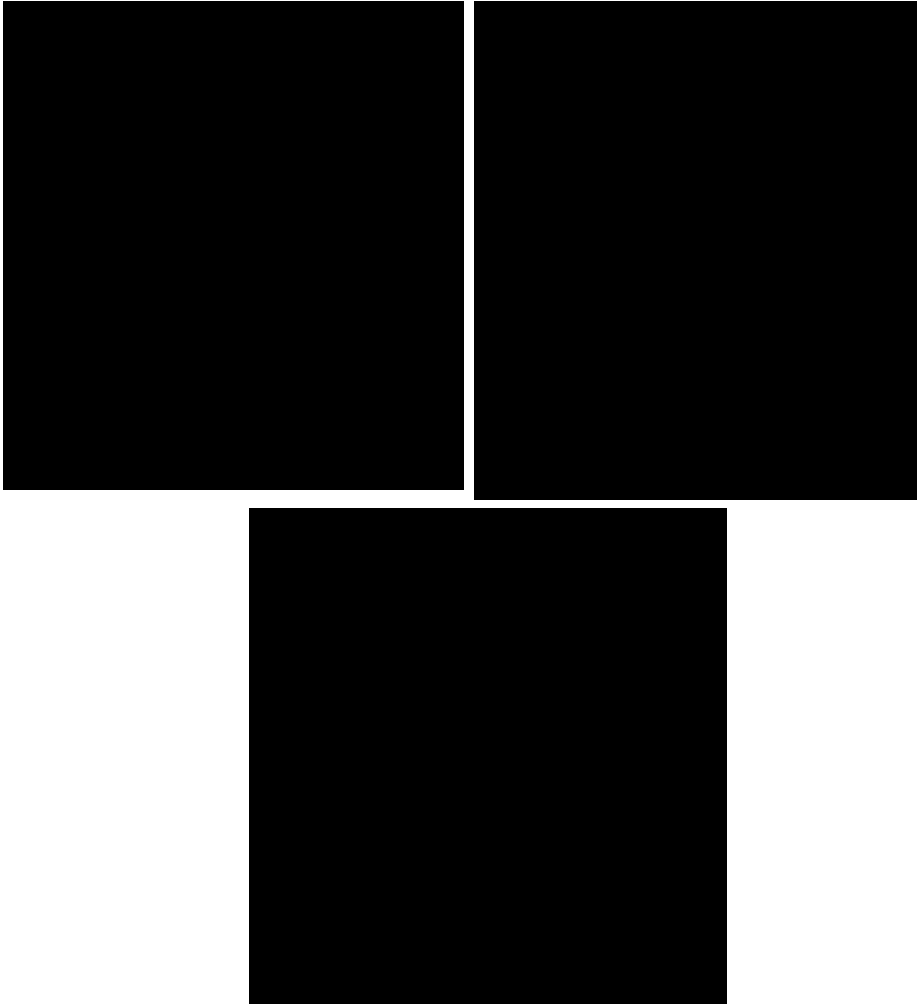
الاختبارات	الإحصائية	الدراسة	عدد العينة	درجة الحرية (2-ن) (2)	القيمة الجدولية	القيمة ١ سوية	الدلالة الإحصائية
الاختبارات البدنية	1- اختبار التعلق على العقلة (10ثا)	40	38	1.68	0.44	غير دال	
	2- الوثب العمودي - سارجنت (سم)						
	3- اختبار الرشاقة - تغيير الأوضاع (20ثا)						
	4- اختبار الرشاقة والتوازن - الانتقال فوق العلامات (درجة).						
	5- اختبار التوازن (ثا) balance teste						
الأداء	1- اختبار أداء اللكمة المستقيمة (tsuki) 30 ثا	40	38	1.36	0.90	غير دال	
	2- اختبار أداء الركلة الجانبية (Mawashi) 30 ثا						

مستوى الدلالة: 0.05

يتضح من الجدولين رقم (1،2) عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية في جميع القياسات أو الاختبارات الأنتروبومترية والبدنية (القدرات الحركية الخاصة)، والاختبارات الأداء المهاري وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينتي البحث (التجريبية والضابطة) في هذه الاختبارات، لأن جميع القيم (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية.

الأعمدة البيانية توضح الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث





الأعمدة البيانية توضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية الخاصة باختبارات القدرات البدنية



نلاحظ من خلال نتائج الأشكال البيانية أن العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي مقارنة بالعينة الضابطة وهذا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، حيث يعزي الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التمرينات المقترح الذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وإلى تحسين فعالية الأداء المهاري المطبق على العينة التجريبية.

2 - عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث:

الجدول رقم (3) يبين قيمة (t) "ستيويدنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	عدد العينة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاختبارات البدنية	1- اختبار التعلق على العقلة (10 ثا)	40	1.68	2.45	دال
	2- الوثب العمودي - سارجنت (سم)			2.50	دال
	3- اختبار الرشاقة - تغيير الأوضاع (20 ثا)			1.95	دال
	4- اختبار الرشاقة والتوازن - الانتقال فوق العلامات (درجة).			2.04	دال
	5- اختبار التوازن (ثا) balance teste			1.92	دال
الأداء المهاري	1- اختبار أداء اللكمة المستقيمة 30 ثا (tsuki)	40	1.68	2.24	دال
	2- اختبار أداء الركلة الجانبية 30 ثا (Mawashi)			2.73	دال

أولا : بالنسبة لإختبارات القدرة العضلية

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية الخاصة بـ [القدرة العضلية، تبين وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين هي لـ [المجموعة التجريبية في قياس القدرة العضلية، مما يبين الأثر الإيجابي لبرنامج تمرينات باستخدام أجهزة الأثقال في زيادة القوة وتحسين القدرة للمجموعات العضلية المختلفة في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية والرجلين، والتي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التركيز عليها في الكراتي، حيث أن هذا النوع من التمرينات تعزز من تقوية الأوتار والأربطة والأنسجة الضامة في العضلة مما يؤدي إلى تطوير قوة الارتكاز عند أداء مهارات الضرب (اللكم، الركل).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة بالإضافة إلى الملاحظات الشخصية أن برنامج تمرينات القوة المصمم جيدا يؤدي إلى تنمية القوة والقدرة، حيث أن هذه النتيجة بشكلها العام والخاصة بتنمية صفة القدرة العضلية تتفق مع نتائج الدراسات السابقة، فقد قرر شاركي (sharkey) أن معدل نمو القوة يتراوح ما بين 1-3% في المتوسط أسبوعيا، وأن العضلات غير المدربة من قبل تتحسن بسرعة أكبر ويمكن أن تصل 4-5% أسبوعيا (محمد جابر بريقع، إيهاب فوزري بدوي، 2004، ص 93). ويذكر محمد عبد الرحيم إسماعيل أنه عند تقييم مدى التحسن في القوة العضلية على المدرب أن يتذكر أنه يحدث تحسن معنوي (ملموس) في القوة العضلية بنسبة 20% أو أكثر وذلك خلال الأسابيع 3-4 من برنامج التدريب، وتتجاوز نسبة التحسن في القدرة العضلية أكثر من 43% خلال الأسابيع 8-12 بالمقارنة بالـغار غير المدربين (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998، ص 78). ويشير مفتي إبراهيم حماد أن الزيادة الكبيرة في حجم العضلات تحدث خلال مرحلة البلوغ نتيجة زيادة كبيرة لإفراز هرمون "التستوستيرون" الذي يعمل على زيادة حجم العضلات وكذلك الوزن وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسن القدرة العضلية (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 54)، فأن برنامج تمرينات القوة المقترح ذات فاعلية في تطور القوة المميزة بالسرعة الممارعي الكراتي الناشئين (14-16 سنة) مما قد يدعم الافتراض أن البرنامج المقترح للارتقاء بالقدرة العضلية يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية القدرات الحركية الأخرى الرشاقة والتوازن وعلى مستوى تنمية الأداء المهاري.

ثانيا : بالنسبة لإختبارات الرشاقة والتوازن

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية الخاصة بـمفتي الرشاقة والتوازن تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، لأن مجموع قيم "t" المحسوبة أكبر من قيمة "t" الجدولية والتي بلغت (1.68)، وأن هذه الدلالة الإحصائية هي دلالة المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب التخييلي على تمرينات الرشاقة والتوازن المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية في زيادة المدى الكامل للحركة والإنقباض الناجح والأمن لعنصر السرعة للمجموعات العضلية، فهناك أنواع من تمرينات الرشاقة تهدف

إلى تنمية السرعة الحركية والقدرة على تغيير الأوضاع والاتجاهات، عكس العينة الضابطة التي لم تحقق تطوراً كبيراً في تنمية هذه القدرات الخاصة وهذا في رأي الباحث راجع إلى تركيز المدربين على تنمية كافة المهارات البدنية والتدريب الشمولي دون التركيز على هذه القدرات الخاصة كرشاقة والتوازن والتي لها علاقة مباشرة بالأداء المهاري.

ثالثاً : بالنسبة لإختبارات الأداء المهاري

من خلال نتائج الجدول رقم (3) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وأن هذه الدلالة الإحصائية هي دلالة المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب بتمارين التخطئة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) والمطبق على المجموعة التجريبية في زيادة وتحسين القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة وزيادة كل من صفتي الرشاقة والمرونة أثر إيجاباً على فعالية الأداء المهاري في تحسين وتطوير قوة ودقة أداء مهارات الضرب بالأساليب المختلفة (اللكم، والركل)، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المخطط جيداً بتمارين الأثقال من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القدرة العضلية وفي تطوير كل من الرشاقة والتوازن وهذا في تحقيق التناسق والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها (سانيتي سميث، 2004، ص 131).

استنتاجات عامة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عيني البحث التجريبية والضابطة متجانستين في الاختبارات البدنية (القدرات الحركية الخاصة، القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) وفي الاختبارات الأداء المهاري والمتمثلة في أداء مهارات الضرب (اللكم، والركل)، وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية. أما عن برنامج تدريب باستخدام تمارين القدرة العضلية وتمارين الرشاقة والتوازن المطبق على المجموعة التجريبية فإن نتائج الاختبارات البعدية توضح مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع هذه الاختبارات البدنية والمهارية.

فقد تبين لنا مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير القدرة العضلية وتحسين صفتي الرشاقة والمرونة وزيادة فعالية الأداء المهاري، وهذا ما يدفعنا بالقول أن برنامج التدريب باستخدام تمارين لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية والرشاقة والتوازن، وتحسين فعالية الأداء المهاري مقارنة مع المجموعة الضابطة التي طبق عليها التدريب بالطريقة التقليدية.

- مناقشة فرضيات البحث:

- بالنسبة للفرضية الأولى:

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى، حيث توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) القبيلة والبعديتين لعينتي البحث أن البرنامج التدريبي التخييلي باستخدام تمارين لتنمية هذه القدرات الحركية بأجهزة الأثقال والجمباز الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية القدرة العضلية للأطراف العلوية والسفلية، وأن استخدام برامج القوة بتمارين الأثقال للناشئين (14-16 سنة) قد أدى إلى زيادة القدرة العضلية، وأن تمارين القدرة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على تنمية اللفات البدنية الأخرى كرشاقة والتوازن، ويرى الباحث أن هذا التحسين الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة التالية:

- إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمستمرة جيداً، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب بالأثقال.

- رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القدرة العضلية بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 14 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفاً في إنتاج هرمون "التستسترون" الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة

العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتباح حينئذ هدف التدريب (خالد العامري، 2004، ص 67).

- التدريب على القدرة العضلية هام وأساسي في تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة، فيذكر موران وماجلين أنه كان من المعتقد أن تدريب القوة العضلية يؤدي إلى التقليل المدى الحركي والسرعة والتوازن لدى الرياضيين، حيث أكدوا أن التدريب بالأثقال ليس له تأثير ضار على الرشاقة والمرونة والتوازن وذلك عندما يؤدي بطريقة مناسبة وخلال المدى الكامل للحركة (ليلى زهران، 1997، ص 199).

- بالنسبة لفرضية البحث الثانية:

توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبيلة والبعديتين لعينتي البحث أن البرنامج التدريبي التخييلي باستخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والمتمثل في قوة ودقة أداء مهارات الضرب (اللكم - أداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Tsuki)، والركل - أداء الركلة الجانبية (Mawashi)) لممارعي الكراتي-دو الناشئين (14-16 سنة). ويتفق الباحث أن هذا التحليل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب باستخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة كالقدرة العضلية والرشاقة والتوازن المصممة جيدا وتكون في اتجاه العمل العضلي والحركي لرياضات القتالية الكراتي تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة. الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القدرة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى القدرة الحركية والسرعة الحركية كالرشاقة ومن ثم الارتقاء بالأداء المهاري، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد أحد المتطلبات المنتظرة من برنامج تدريب على القدرات الحركية الخاصة للناشئين وإلى الزيادة المنتظرة في الوقاية من الإصابات. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تأثير تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء المهارات الحركية المختلفة لدى

الناشئين في مختلف المراحل والتي أشارت إلى حدوث زيادة معنوية في المستويات الرقمية لدى السباحين، ومستوى أداء المهاري للجملة الحركية للاعبات الجمباز، وتحسين فعالية الأداء المهاري لمهارات الالقاء (الرمي) في الجيدو، بالإضافة إلى نتائج الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المخطط جيداً بتمارين الأثقال والجمباز المختلفة هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والتوازن والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية (علاء الدين محمد عليوة، 2010، ص 78).

ويتفق كل من السعيد نداء الكيلاني وهارة ولارسون أن الممارعين الأذكياء يعملون على بناء قوتهم وقدراتهم الحركية المتمثلة في تمارين الرشاقة والتوازن إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للرياضة، وأن القوة العضلية تدخل بشكل مباشر ضمن متطلبات أداء معظم المهارات الفنية في الكراتي-دو حيث يمكن أن يؤديوا مهارات الضرب المتمثلة في اللكم والركل المتعدد الجوانب بسهولة خلال النزال ويؤكدوا على أهمية القدرات الحركية المختلفة لنجاح الممارعين ومساهمتها في اكتسابه الأداء الفني الجيد لمهارات القتالية الهجومية والدفاعية، وأنها تحسم الممارعين لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى مع المنافس كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة. (خالد العامري، 2004، ص 54).

-التوصيات:

- يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال لتنمية القدرة العضلية ووسائل الجمباز لتنمية الرشاقة والتوازن للممارعين الكراتي-دو على كل الفئات من الجنسين.
- دراسة تأثير استخدام هذه التمارين تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير استخدام هذه التمارين على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة، المرونة ..)، بالإضافة إلى الدراسات التي توضح مدى العلاقة بين تنمية القوة العضلية والقدرات الحركية الأخرى.

- المصادر والمراجع باللغة العربية والاجنبية

- أحمد فؤاد الشاذلي. (1997). قواعد الاتزان في المجال الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
- أسامة سعيد. (1995). افهم لعبتك كل شئ عن الكراتيه "الناشئين". الاسكندرية: دار
الطلائع للنشر والتوزيع والتوزيع.
- السعيد الكيلاني. (1996). الاسس العلمية للممارعة. الاسكندرية: دار الكتب الجامعية.
- خليل فوزي ابراهيم. (2003). التمرينات البدنية. الاسكندرية: دار المعارف.
- سيع أحمد. (2000). الكراتيه للمبتدئين "أسلوب الشوطوكان". الجزائر: ديوان المطبوعات
الجامعية.
- طلحة حسام الدين واخرون. (1997). الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي (القوة،
القدرة، تحمل القوة). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد زمر الدين رضوان. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. القاهرة: مركز
الكتاب للنشر.
- هدايات أحمد حسانين. (1998). أثر برنامج تدريبي بالأثقال على القوة العضلية ومستوى
الأداء المهاري للاعبات الفريق القومي للجمباز. م. ر: بحث منشور في المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضية. العدد 18.
- وحيه أحمد الشمندي. (2007). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة
على فعالية الأداء المهاري والخططية لدى الممارعين. م. ر: بحث منشور في المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضية.
- Bernard Bronchart. (1989). l'enseignements des sports de combat,judo, lutte,
sambo. paris: amphora.
- Martin, h. D. (1993). L éducation physique et sportives. Alger: office des
publication universitaire.
- Robert Lasserre. (1994). Manuel pratique de judo selon la technique du
KodoKan prises; contre prisses;entrainement. Pris: Edition chiron.