



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

دراسة مقارنة لمؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكميتي في رياضة الكاراتيه

دراسة ميدانية للرياضيين الممارسين لرياضة الكراتي في الجزائر فئة الآمال

والاكابر

تحت اشراف:

أ.رواب عمار

من اعداد:

كروش سفيان

السنة الجامعية: 2018/2019

الاهداء

إلهي لا يطيب الليل إلى بشرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلى بذكرك .. ولا تطيب
الآخرة إلى بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلى برؤيتك

الله جلا جلاله

***إلى من كانا سببا في وجودي والدي حفظهما الله ***

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي
الغالية

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى إلى أبي العزيز

إلى كل أفراد العائلة

إلى كل الإخوة والأخوات أطال الله في أعمارهم، في فعل الخير ومن أجل البركة إلى انفال، هشام، عماد، زياد وسبأ.
والى كل أبناء اختي محمد ايهم ومحمد جود

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية ممن توجه الى الحياة العملية وممن استمر في طلب العلم. إلى كل أصدقاء الدراسة في
الثانوية والمتوسط والابتدائي

إلى كل من ساندني بالقول والعمل.

إلى من نساه القلم ويذكره القلب. إلى من نساه القلم وهجره القلب. إلى من أعاني بكلمة طيبة أو نصيحة قيمة

إليكم جميعاً أهدي هذا العمل

كلمة شكر

أول ما يشكر هو الله عز وجل الذي وفقني على إتمام هذا العمل

فحمد لله رب العالمين.

ثم أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف * رواب عمار * على دعمه لي
رغم القصور الذي أبديته بدون ما ننسى الدكتور *جاري مراد* الذي افادنا بنصائحه
وخبراته.

والشكر والعرفان

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	الشكر و العرفان
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
3	الاشكالية
7	فرضيات الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	اهداف الدراسة
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات
9	الدراسات السابقة والمشابهة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: القياس
18	تمهيد
	I. القياس
19	1. مفهوم القياس
20	2. أنواع القياس

21	3. خصائص القياس
22	4. العوامل التي تؤثر على القياس
II. القياس الانتروبومتري	
23	1. تعريف القياس الانتروبومتري
23	2. تطور القياسات الانتروبومترية
24	3. أهمية القياس الانتروبومتري
25	4. شروط القياس الانتروبومتري الناجح
27	5. أهداف القياس الانتروبومتري
28	6. أجهزة القياس الانتروبومتري
30	7. أنواع القياس الانتروبومتري
III. مؤشر الكتلة الجسمية	
37	1. مفهوم مؤشر الكتلة الجسمية
39	2. العوامل المؤثرة في الكتلة الجسمية
41	خلاصة
الفصل الثاني	
43	تمهيد
44	لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي
46	مفهوم رياضة الكاراتي
46	تطور رياضة الكاراتي في الجزائر
49	أساليب الكاراتي
51	فروع الكاراتي
53	الغرض من ممارسة الكاراتي
55	أنواع الضربات في رياضة الكاراتي

56	قوانين التحكيم في مسابقة الكيميتي
62	الكاراتي و الفنون القتالية المشابهة
64	زي رياضة الكاراتي
65	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية	
68	تمهيد
69	الدراسة الاستطلاعية
70	منهج البحث
70	أدوات البحث
71	مجتمع البحث وعينة البحث
73	متغيرات البحث
73	ضبط متغيرات البحث
73	مجالات البحث
74	الأساليب الإحصائية
75	خلاصة
الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج	
77	عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
78	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
79	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة
80	عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة
الفصل الخامس: مناقشة النتائج	
83	مناقشة نتائج الفرضية الأولى

83	مناقشة نتائج الفرضية الثانية
84	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
84	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
85	مناقشة عامة للفرضيات
87	الاستنتاجات
88	الخلاصة العامة
89	الاقتراحات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
15	يمثل أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	01
37	معايير تصنيف البدانة عالميا تبعا لمقادير مؤشر الكتلة طبقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية	02
38	يمثل التصنيف الدولي لمؤشر الكتلة الجسمية للبالغين	03
77	يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الاكابر الرجال	04
78	يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الاكابر الاناث	05
79	يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الآمال الرجال	06
81	يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الآمال الاناث	07

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
28	حقيبة انثروبومترية	01
29	الشريط المترى	02
29	جهاز الأنثروبومتري لقياس الأطوال الجسمية	03
35	طريقة قياس طول القامة	04
36	جهاز لقياس الوزن	05
77	نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الاكابر الرجال	06
78	نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الاكابر السيدات	07
80	نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الآمال الرجال	08
81	نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكوميتي لصنف الآمال السيدات	09

مقدمة:

قطعت الرياضة عبر العصور عدة مراحل الى يومنا هذا فلقد مارسها الشعوب الأولى كنشاط بدني بغرض تقوية الجسم للدفاع عن نفسه من المخاطر المحيطة به في بيئته وبعدها تطورت وأصبحت تمارس وتدرّب لأجل الحروب بين القبائل والعروش لفرض النفس ومن هنا ظهرت المسابقات وتحولت من نشاط بدني الى نشاط رياضي حيث أصبحت تجرى مسابقات داخل وبين هاته القبائل بغرض الترفيه مضبوطة بقوانين بسيطة ومن هنا بدت الرياضة في التطور حتى وصلت الى يومنا هذا حيث أصبحت مبنية على أساس علمي وتجري العديد من البحوث والتجارب لتطورها وهذا راجع لاختلاط الرياضة بالعلوم الأخرى كالفيزياء والبيوميكانيك والعلوم الطبيعية ...

الكاراتيه دو هي إحدى الرياضات القتالية ذات الطابع الدفاعي التي كان لها انتشار واسع في العالم وهذا الانتشار انما هو دليل على عراقة هذا الفن القتالي الذي قطع كل هذه المسافات عبر العالم وعبر الزمن محافظ خلال هذا التنقل على كل من الثقافة اليابانية والروح القتالية والتنوع الفني إن القياسات الأنثروبومترية لجسم الإنسان تمثل مكانا مهما في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها، وإن تلك القياسات تمدنا بأسس معينة ستستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد"، فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة بها فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس. حسنين(1987) وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية للرياضيين بين تخصصين الكاتا والكيومي.

وللقيام بهذا البحث اقتضى الأمر تقسيمه إلى ثلاث جوانب مدعّمين لبعضهم البعض وهم:
* الجانب التمهيدي: وهو الجانب الذي يعرفنا بالبحث العلمي والمشكل المراد دراسته بالتحديد حيث تضمن إشكالية البحث وتساؤلاته، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات الأساسية التي يدور حولها البحث وصياغة فروضه وكذلك بعض الدراسات السابقة والمشابهة التي لها علاقة ببحثنا والتي نستدل بها في القيام ببحثنا هذا
* الجانب النظري: وهو الزاد المعرفي للبحث أي انه يحتوي على المعلومات التي لها علاقة بالبحث المدروس فقد شمل فصلين أملتتها ضرورة الدراسة حيث جاء في:

الفصل الأول: وكان بعنوان القياسات الجسمية واحتوى في مضمونه ماهية القياس عامة والقياس الانثروبومتري وفي الأخير تطرقنا لمتغير الدراسة والمتمثل في: بمؤشر الكتلة الجسمية
الفصل الثاني: حول رياضة الكاراتيه تعريفها ونشأتها وتطورها كذلك تحدثنا على التحكيم في هذه الرياضة من دون ان ننسى متغيرات الدراسة أي التخصصين: الكاتا والكيومي كيفية الممارسة فيهما.
* الجانب التطبيقي: تضمن ثلاثة فصول تعرضنا فيها ما يلي:

الفصل الثالث: اي منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفي هذا الفصل تم ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة بداية بالدراسة الاستطلاعية وخطوات سير البحث الميداني والمنهج المتبع فالمجتمع والعينة كذلك حدود الدراسة ونقصد به المجال الزماني والمكاني للدراسة إضافة الى أدوات جمع البيانات وصولاً للأساليب الاحصائية المستعملة.

الفصل الرابع: فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال البيانات التي تحصلنا عليها من استعمال برنامج SPSS الذي أعد لخدمة موضوع البحث حيث قمنا بتصنيفها وعرضها في جدول ومخطط لتسهيل عملية التحليل وفهمها للقارئ.

الفصل الخامس: بعد هذا تأتي مناقشة هذه النتائج على ضوء فرضيات البحث لنخرج في الأخير بأهم الاستنتاجات والتوصيات التي رأينا أنها مفيدة والتي قد تفتح أفاقاً جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بخلاصة عامة تشمل أهم ما جاء به.

الجانِب

التمهيدِي

الإشكالية:

مر النشاط البدني عبر العصور بمراحل متعددة وتطورات كثيرة حتى وصل الى هذه الحالة، حيث كان في السابق مجرد مجهود عضلي يستعمل لسد مختلف ضروريات الانسان واصبح الان ممارسة ونشاط رياضي موجه وهادف، فالرياضة تعتبر في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية بحث أصبحت قطب تجلب اليها عدد كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم و غاياتهم فنجد منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية و الترويح و منهم من يمارسها كعلاج لإصابة ما...و منهم من يضعهما نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات و المسابقات

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات او المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية او في مواجهة منافس وجها لوجه او المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة، فالمنافسة الرياضية موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينافونهم. علاوي(2002)

و لا يخفى على احد منا إمكانية الدفاع عن النفس حق لكل كائن و هذه القدرة نلاحظها متواجدة فطرياً عند كل الكائنات الحية بحكمة من الله عز و جل لأجل عدم الانقراض، ما عد الكائن الإنساني (البشري) الذي بشره الخالق بالعقل و عليه اذا أراد ان يدافع على نفسه و هو حق له ما عليه الا ان يتعلم ذلك بتعلم الفنون القتالية و التي كانت من الأنشطة البدنية و الرياضية التي مارسها الانسان منذ القدم و التي تعددت تخصصاتها في زماننا هذا، حيث نجد رياضات عريقة مثل رياضة الكاراتيه ، الكونغ فو و الملاكمة الصينية و الجوجيتسو... الخ كما نجد رياضات حديثة مثل الملاكمة الفرنسية و الجوجيتسو البرازيلية و الكونغ فو ووشو الحديث و غيرها سواء من الرياضات القتالية او الفنون القتالية الشبيهة. مصطفى(1990)

MUSTAPHA

من خلال اطلعنا على تاريخ و ادبيات الرياضات القتالية عبر السنين الى يومنا هذا ادركنا انها كانت تسعى جاهدة الى توصيل و نشر مختلف تطوراتها حيث نجد ان هذه الرياضات القتالية فتية ماهي الا سبب لتطوير بعض المهارات في رياضة سابقة مثل يوشيكان بيدو (رياضة يابانية) كوان كيد ، تايكواندو و بالرغم من عراقة هذه الرياضات و قدمها و الجهود المبذولة في نشرها و توسيع ممارستها شهدت العديد من

المشاكل و المعوقات التي لازمتها على امتداد هذه الفترة كنقص الكفاءات البشرية بعد المسافة بسبب الحروب آنذاك ما أدى الى التوجه الى رياضات أخرى كل هذه المعوقات أدت الى اهتمام بعض المختصين من اجل النهوض من جديد بهذه الرياضات و للتمكن من رفع مردودها أمثال "جيشين فيناكوشي" و "جيقورواكانو" و "شوطوكي كيامو" و "شوكي مونوي"، فعلى غرار معرفة سائر دول العالم بالرياضات القتالية يرجع معرفة الجزائريين بهذه الرياضات الى أواخر الخمسينيات على ايدي المستعمر و التي لم يستعملها لأغراض أمنية دفاعا عن نفسه و بعد الاستقلال اخذت هذه الرياضات في الانتشار عبر ولايات الوطن ، من هذه الرياضات نجد الكاراتيه حيث تعرف بأنها "نظام قتال يستعمل الايدي و الاقدام و الركب و المرفع كأسلحة و تما تطويرها في جزيرة اوкинаوا"

نشأت هذه اللعبة في جزيرة اوкинаوا على يد سكانها بعد احتلال الجزيرة ومنع أهلها من امتلاك السلاح او استرده او صنعه حتى ولو كان من اجل الشعائر والطقوس الدينية فابتكروا هذه الخطط القتالية الماهرة والتي تعتمد على استعمال اليد المجردة من أي سلاح ثم تم نقل هذه اللعبة الى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت الى بقية العالم

وتتألف كلمة الكاراتيه لغويا من مقطعين حسب اللغة اليابانية الأول ينطق "كارا" ويعني خالي او فارغ والثانية "تي" وتعني اليد ومن هذا المنطلق يمكن تعريف الكاراتيه باليد الفارغة أي بمعنى القتال وإلحاق الضرر بالخصم باستعمال اليد كسلاح... ويتفرع الكاراتيه الى عدة مدارس كل مدرسة لها فلسفة ومذهب ومؤسس خاص بها اهم هذه المدارس: "شوتوكان"، "شوتوريو"، "وادريو"، "جودوريو"...

يرتكز على الكاراتيه على ثلاث جوانب رئيسية اثناء التدريب هي: "الكيهون"، "الكاتا"، "الكييمي"

ويعرف الكيهون بأنه مجموعة من الحركات الأساسية والقاعدية من تأليف المدرب تكون لهدف ما كتحسين مهارات معينة او اعداد بدني خاصا ويمكن ان يكون كذلك جزء من كاتا بهدف تحسين مستوى الرياضي في تلك الكاتا او تقنية هجوم او دفاع مستخدمة في الكييمي... لا يدخل الكيهون في المنافسة الرياضية مثل الكاتا وكييمي، يستخدم عادة في التبرصات التقنية او عند امتحان اجتياز الاحزمة وهو اول ما يتعلمه الرياضي المبتدئ لهذا النوع من النشاط الرياضي

الكاتا هي مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية تؤدي في اتجاهات متعددة باستعمال اليدين والقدمين ضد خصم او مجموعة من الخصوم الوهميين تكون مرتبة ترتيب معين حسب تسميتها مثل: Empi.

sochin. bassai-dai ... حيث لكل مدرسة مجموعة معين من الكاتا و طريقة خاصة في تأديتها متفق عليها دوليا تكون المنافسة فيها بين رياضيين او فريقيين (كل فريق مكون من ثلاث رياضيين) حيث يؤدي الرياضي او الفريق واحدة من هاته الكاتا دون الوقوع في الخطأ فيها و لجنة التحكيم تقرر أفضل أداء وفق المعايير التي حددها الاتحاد الدولي للكاراتيه

الكيميقي عبارة على نزال بين فردين في حدود القانون المطبق حيث يحاول كل رياضي تسجيل أكبر عدد من النقاط عن طريق الهجوم وتجنب هجوم الخصم بالدفاع على نفسه بتقنيات هذه اللعبة يتم هذا النزال في مساحة مربعة محددة ويجب عدم الخروج منها وعدم الوقوع في الأخطاء ينتهي النزال عند انتهاء الوقت المحدد او وصول فارق النقاط الى ثمانية او عند ارتكاب أربعة أخطاء من نفس الفئة

من الملاحظ ان الاهتمام بقياس الجسم البشري لأغراض علمية او عملية وتطبيقية يرجع الى زمن بعيد حيث استخدمه الفنانون وصانعو الملابس والأدوات والأجهزة اللازمة للإنسان يمكن اعتبارهم اول الانتروبومترين ويستخدم أطباء التوليد بعض الطرق الانتروبومترية للتعرف على حجم وشكل الجنين قبل الولادة

وتعتبر القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد والتعرف على الفروق الفردية بينهما من خلال معرفة الوزن و الطول في المراحل السنوية المختلفة كما ان الذات الجسمية للفرد لها علاقات عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسماني له علاقة بالصحة و التوافق الاجتماعي و الانتقال كما ان له علاقة بالتحصيل و الذكاء وكذلك هناك علاقة بين النمو الجسمي والنمو العضلي للأطفال السويون جسميا بصفة عامة القياسات الانتروبومترية هي علم قياس و دراسة جسم الانسان واجزائه مثل الطول المحيطات الاعراض الاوزان

لقد خطت الرياضة خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا استنادا الى استخدام أساليب التقويم والقياس العلمي وتعتبر التكنولوجيا الحديثة هي احدى الدعامات الأساسية في ذلك

ان الرياضي الذي لا يملك القياسات الجسمية المناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه سوف يتعرض الى مشاكل بايوميكانيكية و فلسجية تفوق الى بذل المزيد من الجهد و الوقت يفوق ما بذله الرياضي الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله للوصول الى الإنجاز المطلوب بنفس الزمن ويتفق كل من (ماثيوس و كاربوفتس و سيمنغ و وارين) على ان هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم و اللياقة البدنية ومن خلال متابعة الباحثين ضمن الفرق المختلفة وجدوا ان المدربين لا يعيرون أهمية كبيرة للمواصفات الجسمية عند اختيار اللاعبين

للإيفاء بمستلزمات النشاط الرياضي الخاص باللعبة و الذي يتحدد بدرجة كبيرة بمدى ملائمة التركيب الهيكلي و النمو العضلي للأداء المطلوب من هذه القياسات نجد مؤشر الكتلة الجسمية ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في موضوع مؤشر كتلة الجسم وجد الباحث ان التركيز كان منصبا في المجال الطبي و دراسات قليلة اهتمت بذلك في المجال الرياضي كمتغير منفرد

بشير ادمز (1990) adamsK الى ان مؤشر كتلة الجسم يعتبر من المؤشرات الهامة لتحديد السمنة لدى افراد وزاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة وذلك نظرا لارتباط السمنة بالعديد من امراض العصر مثل تصلبات الشرايين والسكري وضغط الدم والتهابات المفاصل والم أسفل الظهر.... الخ، حيث أصبح مؤشر كتلة الجسم من القياسات الرئيسية في جميع الأبحاث الطبية المرتبطة بالصحة، ويمكن قياسه من خلال قسمة الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر. ملحم(1999)

ويشير رشدي (1997) الى انه يوجد خلط بين السمنة (obesity) وزيادة الوزن (over weight) بالرغم انهما ليس مترادفين حيث ان الرياضي يكون لديه وزن زائد نتيجة لزيادة المقطع العضلي، بينما الشخص غير الرياضي يكون لديه وزن زائد نتيجة لزيادة النسيج الدهني، وهذا ما يطلق عليه السمنة، حيث تعرف السمنة على انها تراكم مقدار زائد من الدهن في الانسجة الشحمية، وعند قياسها باستخدام مؤشر كتلة الجسم يعتبر الشخص طبيعيا سواء اكان ذكر او انثى اذ تتراوح مؤشر كتلة الجسم بين 20-25 كغ/م²

تتميز رياضة الكاراتيه كما في جميع التخصصات الرياضية الأخرى بتدريب قاعدي أولا حيث يأخذ الرياضي المبتدئ تدريب حول جميع الحركات الأساسية والثانوية الملمة بمهاته الرياضة، يلي هذا التدريب تدريب أساسي يتم فيه الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتحسينه، ثم بعد هذا يأتي التدريب في المستوى العالي والذي يهدف للوصول لأفضل النتائج. ترافق عملية التدريب عمليات أخرى لها نفس الهدف و هي الانقاء و التوجيه الى التخصصات داخل الرياضة (كاتا او كيميتي) تكون مبنية على معايير كرجبة الرياضي و ميوله وصفات اجهزته الوظيفية و بنيته المورفولوجية... من هذه العناصر نجد مؤشر الكتلة الجسمية، حيث يعتبر ذا أهمية بالغة ليس في رياضة الكاراتيه فحسب بل في جميع التخصصات الرياضية

وتظهر أهمية قياس مؤشر كتلة الجسم في ارتباطه باللياقة البدنية لذلك اعتمد كأحد القياسات الأساسية في البطارية الامريكية للياقة البدنية والصحة للنخبة (AAHPERD.1988)، كذلك في دراسة تموثي (1998) timothy لطلبة المدارس من 10-13 سنة

وفي ضوء ما سبق تظهر أهمية معرفة مؤشر كتلة الجسم للرياضيين وذلك نظرا لارتباطه بصحة اللاعبين والتي تعتبر من المتغيرات الهامة للنجاح لذلك من الضروري بمكان دراسة مؤشر كتلة الجسم وبناء معايير خاصة به للرياضيين ويؤكد ذلك على أهمية دراسته في هذه الدراسة التي لفتت انتباهنا والتي تمحور موضوعها في هذا التساؤل:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمي بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الاكابر لدى الذكور؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمي بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الاكابر لدى الاناث؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمي بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الآمال لدى الذكور؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمي بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الآمال لدى الاناث؟

الفرضية العامة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الاكابر الذكور

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الاكابر الاناث

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الآمال الذكور
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الآمال الاناث

أهداف:

- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني لدى الاكابر الذكور
- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني لدى الاكابر الاناث
- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني لدى الآمال الذكور
- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني لدى الآمال الاناث

أهمية:

- تحديد الكتلة الجسمية المثالية لكل من تخصص الكاتا والكيمني
- مساعدة المدربين في عملية الانتقاء والتوجيه في الكاراتيه
- تقديم مادة علمية من شأنها رفع مستوى هاته الرياضة في الجزائر

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الكتلة لغة: كمية المادة الموجودة في جسم ما، وتقاس بالكيلوجرام او بالرطل، وهي تساوي المقاومة التي يبديها هذا الجسم تجاه اية قوة لتحريكه او لتغيير حركته (www.almaany.com)

الجسم لغة: جماعة البدن، او الأعضاء، ومن الناس وسائر الأنواع العظيمة الخلق، كالجسمان وجسوم.

(www.almaany.com)

الكتلة الجسمية:

-مؤشر كتلة الجسم (Index Mass Body) (BMI) فيعد من الطرق السريعة للحكم على السمنة، ويعرف

بأنه وزن الجسم بالكيلوغرام مقسوما على مربع الطول بالمتر. القدومي والظاهر(2010)

- مؤشر الكتلة الجسمية هو مقياس عالمي لتحديد درجة البدانة، وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. إبراهيم(2016)

تعريف اجرائي:

هو أحد القياسات الانتروبومترية يتم حسابه من حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرام (كغ) على تربيع الطول بالمتر (م)² حيث يعطي قيمة معيارية لنمط الجسم

كاراتيه لغة: لعبة رياضية تلعب بين فردين على ملعب محدد الابعاد، وهي فن الدفاع عن النفس، حيث توجه الضربات نحو نقاط الضعف الحساسة للضغط على جسم الخصم (www.almaany.com)

كاراتيه: هو نظام قتال يستعمل الايدي والاقدام والركب والمرافق كأسلحة وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا و تم نقلها الى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها الى العالم. الفاعوري (2012)

تعريف اجرائي:

الكاراتيه هي رياضة قديمة من الرياضات القتالية تستخدم الايدي والأرجل في الدفاع والهجوم تكون المنافسة فيها في شكل نزال بطريقتين هما:

1. **الكاتا:** مجموعة من الحركات المتفق عليها دوليا يقوم بها الرياضي الممارسة في شكل قتال ضد مجموعة من الخصوم الوهميين

2. **الكيميتي:** عبارة على نزال حقيقي بين رياضيين مبني على قانون الاتحاد الدولي للكاراتيه حيث يحاول كل رياضي الفوز من خلال تسجيل أكبر عدد من النقاط باستعمال تقنيات هاته الرياضة

أكابر: هي الفئة العمرية من الرياضيين الذين تفوق أعمارهم 20 سنة من الذكور والاناث في رياضة الكراتي
آمال: وهم جميع الرياضيين الذين أعمارهم 19 او 18 سنة من الذكور والاناث في رياضة الكراتي

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: مؤشر الكتلة ومساحة سطح الجسم وأثره بمستوى اللياقة البدنية وفق بطارية يروفيت لطالبات المرحلة الأولى متوسطة

لطالبة رسل كامل بربير ضمن متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

وتهدف الدراسة الى:

1- التعرف عل مستوى اللياقة البدنية للطالبات في المرحلة المتوسطة.

2- التعرف على مؤشر الكتلة ومحيط الجسم لطالبات المرحلة المتوسطة.

3- العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى الكتلة ومحيط الجسم لطالبات المرحلة المتوسطة

المنهج المستخدم: استخرجت الباحثة المنهج الوصفي لطبيعة البحث ويعرف المنهج الوصفي بأنه (وصف وتفسير ما هو كائن)

أدوات الدراسة:

1- القياس: قياس الكتلة الجسمية والمساحة السطحية للجسم

2- الاختبار: بطارية يورفيت للياقة البدنية

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: مدرسة الصفوة وملاعب كلية التربية الرياضية

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2017/3/10 الى 2017/3/22

المجال البشري: طالبات متوسطة الصفوة للبنات.

واسفرت نتائج البحث عن:

1- ان مؤشر الكتلة للمستوى النحيل والمناسب يرتبط بشكل مباشر ومعنوي بكل من التوازن، ثني الجذع،

الوثب من الثبات، التعلق على عقلة، الجلوس من الرقود، اختبار الرشاقة المكوكي والنقر على الأقراص

2- ان المساحة السطحية للجسم من 2-5 متر مربع ترتبط بشكل معنوي ومباشر من التوازن، ثني الجذع،

الوثب من الثبات، التعلق على عقلة، الجلوس من الرقود، اختبار الرشاقة المكوكي والنقر على الأقراص

3- ان مؤشر الكتلة للمستوى زيادة في الوزن والبدانة يرتبط بشكل معنوي سلبي مع ثني الجذع، الوثب من

الثبات، التعلق على عقلة، الجلوس من الرقود، ويرتبط بشكل عشوائي مع التوازن واختبار الرشاقة

المكوكي ويرتبط بشكل معنوي إيجابي مع النقر على الأقراص

4- ان المساحة السطحية للمستوى من 5-8 متر مربع ترتبط بشكل معنوي إيجابي من النقر على

الأقراص، وترتبط بشكل معنوي سلبي مع ثني الجذع، الوثب من الثبات، التعلق على عقلة والجلوس

من الرقود، في حين لا يوجد ارتباط بينهما وبين التوازن واختبار الرشاقة المكوكي

الدراسة الثانية: مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) للاعبين الفرق المشاركة في البطولة العربية العشرين للكرة الطائرة

للباحث عبد الناصر ضمن مجلة جامعة النجاح للأبحاث جامعة الوطنية، نابلس، فلسطين
وتهدف الدراسة الى:

- التعرف على مؤشر كتلة الجسم (BMI)
- التعرف التمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR)
- تطوير معادلة لقياس التمثيل الغذائي وبناء معايير لمؤشر كتلة الجسم والتمثيل الغذائي للاعبين الفرق المشاركة في البطولة العربية العشرين للكرة الطائرة للرجال في الأردن
- المنهج المستخدم: استخدم المنهج الوصفي بأحد صوره "الدراسة المسحية" وذلك نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة

أدوات الدراسة: لقد اعتمد الباحث في جمع البيانات وتحليلها على الأدوات التالية

1. الكشوفات الرسمية للبطولة والمدونة
2. معادلة مؤشر كتلة الجسم: (BMI)
3. معادلة دي لورنزو لقياس التمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) للرياضيين

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: الاردن

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2001/12/28 الى 2002/01/04

المجال البشري: اقتصرت الدراسة على لاعبي الأندية المشاركة في البطولة العربية العشرون للكرة الطائرة للرجال.

واسفرت نتائج البحث عن:

- ان مستوى مؤشر كتلة الجسم (BMI) للاعبين المشاركين في البطولة العربية العشرين للأندية العربية الأبطال في الكرة الطائرة كان جيداً مقارنة بالمعايير العالمية حيث وصل المتوسط إلى 23.38 كغ/متر مربع
- إن مستوى التمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) للاعبين المشاركين في البطولة العربية العشرين للأندية العربية الأبطال في الكرة الطائرة كان جيداً مقارنة بالدراسات السابقة المشابهة حيث وصل المتوسط الحالي إلى 2067.60 سعرة/يومياً

الدراسة الثالثة: بناء مستويات معيارية لمؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم والوزن المثالي ونسبة محيط الوسط لمحيط الحوض والتمثيل الغذائي خلال الراحة

للباحث عبد الناصر وعلى الطاهر ضمن مجلة جامعة النجاح للأبحاث للجامعة الوطنية، نابلس، ودائرة التربية الرياضية، جامعة بيرزيت، فلسطين

وتهدف الدراسة الى:

- بناء مستويات معيارية لمؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم والوزن المثالي ونسبة محيط الوسط لمحيط الحوض والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طلبة جامعة بيرزيت.
- التعرف الى العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم والوزن المثالي ونسبة محيط الوسط لمحيط الحوض والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طلبة جامعة بيرزيت.
- التعرف الى نسبة القابلية للبدانة والسمنة لدى جامعة بيرزيت.

المنهج المستخدم: استخدم المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة

أدوات الدراسة: لقد اعتمد الباحث في جمع البيانات وتحليلها على الأدوات التالية:

1. استمارة جمع البيانات، التي اشتملت على معلومات لأفراد العينة
2. ميزان ميكانيكي من نوع (Seca) مزود برستاميتير لقياس الطول

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: جامعة بيرزيت

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2008/2009

المجال البشري: اقتصرَت الدراسة على طلبة الفصل الأول لجامعة بيرزيت

واسفرت نتائج البحث عن:

- تم بناء مستويات معيارية لمتغيرات مؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم والوزن المثالي ونسبة محيط الوسط لمحيط الحوض والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طلبة جامعة بيرزيت، وكانت جميع القياسات ضمن المعايير المقبولة عالميا

- تم التوصل إلى ثلاث معادلات تنبئية لقياس التمثيل الغذائي (RMR) خلال الراحة لدى طلبة جامعة بيرزيت بدلالة متغير مساحة سطح الجسم واحدة للذكور وأخرى للإناث وثالثة للذكور والإناث معا

- كانت المتوسطات الحسابية لجميع المتغيرات أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث

- إن نسبة القابلية للسمنة لدى الطلبة وصلت إلى (3.27%) وكانت أعلى لدى الذكور (7.15%) من الإناث (11.6%)

التعليق على الدراسات:

من خلال عرض هاته الدراسات والتي تنوعت ما بين دراسات و مجالات و التي نرى ان لها علاقة بدراستنا الحالية و التي بعنوان: "دراسة مقارنة للكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيميتي في رياضة الكراتي لفئة الاكابر و الآمال" حيث تتمحور هذه الدراسات حول التعرف على مؤشر الكتلة الجسمية

أوجه التشابه والاختلاف:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تم عرضها سابقا و تحليلها تم التوصل الى أوجه التشابه و الاختلاف بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية و تتمثل في ما يلي:

تشابهت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير "مؤشر الكتلة الجسمية" حيث اجمعت جميع الدراسات على دراسة هذا المتغير لكن كان الاختلاف في طريقة دراسته فالدراسة الأولى ترى تأثير هذا المتغير على مستوى اللياقة البدنية والثانية اكتفت بمجرد التعرف على قيمة المتغير لعينة من الفريق اما الثالثة كانت ببناء مستويات معيارية لهذا المتغير بينما في دراستنا فمنا بمقارنة هذا المتغير بين عيتين.

كذلك قمنا بتلخيص ما تشابه و اختلاف بين دراستنا و الدراسات السابقة الاخرى في الجدول التالي :

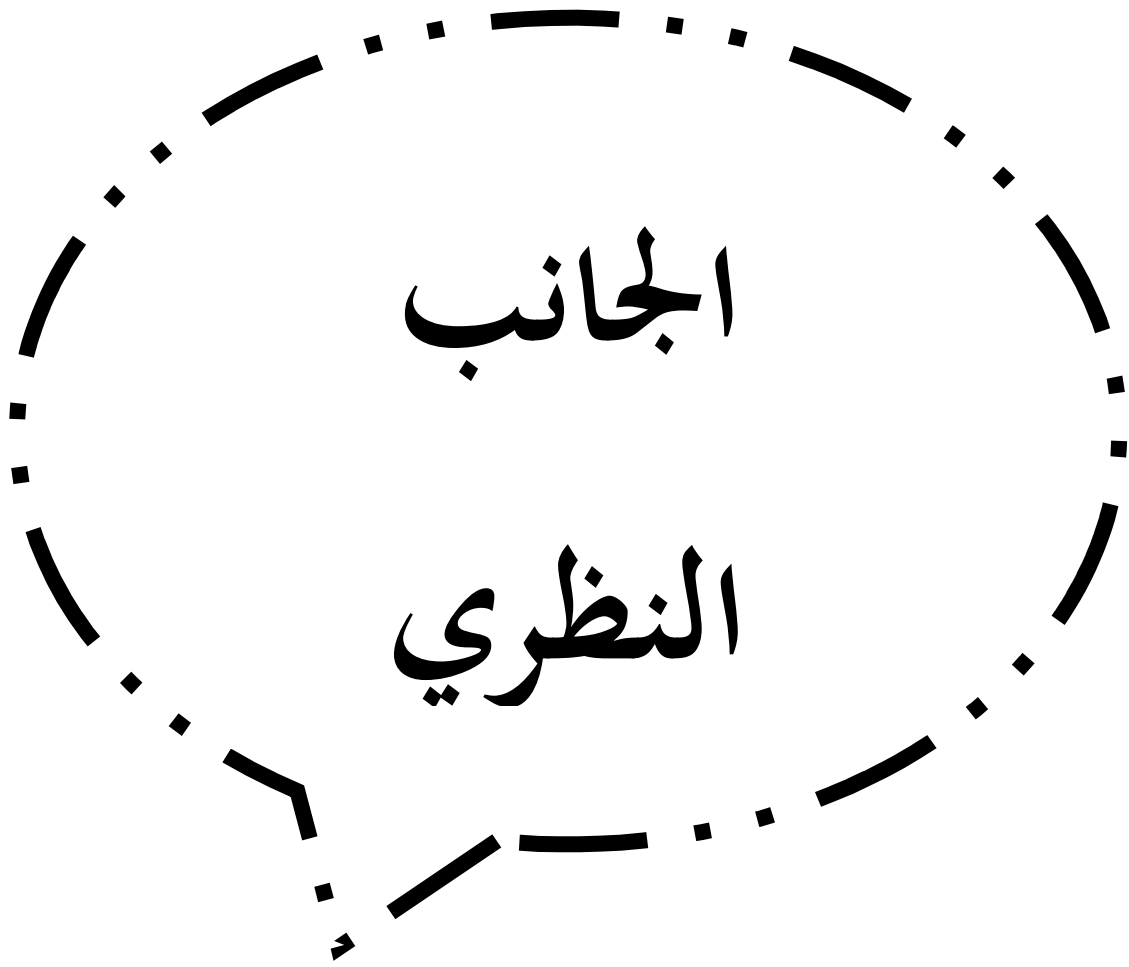
الدراسة الاولى	الدراسة الثانية	الدراسة الثالثة	الدراسة الخاصة بنا
الهدف -التعرف على العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى الكتلة ومحيط الجسم	- التعرف على مؤشر كتلة الجسم (BMI) - التعرف التمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR)	-بناء مستويات معيارية لمؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم والوزن المثالي ونسبة محيط الوسط لمحيط الحوض والتمثيل الغذائي	-التعرف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيين الكاتا و الكيميتي في رياضة الكراتي
المنهج -المنهج الوصفي	المنهج -المنهج الوصفي	المنهج -المنهج الوصفي	المنهج -المنهج الوصفي
العينة -طالبات متوسطة الصفوة للبنات	- لاعبي الأندية المشاركة في البطولة العربية العشرون للكرة الطائرة للرجال	- طلبة الفصل الأول لجامعة بيرزيت	-الرياضيين المشاركين في البطولة الوطنية للكراتي للموسم الرياضي 2019/2018
أدوات البحث -القياس: قياس الكتلة الجسمية والمساحة السطحية للجسم -الاختبار: بطارية يورفيت للياقة البدنية	-الكشوفات الرسمية للبطولة والمدونة -معادلة مؤشر كتلة الجسم: (BMI) -معادلة دي لورنزو لقياس التمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) للرياضيين	-استمارة جمع البيانات، التي اشتملت على معلومات لأفراد العينة -ميزان ميكانيكي من نوع (Seca) مزود برستامتر لقياس الطول	-استمارة تسجيل نتائج القياس لأفراد العينة. -ميزان طبي لقياس الوزن. -شريط قياس الطول بالسنتيمتر
المجال الزمني من 2017/3/10 الى 2017/3/22	من 2001/12/28 الى 2002/01/04	من 2008 الى 2009	من جانفي 2019 الى جوان 2019
المجال المكاني مدرسة الصفوة وملاعب كلية التربية الرياضية	الأردن	جامعة بيرزيت	جامعة بسكرة
النتائج -وجود تأثير لمؤشر الكتلة الجسمية على مستوى اللياقة البدنية حسب بطارية يورفيت	-مستوى مؤشر الكتلة الجسمية للاعبين المشاركين في البطولة كان جيدا حيث وصل إلى 23.38 كغ/متر مربع	- تم بناء مستويات معيارية لمتغيرات مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة جامعة بيرزيت، وكانت ضمن المعايير المقبولة عالميا	-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيين الكاتا والكيميتي في رياضة الكراتي

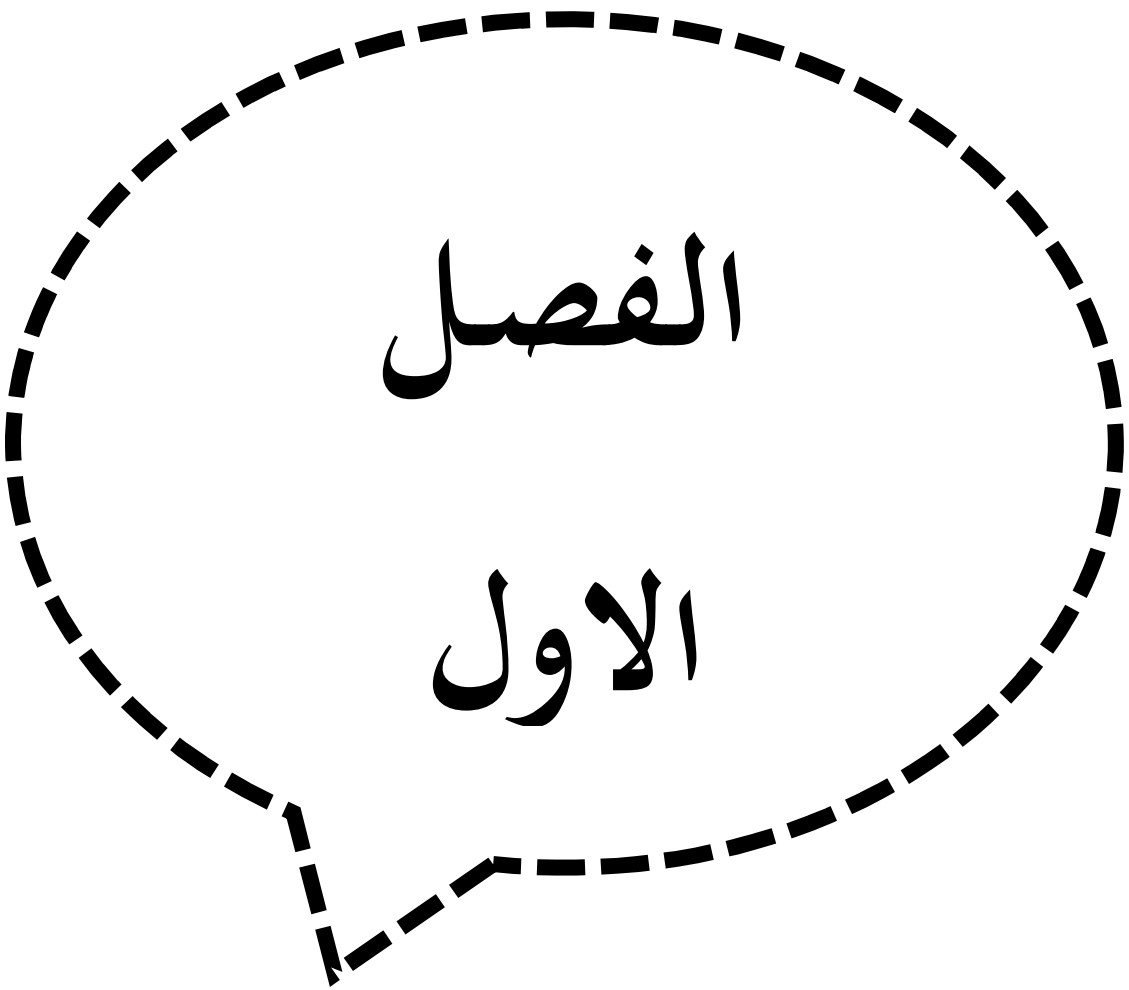
جدول(01): يمثل أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

للدراسات السابقة أهمية كبيرة في عملية البحث العلمي و قد وضحناها سابقا في بداية عرض الدراسات و
تتلخص اهم هذه الفوائد في ما يلي:

- ساهمت بدرجة كبيرة في ضبط موضوع و متغير الدراسة المستقل "مؤشر الكتلة الجسمية".
- ساهمت في إثراء دراستنا بمجموعة هائلة من المعلومات النظرية التي وظفناها في الجانب النظري.
- ساهمت في تحديد المنهج المتبع و الإجراءات المنهجية للبحث.
- كيفية التعامل مع مؤشر الكتلة الجسمية "طريقة الحساب".
- ساهمت في توضيح كيفية عرض البيانات و تحليلها و مناقشة النتائج التي تحصلنا عليها في الدراسة.





الفصل

الاول

تمهيد:

يعرف العالم اليوم تطورا هائلا في البحث العلمي الذي لم يستثن أي مجال. بغرض الرقي والوصول إلى الأحسن والأفضل، كل ذلك يقوم به الإنسان لتحقيق الأفضل لبني جنسه حتى أن هذه الأبحاث أخذت منذ نبوغ علماء الإسلام وما أكثرهم مثل ابن الهيثم وابن سينا وابن خلدون — منحا آخر كان بمثابة انطلاقة جديدة في الاهتمام بدراسة الإنسان في حد ذاته ومن نواحي عدة فابن خلدون أسس لعلم يهتم بالجانب الاجتماعي للبشر وابن سينا قام بتشريحه ودراسة تكوينه البنيوي وتوالت الأبحاث في مجال دراسة الإنسان من جانبه النفسي، الاجتماعي، والبنيوي(البدني) كل على حدا وكذلك التركيبة الكلية فيما بينها. ومنه توجه الباحثون إلى دراسة ما يعرف اليوم بـ " الفروق " بشتى أنواعها سواء في ذات الشخص أو بينه وبين غيره وملتابعة هذه الأخيرة توجب على العلماء قياسها فظهر علم القياس وهذا الأخير لازال في تطور مستمر يتبع تطور الأبحاث الجارية التي أفرزت مجموعة من القياسات توازيها مجموعة من الاختبارات تهتم بالجوانب النفسية، الاجتماعية، القدرات العقلية وكذلك القياسات والاختبارات البدنية والجسمية.

ولقد لقيت فكرة القياس واستخدامها في مجال البشرية القبول لدى المشتغلين في هذه العلوم لا سيما المهتمين منهم بدراسة التعلم والفروق الفردية والقدرات والميول والاتجاهات والقيم وغيرها، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى وضع أدوات للقياس يمكن بواسطتها الوصول إلى نتائج تجريبية ومنه يمكن أن تعالج معالجة رياضية وإحصائية على نحو ما حدث في مشروع العلوم الأخرى. مختار(1993)

I-القياس:

1- مفهوم القياس:

القياس من وجهة نظر " جيل فور GUILFORD " يعني وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوره يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي.

ويرى " كامبل CAMBELL " أن القياس وهو تحديد أرقام الموضوعات أو أحداث طبقاً لقواعد معينة.

حسنين ورضوان (1998)

كما تشير " رمزية الغريب " إلى أن القياس هو جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس.

وفي رأي " محمد علاوي-نصر الدين رضوان " بأن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية، والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية.

ويعرف " محمد صبحي حسنين " إحصائياً بكونه تقدير الأشياء ومستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتماداً على فكرة ثورندايك " كل ما يوجد له مقدار على مقدار يمكن قياسه. " حسنين

ورضوان (1998)

كما يمكننا القول إنه يمكن تعريف القياس بأنه التحديد الكمي للشيء.

موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة تعبر عن كمية ما يحتويه الشيء من خصائص

لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً. فرحات (2001)

نستخلص مما سبق أن القياس يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية؛ حيث تشير نتائج القياس إلى أرقام عددية، وهذه النتائج يكون لها معنى فقط إذا عبرت عن

نفسها رقمياً. مروتات (2001)

2-أنواع القياس:

1_ المقاييس النسبية: مقارنة بشيء معين بوحدات أو مقدار معياري ويهدف معرفة الوحدات المعيارية

التي توجد فيه، ويتميز بأن له وحدات متساوية وله صفر مطلق، مثل قياس الطول(سم) وعرض الكتفين، محيط الصدر وغيرها من القياسات الجسمية.

2_ مقاييس المسافة: هي عملية وصف شيئاً وصفاً كمياً في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن

تحديد سعة ذلك الشيء، ولا يشترط في هذا النوع توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات.

3_ مقاييس الرتبة: تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفاً كيفياً (مثل كبير أو صغير، طويل

أو قصير) لهذا المعنى يتحدد بالوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي.

4_ المقاييس الاسمية: وهي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس لها دلالة

أو معنى.

5_ المقاييس الموضوعية: تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل: _ عدد مرات

النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة. فرحات(2001)

_الدقة في الأداء: حيث تستخدم أهداف كدوائر، مربعات، أشكال متداخلة وغيرها، وتحدد درجات لكل

منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر ويراعى في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة

للغرض والمستوى والجنس وغيرها.

_ الزمن المخصص للأداء.

__ المسافة التي يستغرقها في الأداء.

6_ المقاييس التقديرية: تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكتيك، ترتيب الأفراد وفقاً لمستوياتهم في المهارة إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس للماء وغيرها.

3. خصائص القياس:

القياس تقدير كمي: إن القياس تقدير كمي للصفات أو القدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو تقنية أو اجتماعية إذ إننا نستخدم القياس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو، أو الاستعداد أو التحصيل أو في غيرها من السمات والخصائص المميزة.

القياس المباشر والغير مباشر: فهناك ما يمكن قياسه بطريقة مباشرة كالطول والوزن ومحيط الصدر ومحيط الأطراف باستخدام المتر أو الميزان، إما نقيسه بالنسبة للاستعدادات العقلية والسمات الشخصية فإننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس، ولذلك نجد أن القياس في كلتا الحالتين في درجة الدقة وليس فيه شك أن القياس المباشر هو أسهل وأدق من القياس الغير مباشر. فرحات(2001)

القياس يحدد الفروق الفردية: يدور القياس حول الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا هذه الفروق ما كانت هناك حاجة إلى القياس، ومن المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري وهي ظاهرة تحدث بين جميع الأفراد في السمات والصفات البنائية والوظيفية، ومن أهم الفروق التي يمكن قياسها:

__ الفروق في ذات الفرد __ الفروق بين الأفراد __ الفروق بين الجماعات الرياضية.

القياس وسيلة للمقارنة: نتائج القياس ليست مطلقة فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد، فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار اللياقة في السرعة لا يعني شيء بالنسبة لنا ما لم نقارنه بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها، وحصول اللاعب على مقياس ما للقلق لا يعني أن يتميز بالقلق العالي أو المنخفض ما لم نستطع مقارنة هذا اللاعب بمستوى درجات زملائه.

فرحات(2001)

4. العوامل التي تؤثر في القياس:

__ الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.

__ أهداف القياس.

__ نوع القياس، ووحدة القياس المستخدمة. باهي وعمران(2000)

__ طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات

__ عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة.

__ التميز من قبل المحكمين. باهي وعمران(2000)

II-القياس الأنثروبومتري:

وتشمل النقط الخاصة بأجهزة ونقاط القياس الأنثروبومتري وكذا مختلف الحسابات والمؤشرات الأنثروبومترية.

1-تعريف القياس الأنثروبومتري:

اتفق كل من "ما تيوس وفوكس" على تعريف القياسات الأنثروبومترية بأنها العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه، وهي أيضا فرع من فروع علم وصف الإنسان ويتضمن قياسات الأطوال والمحيطات المختلفة وغيرها من القياسات، وتشير ثناء فؤاد أنه عن طريق القياسات الأنثروبومترية يمكن تقييم الجسم الإنساني للتعرف على أوجه الاختلاف بين الأفراد، والربط بين أداء الجسم وبناء الجسم. حسين(1996)

ويعرف ميللر 1994 م الانثروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان الجسماني ونسبه المختلفة، ويبين الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية قد بدا مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية الرياضية. رضوان(1997)

2 تطور القياسات الأنثروبومترية:

للقياسات الجسمية أهمية كبيرة ذات مرجعية تاريخية قديمة العهد ففي القدم تمت الإشارة إلى أنه في الهند كانوا يقسمون الرجل إلى (48) جزء بطريقة سميث، وفي مصر القديمة (عهد الفراعنة) قسموا الجسم إلى (19) قطاعا متساويا ن مع ذكر أن القطاع هو معيار قياسي، يستعمل فيه الإصبع الأوسط نظرا لبنية الأجسام الضخمة في ذلك الوقت، وفي فترة الحضارة الإفريقية القديمة، بذلت العديد من المحاولات بغية التوصل إلى وحدة قياس للمهتمين بالقياس الجسمي إلى التأكد من صحة تناسب أجزاء الجسم، وهذا لصعوبة تحديد النمط الأمثل للجسم حيث يشبهون النمط الأمثل في ذلك الذي يقترب في مواصفاته من أجسام الآلهة، فاستخدموا لهذا الغرض 20 نموذجا لمعرفة المقاييس التي تتناسب وأجزاء الجسم البشري كما أعد بوليكليس نموذج خاص برمي الرمح، محاولة منه وضع أكمل تناسق لأجزاء الجسم، فضل هذا التصميم نموذجا مثاليا أكثر من مائة سنة.

*في عام 1770م قام جوشوار بتوجيه الإنتاج إلى ضرورة الاهتمام بالفروق الفردية في مقاييس الجسم في مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ والتغيرات التي تظهر على القياسات العظمية خلال مرحلة النمو.

*في عام 1830م حددت كوبتليت قياسات الرجل المتوسط والعوامل المؤثرة على حياة الإنسان.

*في عام 1861م أظهرت أهمية البحث الذي قام به "هيتشكون" تضمنت قياساته السن، الوزن محيط الصدر، العضد الساق قوة عضلات الذراع بالشد على العقلة وفي عام 1900م ظهرت عدة بحوث، وكان أول من ابتكرها حسام الدين وعنتر (2011)

هو "ستكت" ثم تلقى ذلك مجموعة من الباحثين نذكر منهم "جالتون"، "هارتل" في الدنمارك، "كي" في السويد "جريسليز" في ألمانيا و "جودار" في الولايات المتحدة الأمريكية

*في عام 1902م أجرى "هاستنج في _ سبريدج فيلد _ دراسة حول نمو جسم الإنسان من (5_21 سنة) ووضع نتائجه مقسمة إلى نسب مئوية لكل شيء وحدة في صورة مبسطة بحيث يمكن للشخص العادي أن يدرك مدى اختلافه عن القياسات الموضوعة.

*كما نجح شيلدون عام 1920م في استخدام معادلة جديدة للتعرف على نمط الجسم بدلالة الطول والوزن وهي (نمط الجسم=الطول/الوزن) بعدها بدأ الاهتمام بالقياس الأنثروبومتري.

ونظرا للعيوب التي تتصف بها الجداول النموذجية للطول والوزن في المراحل العمرية المختلفة فقد نجح "واتزل" "وجريد" في دراستهما الشهيرة في استخدام أسلوب تتبع نمو الطفل عاما بعد عام لتفسير النمو في ضوء النمو الجسماني . حسام الدين وعنتر (2011)

3- أهمية القياس الأنثروبومتري:

يتفق معظم علماء الأنثروبومتري على أنه يمكن توظيف نتائج القياسات الانثروبومترية التي تتم على الأطفال والتلاميذ صغار السن والشباب والكبار لتحقيق مجموعة هامة من الأغراض هي:

+ تقوم الحالة الراهنة للأفراد والمجموعات وذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس المجتمع أو بدرجات مجموعة أخرى قياسية، فعلى سبيل المثال تستخدم بعض الخصائص الانثروبومترية كمؤشر للنمو والحالة الغذائية للأطفال الرضع والأطفال صغار السن باستخدام بعض المحكات القياسية. رضوان(1997)

+ وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الانثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد والمجموعات.

+ التعرف على التغيرات الانثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع، وبين المجتمع وغيره من المجتمعات مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي والأهمية النسبية لكل من الوراثة (الجينات) والبيئة.

+ اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.

+ تستخدم نتائج بعض القياسات الانثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا للطريقة

المعروفة باسم طريقة: نمط الجسم الأنثروبومتري لهيتوكارتر. رضوان(1997)

4- شروط القياس الأنثروبومتري الناجح:

تتحد معلم القياس الانثروبومتري الناجح حسب ما قدمها (محمد صبحي حسانين، 1995) كما يلي:

- يستلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بما يلي:

+ النقاط التشريحية المحددة لأماكن القياس.

+ أوضاع المختبر (المفحوص) أثناء القياس.

+ طرق استخدام أجهزة القياس.

+ شروط القياس الفنية والتنظيمية، وتطبيقها بدقة. حسين (1995)

- لتحقيق الدقة المطلوبة من القياس لابد أن تراعى الشروط التالية:

+ أن يكون المفحوص مجرد من اللباس عدا تبان غير سميك وخفيف الوزن.

+ أن يكون المفحوص بدون حذاء خاصة في قياسات الوزن والطول الكلي للجسم وطول الطرف

السفلي.

وقد أشار هيث – كارتر (Heath – Carter) إلى انه في حالة تعذر تحقيق النقطتين سابقتي الذكر

فيجب على المفحوص أن يرتدي اقل قدر ممكن من الملابس ثم تحذف أوزان هذه الأخيرة من

الوزن العام للفرد.

+ نظرا لان بعض القياسات الانثروبومترية تتأثر بدرجة الحرارة كالطول مثلا فانه يستلزم توحيد ظروف

القياس لجميع المفحوصين من حيث الزمن، درجة الحرارة.

+ توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.

+ توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس، وإذا تطلب الأمر استخدام أكثر من جهاز كاستخدام ميزانين لقياس الوزن مثلاً ففي هذه الحالة يجب التأكد من أن للميزانين نفس النتائج على مجموعة واحدة من الأفراد المفحوصين.

+ معاينة الأجهزة المستخدمة في القياس والتأكد من صلاحيتها.

+ إذا كانت القياسات تجرى على إناث بالغات يجب التأكد من أنهن لا يمرن بفترة الدورة الشهرية أثناء إجراء القياس، كما يجب تخصيص مكان مغلق لإجراء القياسات.

+ تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة، ووفقاً للتعليمات الموضوعية. حسنين(1995)

5 أهداف القياس الأنثروبومتري:

+ -تقويم البنيان الجسماني

+ -التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني، ويمكن أن يتحقق تقويم البنيان الجسماني عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل: التغذية والممارسة الرياضية وأسلوب حياة الفرد والمستوى المعيشي والاجتماعي والوراثة وغيرها.

+ وحسب نصرالدين رضوان (1997م) يمكن تحديد أهداف القياس الأنثروبومتري:

+ -التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.

+ -اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.

+ -التحقق من تأثير بعض العوامل على بنية تركيب الجسم مثل:

✚ الحياة المدرسيـة، نوع وطبيـعة العمل الممارسـة الرياضيـة.

✚ -التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بـنيان وتركيب الجسم.

✚ ويرى "إبراهيم شحاتة وجابر بريقع" أن هنالك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام

هما:

✚ -زيادة المعرفة عن الأفراد.

✚ -تحسين عملية التعليم أو التدريب. شحاتة وبريقع(2005)

6 أجهزة القياس الأنثروبومتري:

بهدف تحديد مختلف الخصائص المورفولوجية لكل فرد من أفراد عينة البحث، وجب توفير أجهزة ووسائل

القياس الأنثروبومتري المتمثلة في:

6-1 حقيبة الأنثروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس:



الصورة رقم 01: حقيبة أنثروبومترية.

■ جهاز هاربندين كاليفر (HARPENDEN CALIPER) : يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد، بحيث لا

يتجاوز الضغط على طرفي الجهاز (10 غ/ملم2) للمساحة تحت الجلدية.

■ شريط مئري: يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة

بالسنتيمتر.



الصورة رقم 02: توضيح الشريط المئري

■ قياس الوزن يستعمل خلاله ميزان طبيمن نوع SECCA وتقرأ النتيجة بالكيلو غرام، بدقة قياس $\pm$

0.5 كلغ

■ جهاز الأنثروبومتري ذو القوائم المتراكبة لقياس الأطوال وعلو النقاط الأنثروبومترية.



الصورة رقم 03: جهاز الأنثروبومتري لقياس الأطوال الجسمية.

■ المدور الكبير والمدور الصغير لقياس اتساع الجسم على مستوى النقاط الانثروبومترية، المدور الكبير للإتساعات الكبيرة كاتساع الصدر، والمدور الصغير للإتساعات الصغيرة كاتساع الكعب.

حسين(1995)

2-6 النقاط والمقاطع الأنثروبومترية:

■ في القياسات الأنثروبومترية نعلم على نقاط عظمية محددة، تعد كمعالم واضحة ثبتتها أعمال وأبحاث

العلماء من أبرزهم ROSS ET AL (1982).

هذه النقاط تستعمل في تحديد أطوال واتساعات الجسم من خلال قياسها عن طريق الوسائل الأنثروبومترية.

أما المقاطع الأنثروبومترية فتستعمل لتثبيت واختيار المؤشرات الأنثروبومترية الواجب دراستها من خلال قاعدة

معطيات نظرية، وهناك ثلاث مقاطع أساسية اشتقت من الأبعاد الأساسية في الفراغ حيث يتعامد كل

واحد منهما على الآخر بزاوية قائمة وهذه المقاطع هي:

■ المقطع الجبهي (PLANFRONTAL): وهو مسطح عمودي يمتد من جانب إلى آخر يقسم

الجسم إلى قسم أمامي وقسم خلفي.

■ المقطع الأفقي (PLANTRANSVERSAL) : يمثله المحور العمودي للجسم ويقسمه إلى نصف علوي

في اتجاه الجمجمة ونصف سفلي باتجاه السطح.

■ المقطع الطولي أو الشاقولي (PLANSAGITAL) : يقسم الجسم إلى نصف أيمن ونصف أيسر، قد

يطلق عليه في بعض الأحيان المسطح الأمامي الخلفي.

7-أنواع القياسات الأنثروبومترية:

وتشمل القياسات التالية:

7-1-قياس الاتساعات الجسمية:

يستخدم قياس إتساعات الجسم (DIAMETRES) لتحقيق العديد من الأغراض البحثية كما يستخدم في

تحديد نمط الجسم، وتقاس إتساعات الجسم باستخدام مداور القياس الكبيرة المنزلة والصغيرة المنزلة

(PALMER) وتتضمن القياسات الآتية:

■ الاتساع الآخر ومي المعبر عن البعد بين العلامتين الأخر وميتين اللتين تقع كل واحدة

منهما على الحافة الخارجية للأخروم في نهاية الطرف الخارجي لشوكة عظم اللوح.

■ اتساع الصدر ويعبر عن البعد بين أعلى نقطتين خارجيتين تقعان على الضلعين السادسين

عند الخط الأوسط المنصف للجذع.

■ اتساع عمق الصدر وهو البعد بين النقطة الأنثروبومترية على الخط الموصل بين نهايتي تمفصل الضلعين

الرابعين مع عظم القص وبين النقطة الأنثروبومترية فوق النتوء الشوكي للفقرة الظهرية التي تقع في نفس

المستوى الأفقي للعلامة الأنثروبومترية لعظم القفص. رضوان(1997)

✚ اتساع عرض الحوض وهو المسافة بين أقصى نقطتين وحشيتين على الحد العلوي للعرف الحرقفي لعظم الحرقفة من اليمين إلى اليسار.

✚ اتساع المدورين الفخذين وهو المسافة بين أبعد بروزين للحددين الوحشيين للمدورين الكبيرين لعظمي الفخذين.

✚ اتساع الركبة أي البعد بين الوجه الأقصى الأنسي والوجه الأقصى الوحشي لقمتي عظم الفخذ (CONDYLEFEMORAL).

✚ اتساع رسغ القدم (العقوب والكعب) وهو المسافة بين الكعب الأنسي والكعب الوحشي للمفصل القصي الشظي مع مفصل القدم.

✚ اتساع رسغ اليد وهو عبارة عن المسافة بين النتوء الإبري للزند والنتوء الإبري للكعبرة.

■ اتساع المرفق (الكوع) وهو المسافة بين النتوء فوق اللقمي الوحشي والنتوء فوق اللقمي الأنسي لعظم العضد. رضوان (1997)

7-2- قياس المحيطات الجسمية:

تعد من القياسات الأنثروبومترية المهمة لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من أجزاء الجسم. وتستخدم قياسات المحيطات كمقاييس للنمو البدني كما يستفاد منها عندما يتم ربط نتائجها بنتائج قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم، أو بربط نتائجها بنتائج بعض قياسات محيطات الجسم الأخرى.

وتقاس وفقا لبعض الأساليب الفنية الخاصة، وتشمل قياسات المحيطات الأنثروبومترية على الآتي:

محيط الرأس ويستهدف تقدير أقصى محيط للرأس، وهو محيط يمر بأعلى الحاجبين وبالعظم

المؤخري في نهاية عظم الجمجمة حيث يعرف هذا المحيط باسم المحيط الجبهي المؤخري.

رضوان(1997)

محيط الرقبة الذي يشير إلى أقل محيط للرقبة، ويتحقق بتمرير شريط القياس حول الرقبة فوق النتوء

الحنجري (تفاحة آدم) .

محيط الصدر الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع

عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

محيط الصدر في حالة الراحة الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل

الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي

الجسم.

محيط الصدر في حالة شهيق أعظمي الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى

تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على

جانبي الجسم.

✚ محيط الصدر في حالة زفير قوي الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

✚ محيط الوسط ويشير إلى أصغر محيط للجذع وهو يقع عند المستوى المألوف أو الطبيعي للوسط.

✚ محيط البطن المقاس من خلال لف شريط القياس عند مستوى أقصى بروز أمامي للبطن.

✚ محيط الفخذ الذي يشتمل على ثلاثة قياسات رئيسية هي محيط الجزء العلوي للفخذ الذي يقاس عند نهاية الإلية مباشرة، محيط الجزء الأوسط الذي يتضح عند العلامة الأنثروبومترية المنصفة للفخذ ومحيط جزئه السفلي المعروف باسم محيط الركبة ويقاس عند المستوى القريب للنتوء فوق اللقمة الأنسي لعظم الفخذ. رضوان(1997)

✚ محيط الساق ويشتمل هو الآخر على ثلاثة قياسات هي:

المحيط العلوي بالقرب من الركبة، الوسطي عند أعلى نقطة للعضلة التوأمية خلف الساق، والنهائي عند رسغ القدم القريب من عظم الكعبرة.

✚ محيط الذراع وذلك بلف الشريط حول العضد عند العلامة الأنثروبومترية المنصفة له، وهي علامة منصفة بين النتوء الأخرومي لشوكة عظم اللوح وأقصى نقطة تقع على عظم العضد، وهذا المحيط يشتمل على قياسين هما محيط العضد وهو منقبض ومحيط العضد وهو منبسط.

✚ محيط الساعد حيث يلف شريط القياس حول أكبر محيط للساعد وهو المحيط الذي يعطي أكبر قراءة له.

✚ محيط رسغ اليد ويقاس بلف الشريط حول النقطتين الإبريتين لعظمي الزند والكعبرة والتي يمكن تحسسها بأصابع اليد.

✚ محيط اليد ويؤخذ بلف الشريط حول الأصابع الأربعة والإبهام لا يدخل في القياس.

✚ محيط القدم الذي يؤخذ بلف الشريط حول الرجل في المنطقة النهائية للسليمات. رضوان(1997)

7-3- قياس سمك ثنايا الجلد:

لإجراء هذه القياسات يراعى بان الجزء الذي ينبغي قياسه هو انسجة ما تحت الجلد حيث يمسك بإصبعي الإبهام والسبابة لليد اليسرى ويسحب بعيدا عن العضلة الواقعة تحت هذه الانسجة، ويتم استخدام جهاز ثنايا الجلد بالضغط عليه لقياس (1) سم بواسطة اصابع اليد اليسرى، وبعدها تم قراءة كثافة الدهن للجزء المثني، وسواء تم قياس ثنية الجلد ناحية الجهة اليسرى او الجهة اليمنى فإنها تعطى نفس النتيجة، وعلى المفحوص الوقوف باسترخاء اما درجة القياس تكون لأقرب 10/1 مم. محمد(2009)

✚ قياسات الثنايا الجلدية:

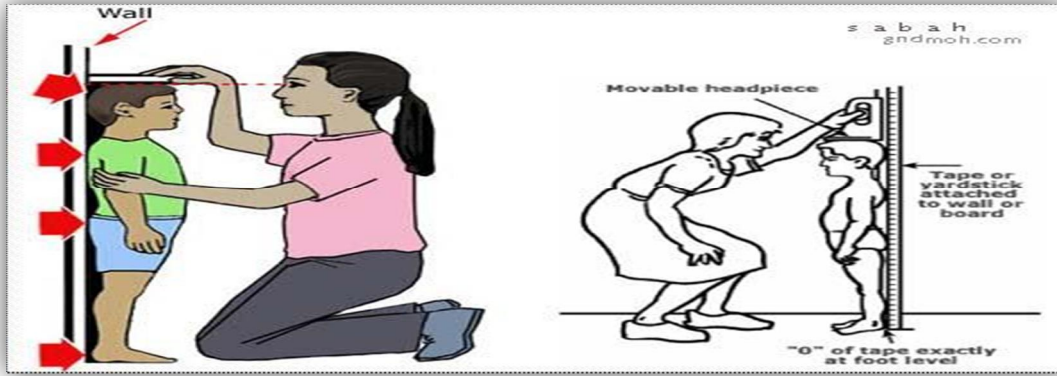
يتم قياس سمك الجلد والدهن في أربع مناطق هي:

- 1- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (ثنية راسية في منتصف العضلة).
- 2- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الراسين العضدية (ثنية راسية منتصف العضلة).
- 3- سمك طبقة الثنية الجلدية أسفل منطقة الابط واللو (العضلة المنحرفة المربعة — ثنية راسية).
- 4- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق الشوكة العليا للحوض (ثنية افقية مسافة من 5-7 سم)

7-4- قياس الأطوال الجسمية:

يمكن قياس أطوال أجزاء الجسم على أساس تقدير المسافة بين النقاط الأنثروبومترية التي يتم تحديدها على العظام، بشرط أن يتم القياس على امتداد المحور الطولي، هذه القياسات تمدنا بمعلومات عن أهم الأجزاء المحددة لنمو وحجم الجسم، القياس الطولي يتم على طول القامة. رضوان(1997)

■ **طول القامة:** يعتبر طول القامة (STATURE) مؤشراً جيداً للحجم العام للجسم وأطوال العظام، بحيث يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل، العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم الرأسي. شحاته وبرقيع(2005)



شكل رقم 04: يوضح طريقة قياس طول القامة

■ **قياس الوزن:** ويتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياس 0.5 كلف حيث يصعد المفحوص ويقف ونظره

إلى الأمام، شبه عاري من الملابس. رضوان (1997)



شكل رقم 05: جهاز لقياس الوزن

عامل الوزن والطول:

1-تعريف الوزن: هو كمية المادة المكونة لجسم الإنسان

2-أهمية الوزن: عنصر هام في النشاط الرياضي إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية،

فبعضها تعتمد أساسا على الوزن وعليه يتم التصنيف تبعا للأوزان مثل المصارعة...

كما قد يكون عائقا في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالمارطاون إذ يمثل الوزن الزائد عبئا، كما

خص بذلك زيادة الوزن بمقدار 25 عن الوزن الطبيعي في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى الإصابة بالتعب

وثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج، واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموما.

3-تعريف الطول: هو المسافة التي تفصل بين أعلى نقطة بالنسبة لوضعية الرأس في حالة أفقية

ونقطة ارتكاز الجسم على القدم.

4-أهمية الطول: يعتبر الطول ذو أهمية في معظم الأنشطة الرياضية سواء كان طول الجسم ككل أو

طول بعض الأطراف التي يعتمد عليها بشكل كبير ككرة السلة والطائرة... إلخ. محمد (2009)

كما ان الطول يمثل عائق في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إذ يؤدي طول القامة المفرط إلى الضعف في القدرة على الاتزان، وذلك لبعد مركز الثقل عن الأرض ومثال ذلك في رياضة رفع الأثقال. وقد أثبتت الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الاتزان، كما أشارت بعض البحوث إلى ارتباط الطول مع السن، الوزن، الرشاقة، الدقة، التوازن، الذكاء. شخاته وبرقيع(2005)

III. مؤشر كتلة الجسم:

1. مفهوم مؤشر كتلة الجسم:

و يسمى أحيانا مؤشر الكولتين نسبة الى عالم الرياضيات البلجيكي ادوان كوتلين و هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر و هو القياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد من السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي و هو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص و طوله و حاصل و هو على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة و يحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلو غرام على مربع الطول و الجدول رقم (02) يبين معايير تصنيف البدانة عالميا تبعا لمقادير مؤشر الكتلة طبقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية و درجة المخاطر الصحية المرتبة على مستوى كتلة الجسم علما بأن فئة زيادة الوزن تصنف أحيانا على أساس ما قبل البدانة كما تصنف في بعض الأحيان على النحو التالي :

1م – بدانة فئة 1 (30-34.9) كجم/م

2م – بدانة فئة 2 (35-39.9) كجم/م

3م (أكثر) – بدانة فئة 3 (40 فأكثر) كجم/م

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف	درجة المخاطر الصحيَّة
أقل من 5.18		محدودة
من 5.18-9.24	مناسب	منخفضة
من 9.25-29	زيادة في الوزن	متوسطة
من 30-34.9	بدانة	عالية
من 35-39.9	بدانة مرتفعة	عالية جدا
40 فأكثر	بدانة مرتفعة	عالية الى ابعد الحدود

الجدول (02): معايير تصنيف البدانة عالميا تبعا لمقادير مؤشر الكتلة طبقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية

و هي وسيلة جيدة للتحقيق ما اذا كان الوزن صحيا ، استخدم الوزن الصحي لمعرفة مؤشر كتلة الجسم لديك و الحصول على معلومات و النصائح المفيدة يستخدم مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين لقياس فيما اذا كان وزنك صحي بالنسبة لطولك بينما يستخدم لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين او أكثر مؤشر كتلة الجسم المثوي لقياس ما اذا كان وزن الطفل صحيا بالنسبة لطوله و عمره و جنسه اذا كان مؤشر كتلة جسمك فوق المستوى الصحي فانت معرض بشكل خطير لمشاكل صحيَّة خطيرة ترتبط بزيادة الوزن مثل مرض السكري من النوع الثاني و بعض امراض السرطان ، يشير مؤشر كتلة الجسم المثوي لدى الأطفال فيما اذا كان وزن الطفل صحيا .برير(2017)

ويعتبر مؤشر الكتلة الجسميَّة مقياس عالمي لتحديد درجة البدانة، وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة، واليك عزيزي القارئ جدول يوضح التصنيف الدولي لمؤشر كتلة الجسم للبالغين.

م	التصنيف	النقاط الأساسية للتصنيف	النقاط المعدلة للتصنيف
1	تحت الوزن	18.5>	18.5>
2	يعاني نحافة	16.00>	18.5>
3	متوسط النحافة	16.99:16.00	16.99:16.00
4	نحافة قليلة	18.49:17.00	18.49:17.00

22.99:18.5	24.99:18.5	وزن طبيعي	5
24.99:23.00			
25.00<	25.00<	وزن زائد	6
27.49:25.00	29.99:25.00	ما قبل السمنة	7
29.99:27.50			
30.00<	30.00<	السمنة	8
32.49:30.00	34.99:30.00	سمنة مستوى أول	9
34.99:32.50			
37.49:35.00	39.99:35.00	سمنة مستوى ثاني	10
39.99:37.50			
40.00<	40.00<	سمنة مستوى ثالث	11

جدول (03): يمثل التصنيف الدولي لمؤشر الكتلة الجسمانية للبالغين. إبراهيم (2016)

العوامل المؤثرة في مؤشر الكتلة الجسمانية:

1-عوامل فسيولوجية:

عند أداء أي مجهود بدني يتوجب على الجسم انتاج طاقة (ATP) للقيام به وتختلف طرق انتاج الطاقة حسب النظام المتدخل تبعا لنوع المجهود المبذول وتنقسم أنظمة الطاقة الى قسمين أساسيين:

1-النظام اللاهوائي: يعتمد في عمله على كل من الـATP الجاهزة والفوسفوكرياتين (PC) وكذلك الجلوكوز والجليكوجين

2-النظام الهوائي: يعتمد مصدره في انتاج الطاقة بشكل أساسي على الدهون

فالرياضيين الذي يعتمدون في أداء انشطتهم البدنية والرياضية على النظام اللاهوائي اكثر من النظام الهوائي يكون مؤشر الكتلة الجسمانية لديهم في الغالب تفوق 19 كغ/م² حسب تصنيف ملحم (1999) أي نسبة جيدة الى بدينة بينها العكس عند رياضيي النظام الهوائي تكون نسبة مؤشر الكتلة الجسمانية لا تتجاوز عادة الـ19 كغ/م² وخير مثال في ذلك ام الرياضات (العاب القوة) هنا لدينا الرياضيين المتخصصين في سباقات المسافات الطويلة (الماراثون) حيث يعتمدون بشكل أساسي على النظام الهوائي لإنتاج الطاقة اثناء السباق و هم أيضا أصحاب البنية النحيفة دائما ويخالف ذلك رياضيي الرماية و نخص بالذكر كل من الجلة و المطرقة

فالنظام الطاقوي المعتمد هنا هو اللاهوائي (الاحمضي) و هم دائما ذو بنية ضخمة تميل الى البدانة أي انا مؤشر الكتلة الجسمانية هنا يكون يفوق أصحاب سباق الماراثون

2-عوامل بيولوجية:

كل فرد في هذه الدنيا نشأ عن طريق التكاثر أي جراء تلقيح بويضة من طرف نطفة بعدها تنمو هذه البويضة الملقحة لتصبح جنينا فرضيعا...الى آخر مراحل النمو ، يتم بناء جسم هذا الفرد عن طريق نمو الخلايا(الانقسام الخيطي المتساوي) بناء على المعلومة الوراثية الموجودة في النواة و التي تحملها الصبغيات وهي الصفات الوراثية يكتسبها الفرد من الوالدين بعضها من الاب و الاخر من الام وهذا ما يفسر تشابه الافراد في بعض الصفات في العائلة الواحدة و كذلك التنوع و الاختلاف بين جميع الافراد او ما يسمى بالفروق الفردية ،هناك من يكون يمتاز بالطول و آخر بالقصير و يوجد من يكون سمين و اخر نحيف و هذه الصفات لها تأثير مباشر على مؤشر الكتلة الجسمانية للفرد

3-عوامل بدنية:

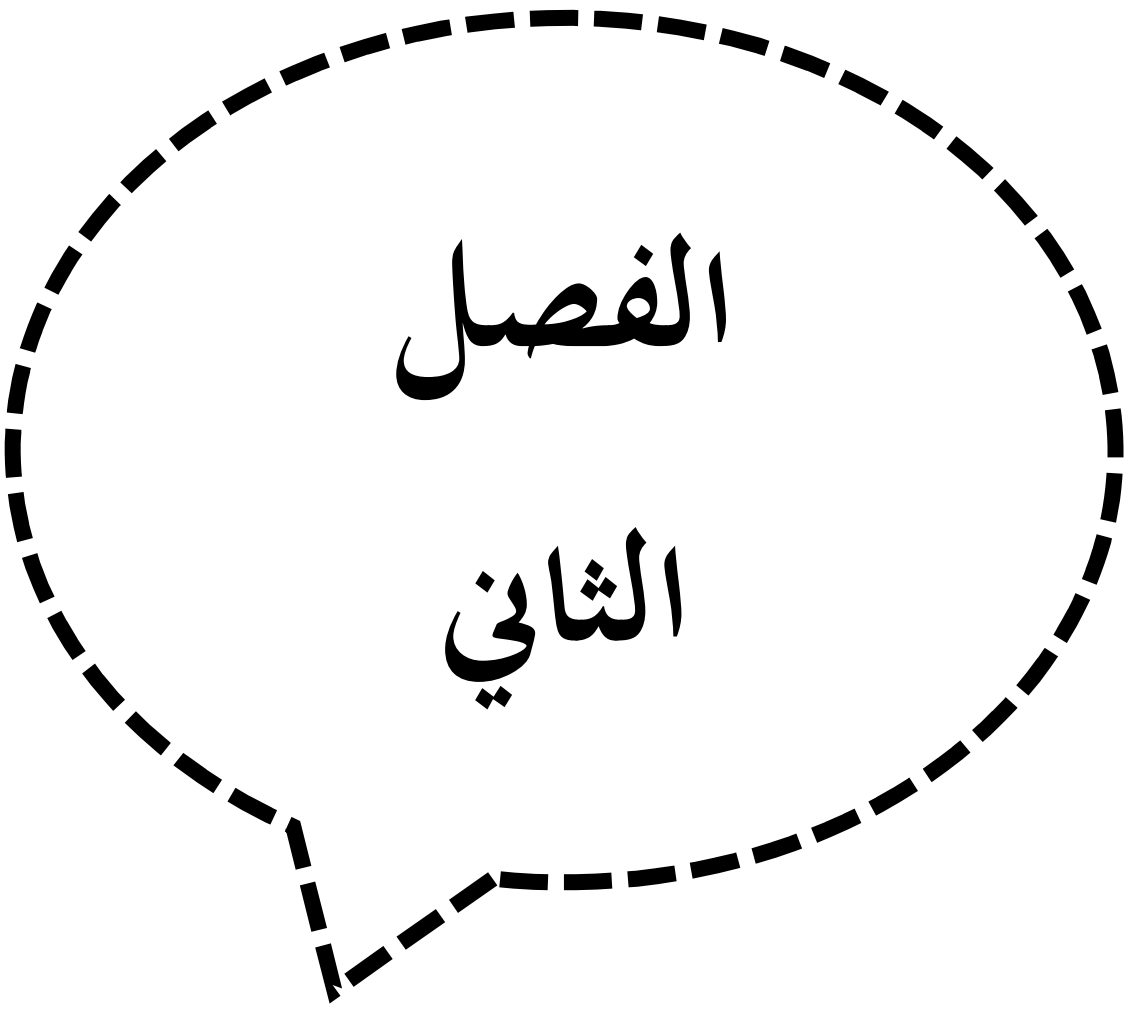
ان الرياضيين الذين يعتمدون على عنصر القوة في أداء انشطتهم الرياضية (رياضات تتطلب القوة) تجد لديهم بنية عضلية جسمية ضخمة و هذا راجع الى نمو العضلات (زيادة المقطع الطولي للعضلة) أي زيادة نسبة المؤشر الكتلي للجسم لديهم مثال ذلك رياضي رفع الاثقال و كمال الاجسام و المصارعة ، خلاف هذا نجد الرياضيين الذين صفة المداومة (الحمل) هي الصفة الأساسية في أداء نشاطهم الرياضي هؤلاء الرياضيين تكون بنيتهم تتميز بالاعتدالية الى النحافة منه نسبة مؤشر الكتلة الجسمانية يكون منخفض مقارنة بسابقيهم من الرياضيين و مثال ذلك سباق الدراجات

4-عوامل أخرى:

كذلك تتأثر نسبة مؤشر الكتلة الجسمانية بعدة عوامل خلافا لما سبق ذكره منها طبيعة الغذاء الذي يتناوله الفرد والمناخ الذي يعيش فيه كذلك مدة الممارسة الرياضية...الخ.

خلاصة:

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة، وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم وأسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد الغير لائق تشريحيًا.



الفصل

الثاني

تمهيد:

رياضة الكاراتيه رياضة جد تقويمية حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها والتناسق في تنابع الحركات ومن هذا بدأنا بإعطاء لمحة تاريخية ومختصرة عن رياضة الكاراتيه عامة وتاريخها في الجزائر خاصة، وكذا النظر إلى أهم مدارسها، الذي الخاص برياضة الكاراتيه وفترت التدريب وفي الأخير تطرقنا إلى بعض من أهميتها بالنسبة للمراهقين.

لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه:

"أوكيناوا OKINAWA" وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل "ري - كي RIYKY" امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب وتبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني، المهدي الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين:

أولاً: سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية "مينك" في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب "الري - كي" تحت إرادته وصدور قانون صارم بمنع استعمال السلاح أو امتلاكه، وهذا خوفاً من الثورات المحتملة ضده، وقد ساهم كثيراً (القانون) في ترقية الدفاع والهجوم بأسلحة طبيعية (الرجل - اليد - المرفق - الركبة ...).

وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي:

◆ شودي-تي TE-SHODI

◆ نها-تي TE-NAHA

◆ طماري-تي TE-TOMARI. مروش (2004)

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أوكيناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن "أكومو الصيني". أما التدريبات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيداً عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد وهذا لأن تقنية أوكيناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة.

ثانياً: انطلاقاً من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة "أوكيناوا - تي TE-OKINAWA" وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليماً فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة " : أنكوج ايتوس" و "كتيريو ميكاونا" اللذان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (أوكيناوا- تي) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي قدموه لفن الكاراتيه دو ،

وهم "جيشين فيناكوشي - كنويما بوتي - شوطوكي كيماو - شوكي مونوي - ايدن ياهوكي - شوجو أوكيسوكي - شوجت مياقي". احمد(1993)

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان لأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869— والذي يعود أصله إلى مدينة "سيرى SIRY" وقد تدرب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916. قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فينا كوشي FINAKOSHI JISHIN لفن الجيدو جيقاروا — كانوا فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان KADOKAN فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير من مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة . ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للتربية البقاء في اليابان وتعليم فنه القتالي داخل الجامعات وبإتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتيه المستقبلي (أوتسوكا — أوباطا — مانسيموطو، أوتاكا) بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم الكاراتيه في أنحاء العالم وفي سنة 1936— حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ، ولم يكن فيناكوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتيه حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجون مياجي قام بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي FINAKOSHI YOSHITAKA وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتيه من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتيه من بينها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات اليوكوفيري والمواشي قيري . مروش(2004)

– مفهوم رياضة الكاراتيه دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالإستخدام العقلاي للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب " ... على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها. عدول(1991)ADOUL وتعني كلمة الكاراتيه . دو باليابانية:

*كرا : فارغة

*تيه : اليد

*دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة، ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم والسيطرة على الذات والتعايش بين الجسد والعقل والروح. محمود(1995)

تطور الكاراتيه في الجزائر:

عرف هذا الفن القتالي (Karate) لأول مرة في الجزائر بفضل جيم الشيخ JIM.ALcheikh الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية، وخلال هذه الفترة و بعد مضي أكثر من 07 سنوات من الحرب رضح الإستعمار الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الإستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية الفرنسية رفضوا سياسة حكومتها تحت قيادة راؤول صلان Salon Raaul وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سمية (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسق المنشآت العمومية وإغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية و في غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعى "BLTTERLIN.LUELEN" الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية بتأسيس حركة السلم في الجزائر (M.P.D)(حركة.س.ج) ولكي يقوم بهذه المهمة على أكمل وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتيه من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتيه JIM.ALcheikh بالتطوع و بقوة في هذه المعركة وأسس مجموعة قوية أطلق عليها إسم باربور BARBOUR وتحدثت عنهم الصحافة والسينما وأصبح لديهم صدى كبير، ورافقه في ذلك صديقه BUITHE ROYER محترف في الكاراتيه والذي كان

مختص في المصارعة المتقاربة (جسد لجسد) وكان من رجال العسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوشيشين KOCHICHINE و دخل JIM.ALcheikh إلى الجزائر في سنة 1961 وخلال مدة إقامته إنقاداته الـ O.S.A حتى قتل دون أن يعلم الكاراتيه في الجزائر، وعقب إستقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلامذته "VERNET.LUCIEN" بإنشاء قسم أو فرع للكاراتيه بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسية بن بوعلي وفي سنة 1963 تنقل VERNET-LUCIEN إلى شارع Berthezen (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكاراتيه برز كل من :

سالم رشيد، لطرش مولود، كرماد حسين، مدهار الوناس، خدام علال، ميشود عمار ... الخ، وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (A.M.S.J) والتي أصبحت فيما بعد (B.B.R.T) باب الواد وكانت بداية كل من بولصنام مدرب A.C.M ومصباحي محمد الطاهر الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتيه FAK. وبعد شهر كان الدور على ولد حمودة أحمد لطرش ومولود خدام، محفوظ دحمان ورماد حسين للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في الب داية A.S.S.N. الجمعية الرياضية للأمن الوطني، وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو KEMPO بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LULI. وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتيه في المجتمع المدني الجزائري، وحاز خمس جمعيات عن اللقب " (SH.CFA. OCM. JSMA. ASC) " لتفوز في الأخير جمعية VERNET.LUCIEN باللقب.

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس باب الواد، ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي، والي محفوظ، ميشود عمار، خدام، لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وإنتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة النصر للفريق الجزائري نظراً للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة 3 في الشوتو كان والرتبة الخامسة RUN GOJIN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد VERNET.LUCIEN وهو الذي قرر أن يتقاعد في شهر أكتوبر من سنة 1984 وتمت استقلالية الكاراتيه بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكاراتيه دو . وكان كل من السيد بوشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية

الجزائرية، ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكاراتيه الايكيدو في شخصية السيد عاشور . جراح الأسنان. عدول(1991)ADOUL

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكاراتيه في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف، فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جداً.

وبالفعل تم إختيار الجزائر لنائب رئيس الـ " URMK " ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكاراتيه، نائبة رئيس الفدرالية العالمية ثم تأسست في الجزائر خلال كأس العالم الذي نظم في الجزائر سنة 1993. ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم إضافة إلى عدة ألقاب إفريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عدداً هائلاً من الأبطال والذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوروبية والدوليين العالميين. عدول(1991)ADOUL

وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد، وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقه وتم ضم إليها رياضة الكاراتيه فأصبحت تسمى بـ "F.A.K.K.T"

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد المتمثل في السيد مصباحي " F.A.K.K.T " قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتيه.

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال لتكوين سياسة حقيقية على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي رئيس FAKKT أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتيه المكانة التي يستحقها.

وطبقا لتوجيهات وزارة الشباب والرياضة بذلت كل من الرابطة والجمعيات وسائل هامة لتكوين المدربين وللتذكير فإن الرابطة الجزائرية للكاراتيه يوجهها السيد آيت إبراهيم خيدر LAKT حيث نظمت تكوينات

بالنسبة للحكام والمربين خلال هذه الفترة وقد جاء العديد من المحترفين اليابانيين والكوريين إلى الجزائر للإشراف على التكوينات التقنية ولإجتياز الرتب (الإرتقاء في الرتب)

أساليب الكاراتيه:

يوجد أربع أساليب قاعدية في الكاراتيه.

1-أسلوب "فينا كوشي" في الكاراتيه :

وقد عرف باسم "شوتوكا" shotoka ، (وهو اللقب الذي كان يعرف "شوشو") وتعني كلمة شوتوكا:

*شو :شجرة الصنوبر.

*تو :تموج أو تذبذب.

*كان :معبد أو مدرسة.

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقا حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجومات فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد وقد نتج عنه "الوادوكاي" و "الشوتوكاي" وللشوتوكا 26 كاتا.

2-الشيتوريو . ryu-shito

كان من تأسيس "كانوا ما بين" الذي يعتبر تلميذ لـ: اتسو ITSU وشوانيو Shoinyu وهي قانونا Higanna شوري ريو، إذ أن هذا لأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات وقد نتج عنه الشيكوكاي وإيتو سوكاي وللشيتوريو 47 كاتا

3-الوادوريو wado-ryu

وتعني هذه الكلمة:

وادو :منهج أو طريق السلام.

ريو :مدرسة.

والطريق إلى السلام من تأسيس هونوري وهو تلميذ فينا كوشي ويعتمد على التهرب بإستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس

كاتات الشوتوكان صبرينة(2001)sabrina

4-القوجوريو gojur-ryu :

وتعني هذه الكلمة :

القو :القوة .

جو :المرونة .

ريو :مدرسة .

من تأسيس شوجان مياجي Miagi CHojin وهو تلميذ هيغوانا ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة و نتج عنه الشوتوكا، والكوجي و الأخير تقنية الكيو كيشا ينكاي، و للقوجوريو 12 كاتا مجلة كاراتي بوشيدو(2005)

وتعتبر مدرسة شوتوكان من أكثر المدارس إنتشاراً في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتيه الحديثة السيد "فوناكشي جيشين" الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان و قام بتطوير فن الكاراتيه الحديث، بالإضافة إبنه يوشيتيكا YOSHITAKA الذي تعلم الكاراتيه على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيراً في تطوير الكاراتيه من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتيه من بينها خفض الوضعيات الأساسية، حيث أصبحت طويلة و بعيدة و أدخل تقنيات الضرب بالرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري .والمواشي قيري"مروش(2004) ونظراً لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها، فقد كان من المستحيل المباريات Competitions بين المنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس فقد كانت الطرق و الأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كل منهما كانت تتوخى أقصى درجات الحذر للحيلولة دون إطلاع أية جهات خارجية على جداول التدريب التي تتبعها .

فروع الكاراتيه:

يتفرع الكاراتيه إلى جزأين أساسيين وهما على النحو الآتي:

1- الكاتا:

1-1. تعريف الكاتا KATA:

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجارب الشخصية التي تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأساليب المواجهة وتمرين التنفس والتنقل، تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل وتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشترط بعض مدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق.

1-2. أهداف الكاتا:

- الرفع من درجة الاستفادة القصوى بإستشعار روح قتالي حقيقي
- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجمات المتوقعة وإتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف
- تنمية الثقة في النفس والإندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الملكات الفطرية وإستخدامها "النظر، السمع، سرعة الاستجابة."
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .

2-الكيمي "المنازلة: KUMITIE "

1-2. تعريف الكيمي:

وهي الهدف الأول والغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة ولمراحل التدريب التحضيرية، إلى جعل المتدرب قادراً على خوض المناورات بقوة وإحراز النصر، والتي يمكننا تعريفها هذه الجملة المختصرة "هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي" ونؤكد على الإستعدادات النفسية التي تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء.

2-2. أهداف الكيميتي:

- * الإدراك الجيد للذات والخصم .
- * تكوين الثقة بالنفس والشجاعة .
- * تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات .
- * تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية .
- * تنمية الذكاء والإعتماد على النفس .
- * مراقبة التنفس وإمتحان قدرة التحمل .

3-الصرخة kiai:

إن هذه الكلمة بإختصار تعني "صراخ الروح" وهي مهمة جداً للكراتي وهي تتضمن شد الحجاب الحاجز وإخراج الهواء من الفم صانعا صوتاً حاداً قصيراً وليس شرطاً أن يكون هذا الصوت هو كياي (kiai) بل قد يكون (eye) أي ...أو هاي ... (high) أو إيه (eigh) وهي تختلف من شخص إلى آخر وتسمى ثبات الروح وتركيز الطاقة، إن بعض المدارس للتدريب لا تدرك تماماً فائدة الصرخة فهي ليست فقط من أجل إخافة العدو المائل أمامك أو أن تضع قوة إضافية في زفيرك فحسب بل هي أعظم وأهم من ذلك ونستطيع تلخيص الفوائد بما يلي :

- 1- إستحضار روح القتال وإرعاب الخصم .
- 2- شد عضلات الصدر والمعدة معاً مع إخراج قوة إضافية في النفس .
- 3- هذا الانفجار التنفسي يقوم بتصميم تنفيذ التكتيك بشكل عجيب
- 4- تعطي تناسق وإنسجام لعمل الروح مع العقل والجسم خلال تنفيذ التكتيك لتجعل اللاعب مقبلاً على أداء الحركة بكل حواسه.
- 5- إعطاء الشجاعة و سحب التردد أو التخوف من أداء التكتيك و بالتالي فإن التكنيكات القوية لا تصدر إلا مصاحبة مع هذه الصرخة .

لذا وجب علينا أن ندرك معنى القاعدة التي تقول "المهارة و التكنيك تغلب القوة ولكن الروح تهزم الجميع وتبقى مستمرة فهي مصدر الطاقة التي تحرك جسم الكائن الحي و هي مصدر جميع القوى ."

وفي مدارس الكاراتيه يعتبر الصراخ في غير اللحظة المناسبة تماماً خطأ كما يوجد في الكاتا غالباً صرختان فقط في أماكن محددة و لكن في ال AKA ليس خطأ أن تضيف صرخة خلال الكاتا في أماكن إضافية و مناسبة ولكن يمنع هذا خلال الإمتحانات الرسمية و المنافسات و يجب على المتدربين خلال التدريب عن العد الخامس والعاشر بالصراخ أو عند تنفيذ آخر حركة من مجموع سلسلة حركات أو حركة واحدة متتالية خلال تكنيكات القتال تحدث الصرخة في الهجمة الأخيرة و في الهجمة العكسية للتكنيكات المتقدمة فتستخدم عندما يقوم المهاجم بتنفيذ تكنيك حاسم و لا يعتبر الهجوم قوياً أو حاسماً بدون صرخة .

إن الصرخة سترعب الخصم وستفتح لك هجوماً عليه و أيضاً قد تجعل الخصم يقوم بالرجوع إلى الخلف خطوة أو أن يجفل وبالتالي تقوم بتنفيذ التكنيك المناسب الذي تريده. وأيضاً قد تمنع خصمك من أن يقوم بهجمة عليك بواسطة الصرخة فيتراجع ويتردد عن تنفيذ هجمة بشكل سليم .

وقد عرف سابقاً فن من فنون القتال ويسمى (كياي جيسو) الذي ركز على أساسيات استخدام الصرخة لأن التطبيقات الناجحة هي بحاجة إلى روح قتالي متميز .

وبالتالي فإن الصرخة تزيد الطاقة للهجمة بواسطة العضلات اللازمة والمناسبة خلال التنفيذ وأيضاً تساعد على إمتصاص هجمة بواسطة نفث وزفير الهواء مما يجعل الصدر والمعدة أقوى وأصلب وأقل عرضة من أن يطرق الهواء خارجاً sport4ever.maktoob.com(2008)

الغرض من ممارسة الكاراتيه:

إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها

1-الأهداف القريبة:

-البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة .

-تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .

- إختصار الجهد الجسدي والنفسي (تحسين مردود الفعل).
- الدفاع عن طريق إستخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر ...).

2-الأهداف البعيدة:

- يهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها والوقوف على إعجاز الجسد وقدراته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد .
- تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية وإستعمالها في غايات سامية .
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي .عبد الكريم(ب.س)

فوائد تعلم الكاراتيه:

بقدر ما يعتبر الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في إتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي:

1-أهمية الكاراتيه للبالغين:

- *التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم، الوقفة، تحسين القدرة البدنية المرنة، التحمل، التوازن، التناسق...)
- *تقليل التوتر وزيادة الطاقة .
- *السيطرة على الجسم .
- *تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط .
- *تنمية الوعي والحساسية إتجاه الآخرين .

* تنمية القوة الداخلية والعزم و الإنضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة .

*أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل لعبة الكراتي بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادراً

على ذلك .

2-أهمية الكاراتيه للأطفال:

*يطور قوتهم ومرونتهم و تحملهم وتوازهم إضافةً إلى عادات الوقوف والحركة مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.

*يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة .

*يعلمهم إحترام الآخرين وأن يكون لديهم إحساس إتجاه مشاعر الآخرين .

*يعمل الكراتي على تغذية ثقة الأطفال والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم .

*في دروس الكاراتي يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية .

*شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد .

أنواع الضربات في رياضة الكاراتيه:

تحتوي رياضة الكاراتيه فنيات عديدة من الضربات تصنف تحت العناوين التالية:

1-فنيات الدفاع: تدعى (يوكى - وازا / WAZA-UKE)

2- فنيات الهجوم: تدعى (آت - وازا / WAZA-ATE) وهي تنقسم بدورها إلى:

1-2حركات هجومية بالأعضاء العلوية:

أ - حركات مباشرة (تسوكي وارا / WAZA-TSUKI).

ب - حركات غير مباشرة (يوشي وازا / WAZA-UCHI).

2-2 حركات هجومية بالأعضاء السفلية 5 كيري وازا / WAZA-KERI) سيع احمد (1993)

ويقسم الكاراتيه مناطق الضرب في جسم الإنسان إلى 03 مستويات :

1- المستوى الأسفل : ويدعى قيدان gedan ويمتد من حزام المقاتل إلى الأسفل .

2- المستوى المتوسط : ويدعى شودان chudan ويقصد به المنطقة المحصورة بين الحزام وأسفل الرقبة .

3- المستوى العلوي : ويدعى جودان Jodan وتكون من أسفل الرقبة إلى أعلى الرأس .

قوانين التحكم في الكاراتيه:

1- قانون التحكم مسابقات الكيميتي:

-منطقة اللعب:

* تكون مسطحة وخالية من أي عوائق.

* تكون مربعة ويتكون الملعب من مربع طول ضلعه 8 متر مربع مع إضافة 2 متر من كل جانب كمنطقة أمان واضحة .

* يرسم خطان متوازيان طول كل منهما 1 متر ويتعمدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد الخطين عن منتصف الملعب.

* يجلس الحكام في منطقة أمان أحدهم مقابل الحكم الرئيسي والإثنين الآخرين خلف أحد المتنافسين وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق.

* يجلس الحكم (كانسا) إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم إلى اليسار مجهز بإشارة أو صافرة.

* مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف . www.FFKAMA.FR (2019)

الملابس الرسمية:

-المنافسين:

*يجب على اللاعبين إرتداء بذلة كراتية KARATEGI أحد المنافسين يرتدي الحزام الأزرق والآخر الحزام الأحمر.

*بالنسبة للنساء يسمح بإرتداء تي شرت تحت الجاكت.

*الحفاظ على الشعر نظيفاً وقصيراً، ويسمح بالماسك الشعر للسيدات كاتا .

*واقى الأسنان إجباري.

*يجب أن يرتدي اللاعب القفاز أحمر أو أزرق .

*يسمح بواقى قصبه الساق وواقى المشط.

*يمنع إستخدام النظارات الطبية .

*إستخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من إستشارة الطبيب الرسمي .

الحكام:

على الحكام إرتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو مايلي :

*جاكت ازرق به 02أزرار فضي .

*قميص أبيض بأكمام قصيرة .

*بنطلون رمادي بدون ثنيات بالأرجل.

*جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب.

طاقم التحكيم

يتكون طاقم التحكيم في كل مباراة من حكم واحد وثلاث قضاة وحكم عام (كانسا) لتسهيل سير المباريات يتم تجنيد أكثر من مذيع ومسجل ومراقب التسجيل.

زمن المباريات:

-الزمن الرسمي للمباريات ثلاث دقائق عند فردي رجال حسب الفرق ودقيقتين لكل من السيدات والناشئين.

-يبدأ زمن المباريات عند إعلان الحكم إشارة البدء ويتوقف بكلمة YAME.

-يعلم لميقاتي بإشارة واضحة من الجرس بأن المتبقي من زمن المباريات 10 ثواني. FFKAMA (2019)

تسجيل النقاط:

-ايبون IPPON (ثلاث نقاط).

-وزاري WAZARI (نقطتان).

-يوكو YOKO (نقطة واحدة).

مناطق التسديد:

يقتصر الهجوم وتسديد الضربات على المناطق الآتية :

"الرأس، الوجه، الرقبة، البطن، الصدر، الظهر، الأجانِب."

شروط منح النقاط:

-الوضع الجيد

-السلوك الرياضي .

-التطبيق الحيوي.

-التيقظ.

-التوقيت الجيد .

-المسافة الصحيحة .

الأفعال الممنوعة:

يوجد فئتان من الأفعال الممنوعة فئة 1 فئة 2.

الفئة 1: CATEGORY1

- الأساليب التي تؤدي إلى الإحتكاك المفرط .
- الأساليب التي يتم بها لمس الحلق.
- الهجوم على الأذرع أو القدمين والخصيتين ومشط القدم .
- الهجوم على الوجه بأحد أساليب اليد المفتوحة .

الفئة 2: CATEGORY2

- التظاهر والمبالغة في الإصابة .
- تكرار الهروب خارج منطقة اللعب جوكاي.
- تعريض النفس للخطر .
- تضييع الوقت.
- سلبية العب أي عدم محاولة الانخراط في القتال.
- إطالة المسك بيد واحدة دون الهجوم على الخصم.
- المسك والرمي بغير أساليب الكراتي ومحاولة الدفع .
- المسك بكلتا اليدين بإستثناء اسقاط الخصم عن طريق العرقلة على الساق
- الهجوم بالرأس والركبة والكوع .
- تصرفات غير لائقة إتجاه طاقم التحكيم والخصم .

الجزاءات:

شوكوكو CHOKOKOU: و هو تحذير لا يقابله نقاط عند الخرق البسيط للقانون.

كايكوكو KEIKOKU: هو جزاء يعادل نقطة واحدة تضاف للخصم "ايون".

هونسوكو تشوي CHI-HANSOKU: هو جزاء يعادل نقطتان ت

ضاف للخصم "نيهون". هانسكو HANSKOU: هو جزاء للمخالفات الخطيرة، تؤدي إلى طرد الخصم من المباراة، وفي الفرق ينال المنافس لا نقاط .

شيكاكو SHIKKAKU: هذا الجزاء عبارة عن إيقاف للبطولة، ويجب إستشارة لجنة الحكام، ويتم ذلك عند خرق روح

البطولة وتقليل مكانة وإحترام الكراي.

2-قانون تحكيم مسابقات الكاتا:

منطقة اللعب:

يجب أن تكون منطقة اللعب مستوية وخالية من أي عوائق.

يجب أن تكون المساحة كافية لتأدية الكاتا بدون إعاقة .

الملابس الرسمية:

يجب على المتنافس والحكام والقضاة إرتداء الملابس الرسمية كما موضح في قانون الكوميتي.

-أي شخص لا يلتزم بتعليمات المادة يمكن طرده.

طاقم التحكيم:

-الطاقم متكون من خمس قضاة لكل مباراة ومراقب المباراة .

بالإضافة يعين مسجلين ومذيعين.

معايير إتخاذ القرار:

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا، ويجب على القضاة الإنتباه إلى:

الأداء المهاري:

-الموقف

-المهارات (صحيحة ام خاطئة)

-التنقل بين الحركات

-التزامن في أداة التقنيات

-التنفس السليم

-التركيز مع الكاتا

-صعوبة المهارة المؤدات

-الشكل الصحيح للكاتا بالاتفاق مع معايير المؤسسة

الأداء البدني:

-القوة

-السرعة

-التوازن

-التوافق

في الدور الأول والتي يشطب المتنافس الذي يعدل في الكاتا، والمتنافس الذي يتوقف أثناء الأداء و يقوم بأداء الكاتا مختلفة أعلن عنها ثم إعتبره مشطوبا. **FFKAMA (2019)**

مسابقات الكيميتي "القتال الفعلي":

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

البطولة الفردية:

ويشارك متسابق في وزن واحد من الأوزان المصنفة دوليا وهي خمسة أوزان للرجال اقل من (60.-67-
75.-84.-84+ كلغ) وفي بعض البطولات يمكن أف تقرر اللجنة المنظمة اشراك اللاعب في وزنه وفي
الوزن المفتوح +84 أما في بطولة الفردي كيميتي إناث فهناك خمسة أوزان هي (50.-55.-61.-68-
68+ كلغ)

بطولة الفرق

يشترك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبث فردي يكون من ثلاث عند الاناث أو بخمس اللاعبين الرجال
وفقا لشروط اللجنة المنظمة للبطولة

ملاحظة: زمن المباراة الرسمية بطولة الكيميتي يكوف دقيقتين للناشئين و الناشئات والإناث ، أو ثلاث
دقائق للذكور والرجال

الكاراتيه و الفنون القتالية المشابهة:

1-الكاراتيه و التايكوندو:

تستخدم لعبة التايكوندو ركلات الارجل بشكل اساسي في القتال وأما الأيدي فتستخدم في الغالب
للدفاع وفي النادر لتسديد اللكمات، يقف لاعب التايكوندو في الغالب وقفات متقاربة و عالية حيث
يقترَّب شكل الوقفة الى الوقفة العادية لغير اللاعب للتايكوندو، و أثناء القتال يكثر لاعب التايكوندو من
القفزات السريعة و الدوران فلا تكون الوقفة ثابتة بخلاف الكاراتيه فإن اللاعب الكاراتيه يستخدم الأيدي
بشكل أكثر في القتال و يستخدم الأرجل في الركلات وكنس قدم الخصم لإسقاطه أرضًا . و تكون وقفة
لاعب الكاراتيه منخفضة و ثابتة و يتشابه الكاراتيه و التايكوندو في الزي الرسمي إلى حد ما، فبنسبة
للتايكوندو يكون القميص مقفل من الأسفل و يحمل فتحة في الأعلى و تكون في الغالب ملونة باللوف

الأسود . أما قميص الكاراتيه فيكون مفتوح تماما و يتم ربط الجانب الأيمن إلى الأيسر و الجانب الأيسر إلى الأيمن.

2-الكاراتيه و الجودو:

تعرف لعبة الجودو بالمصارعة الإغريقية اليابانية و تهدف إلى إسقاط الخصم و شل حركته يعمد لاعب الجودو إلى التشبث بخصمه لإخلال توازنه و طرحه أرضا. بينما لاعب الكاراتيه يحاول أن لا كون ملاصقا بخصمه أو مسكه و يكتفي بتسديد الضربات السريعة القوية لينهي هجوم خصمه قبل أن يكمل الخصم إعتدائه. الفاعوري(2012)

و يتشابه الكاراتيه و الجودو في الزي الرسمي إلى حد كبير أيضا و يكمن الاختلاف في نوع القماش المصنوع منه حيث أن زي الجودو ثقيل نسبياً ليتناسب مع سرعة و مع طبيعة اللعبة من مسك و سحب، أما زي الكاراتي فيكون خفيف ليتناسب مع سرعة حركات اللاعب و لا يعيق حركته.

3-الكاراتيه و الأيكيدو:

تطبق نفس الاختلافات بين الكاراتيه و الجودو تقريبا مع اختلاف بسيط فإن الأيكيدو تشتمل على الكثير من العادات و المعتقدات الدينية اليابانية، فيكثر فيها التحيات و السجودات و التأملات و يكثر فيها الكلام عن ما يسمى بال " كي " حيث يعتقد اليابانيون انه يعطيهم المزيد من القوة و التركيز.

على العموم يعمد لاعب الأيكيدو إلى الإخلال بتوازن خصمه الاستفادة من قوة الخصم . أما لاعب الكاراتيه فيسقط خصمه بطريقة ما يعرف بالكنس للقدم ولا يستخدم المسك و الإسقاط أثناء القتال.

4-الكاراتيه و الكونغ فو

يطلق الاسم كونغ فو على الكثير من الفنون الصينية الشبيهة بفن الكاراتيه. الاختلاف الأساسي بين الكاراتيه و الفنون الصينية الأخرى هو أن حركة لاعب الكاراتيه تعتمد على تقدير المسافة و التوقيت المناسبين لتكوين الضربة الفعالة. و ليس تركيب الحركات و إدخال التقنيات الحركية على بعضها البعض , فلا نجد في الكاراتيه مثلاً الدفاع بالقدم و الساعد في نفس الوقت . الفاعوري(2012)

زي رياضة الكاراتيه:

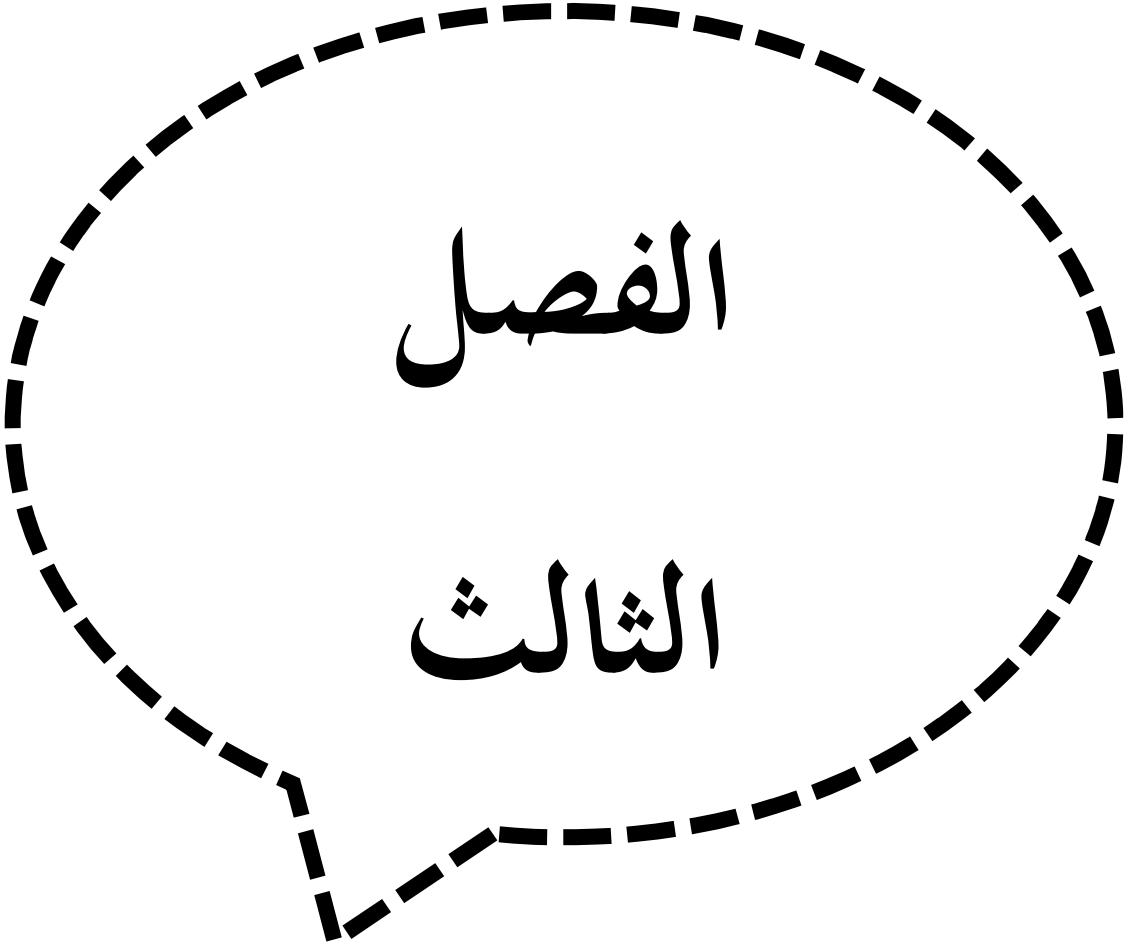
يتألف زي لاعب الكاراتيه من جاكيت ابيض مع بنطلون ابيض على ان يتوسط البنطلون بين الركبة والكعب و ان يتوسط كم اليد بين المرفق والرسغ والجاكيت يكون بين نصف الفخذ والركبة ويوجد به احزمه متعددة وملونة حسب مستوى التدريب ويختلف عدد الأحزمة من دولة إلى أخرى، وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو واللون الابيض للزي يعبر عن النوايا النقية يرفض الافكار الشريرة المرهبة. الفاعوري(2012)

خلاصة:

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض لتاريخ وفلسفة هذا الفن العريق ، والراقي بأسلوب مبسط يمكننا القول أن رياضة الكاراتيه رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغاهما الحقيقي بأنها رياضة أساسها ومبادئها التّربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى يومنا هذا .

الجانِب

التطبيقي



الفصل

الثالث

تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتحديد الموضع المكاني والزمني

1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه ان ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية، لابد على الباحث من اجراء دراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة، وهذا من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية، وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لابد من اجراء دراسة استطلاعية، وكانت بالبطولة الوطنية لصنف الاواسط التي أقيمت في ولاية الوادي بتاريخ 2/1 فيفري 2019 حيث قمنا بملاحظة اللاعبين المشاركين وإمكانية العمل معهم من خلال الاتصال بمسؤولي ومدربي النوادي المسيطرة في هذه البطولة وكانت كالتالي:

- الشباب الرياضي البريكي JSB
- النادي الأولمبي لحيدرة OCH
- المجمع البترولي GSP
- الشباب الرياضي لبلدية الشارقة CRBC
- فريق الامن الوطني ASSN
- الهلال الصاعد لمعاملة HSM
- الشباب الرياضي محفوظة بجاية
- نادي النجاح الرياضي السطايفي
- أكاديمية مزيدة للكراتي
- مولودية العالية

وتهدف هذه الدراسة الى:

- التعرف على مدى إمكانية اجراء هذه الدراسة
- معرفة مدى توفر الإمكانيات
- التعرف على عينة الدراسة
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجهها في اجراء القياسات لغرض تجاوزها
- الاطلاع على وقت التدريب

2. المنهج العلمي المستخدم:

1.2. تعريف المنهج: المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس، يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة، والمنهج يعبر عنه عمار بوحوش، ومحمد محمود ذنبيات، بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة. بوحوش والذنبيات (1995)

واستعملنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

2.2. المنهج الوصفي: هو المنهج الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع فهو يعتمد على دراسة الظواهر كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها وأما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. الشافعي (1995)

3. ادوات البحث والأجهزة المساعدة:

1.3. اداة الدراسة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد في جمع البيانات (المعلومات) على القياس.

1.1.3. الاجهزة والأدوات المستخدمة:

- استمارة تسجيل نتائج القياس لأفراد العينة.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس الطول بالسنتيمتر.

2.1.3. القياسات الميدانية المستعملة في البحث:

مؤشر الكتلة الجسمية (BMI):

يعرف هذا القياس باسم مؤشر كتيليت Quetelet's index، وهو عبارة عن طريقة فنية للتعبير عن وزن الجسم BW في ضوء علاقته بطول القاعة Ht، ومن ثم نجهده مؤشراً جيداً للتعبير عن درجة البدانة obesity، وقد أوصى به بانيل panel 1985م كطريقة اكلينيكية لقياس البدانة في الأشخاص الراشدين، وعليه فقد استخدمه دي جيرولامو Di girolamo 1986م لتصنيف الناس الى فئات لدرجاتهم في البدانة والتي يحصلون عليها من المؤشر.

ويستخدم لحساب هذا المؤشر المعادلة التالية:

$$\text{Ht}^2/\text{BW}=\text{BMI}$$

مؤشر الكتلة الجسمية:

حيث ان:

- BMI : مؤشر الكتلة الجسمية.
- BW : وزن الجسم مقدر بالكيلو جرامات (كغ).
- Ht^2 : مربع الطول مقدر بالمتر المربع (م)². رضوان(1997)

— قياس الطول:

يُقاس الطول للمفحوص من موضع الوقوف معتدلاً في مواجهة سطح قائم، بحيث يلمس بعقبه والمقعدة والظهر هذا المسطح، الأسس عمودية على الجذع، العينان والاذنان في مستوى أفقي، العقبان ملتصقان معاً على اللوحة الخشبية وعلى المفحوص اخذ شهيق عميق والاحتفاظ به بعدها يتم القياس لأقرب ملم. جاري(2018)

— قياس الوزن:

يعد من أكثر المتغيرات الانثروبومترية التي يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية، ويمتاز تقدير وزن الجسم بأنه من القياسات الانثروبومترية البسيطة والسهلة والتي تتم بدرجة عالية من الدقة، ويعد الوزن مقياساً مركباً للحجم الكلي للجسم، عندما يستطيع المفحوص الوقوف بدون مساعدة من أحد، فإنه يتخذ وضع الوقوف من فوق طبلية الميزان وفي منتصفها تماماً بحيث يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين، ويتحرر المفحوص من ملابسه قدر الإمكان. جاري(2018)

4. مجتمع الدراسة:

1.4. المجتمع الاصلي:

ويقصد به كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة، يتمثل المجتمع الاصلي في دراستنا هذه بجميع الرياضيين الممارسين رياضة الكاراتيه لفئة الآمال والاكابر

2.4. المجتمع المتاح:

هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه، يتكون مجتمع الدراسة المتاح لبحثنا في جميع الرياضيين المشاركين في البطولة الوطنية لرياضة الكاراتيه لفئة الآمال والأكابر للموسم الرياضي 2018/2019.

2.4. عينة الدراسة:

1.2.4. العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة.

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. عبيدات وأبو نصار و مبيضين(1999)

أما عن عينة الدراسة كان اختيارها بطريقة قصديه

2.2.4. العينة القصدية:

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. أبو زينة وآخرون(2006)

3.2.4. كيفية اختيار العينة:

كان عدد العينة مرتبط بعدد الافراد المؤهلون لتمثيل المجتمع حيث عند قيامنا بأخذ القياسات طلبنا بعض المعلومات الأساسية كالعمر ومدة ممارسة هذه الرياضة ومدة ممارسة هذا التخصص والألقاب التي تحصل عليها ومن هذه المعلومات قمنا ببناء العينة الخاصة بنا

في البدانة استطعنا جمع ما يقارب 60 فرد وعندا الفرز كان عدد العينة الممثلة هي 48 رياضي ورياضية تم تقسيمها كالتالي:

- ❖ العينة الأولى: الممارسين لتخصص كاتا صنف اكابر بـ 8 رجال و4 سيدات.
- ❖ العينة الثانية: الممارسين لتخصص كيميكي صنف اكابر بـ 8 رجال و4 سيدات.
- ❖ العينة الثالثة: الممارسين لتخصص كاتا صنف أواسط بـ 8 رجال و4 سيدات.
- ❖ العينة الثالثة: الممارسين لتخصص كيميكي صنف أواسط بـ 8 رجال و4 سيدات.

5. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا يتمثل في الكاتا والكيميكي.
- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا الكتلة الجسمية.

6. مجالات الدراسة:

1.6. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر –بسكرة- اين تم الشروع في هذه الدراسة نظريا وعند الانتقال للجانب الميداني توجب علينا التوجه لمكان أخذ القياسات الخاصة بالدراسة وهي:

–القاعة متعددة الرياضات بوسعادة مكان اجراء البطولة الوطنية لفئة الآمال

–القاعة متعددة الرياضات (الشهيد بلخضر الطاهر) بالشرقة مكان اجراء البطولة الوطنية لفئة الاكابر.

2.6. المجال الزماني:

تم الشروع في هذه الدراسة في شهر جانفي لهذا العام (2019) اين انطلقنا في الدراسة نظريا، اما الدراسة الميدانية كان بتواريخ اجراء البطولات الوطنية للعينة الخاصة بنا وهي:

–19 و20 افريل 2019 تاريخ اجراء البطولة الوطنية لفئة الآمال

–من 2 الى 4 ماي 2019 تاريخ اجراء البطولة الوطنية لفئة الاكابر

7. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقو بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة. كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات. استخدمنا الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار (11) وأستخرج منها الآتي:

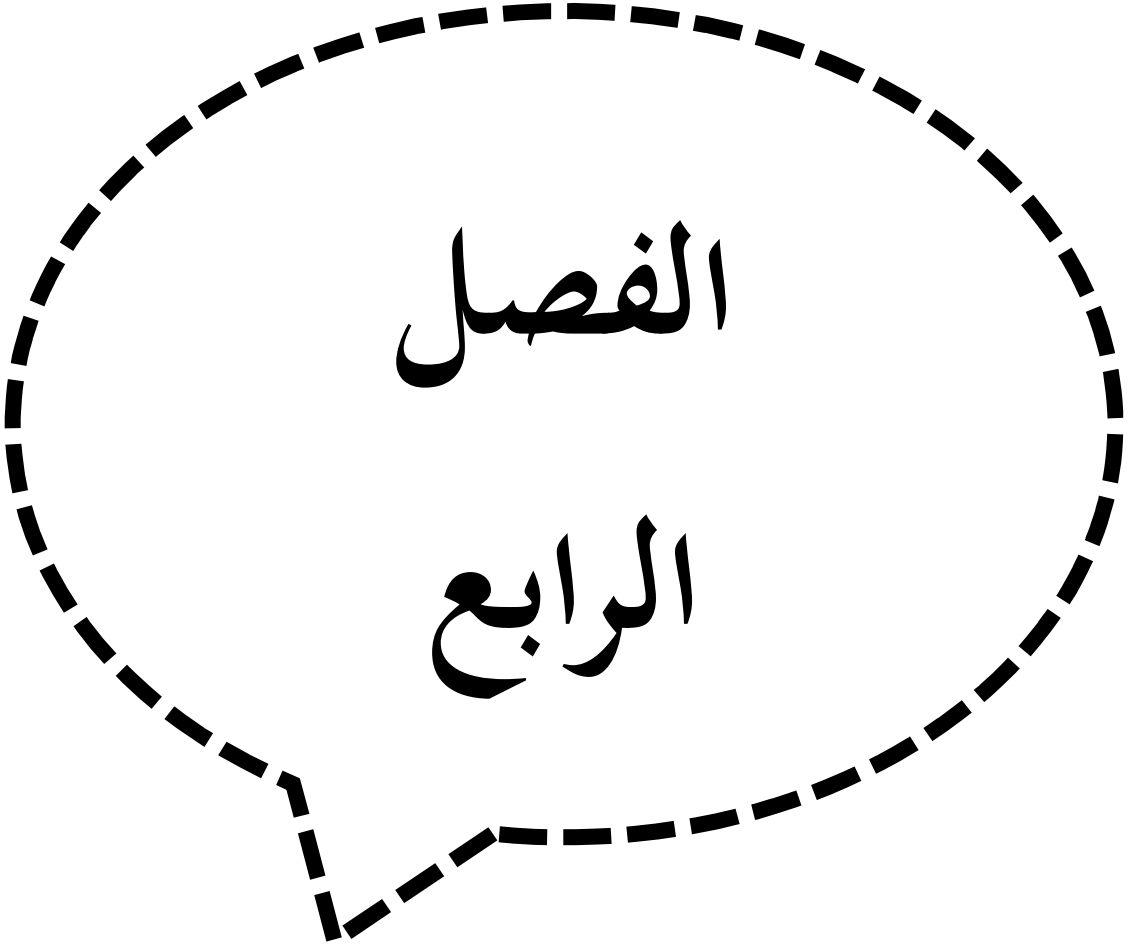
* الوسط الحسابي.

* الانحراف المعياري .

* اختبار (T-Test).

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات، والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة مقننة



الفصل

الرابع

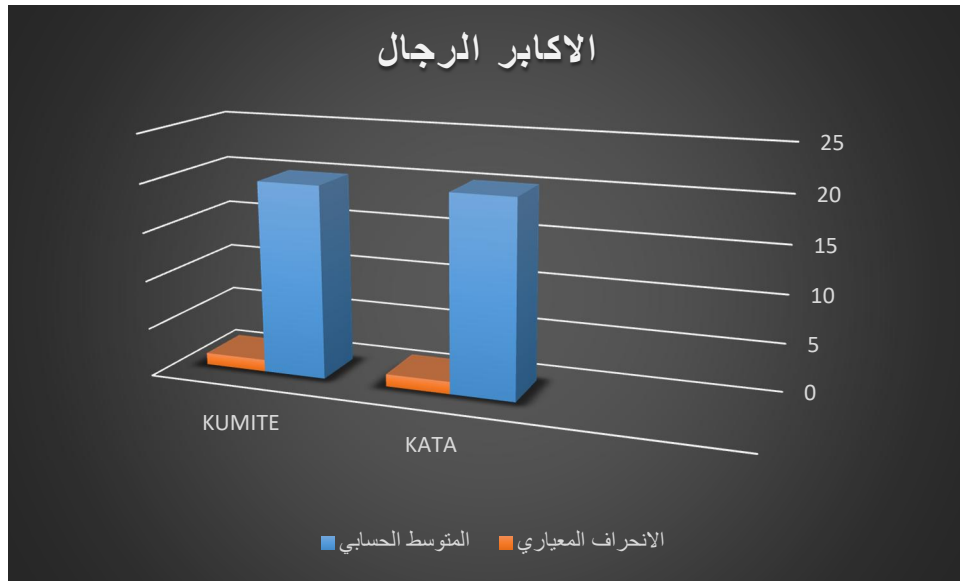
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الجسمية بين

رياضي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه لفئة الاكابر الذكور"

الجدول (04): يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لصنف الاكابر الرجال

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	فترات الثقة 95%
KATA	8	22.54	2.476	3.37	2.216 -3.041
KUMITE	8	22.95	2.425		



رسم توضيحي رقم (06): نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لصنف الاكابر الرجال

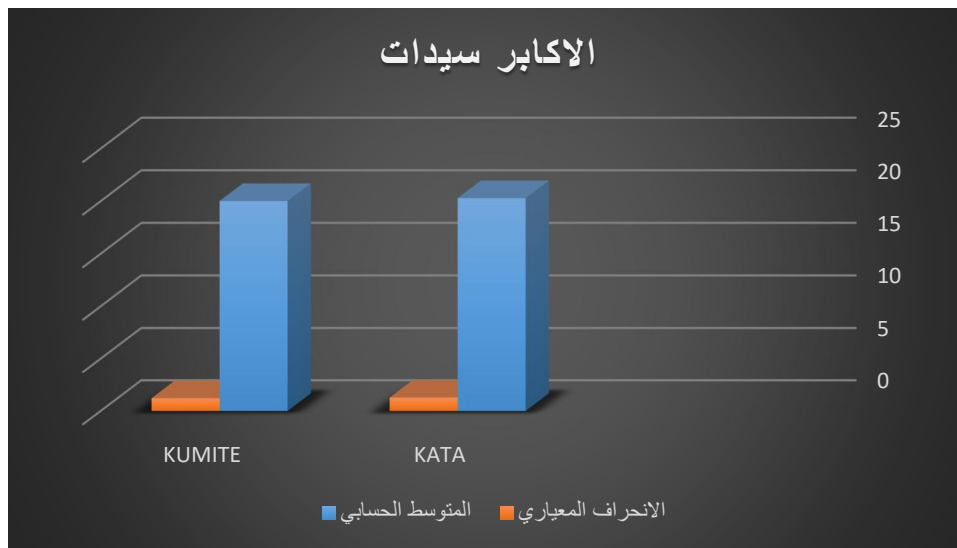
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والتمثيل البياني رقم (06) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينتين في اختبار قياس مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لفئة الاكابر الرجال ، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكاتا بلغ (22.54)

وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكيميتي يساوي (22.95) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكاتا يساوي (2.476) كذلك الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكيميتي يساوي (2.425) ودرجة الحرية تساوي (14)، حيث أن قيمة T المحسوبة (3.37).

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي في رياضة الكاراتيه لفئة الاكابر الاناث "

الجدول (05): يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي لصنف الاكابر الاناث

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	فترات الثقة 95%
KATA	8	21.23	2.16	1.143	-1.624 4.474
KUMITE	8	19.80	1.23		



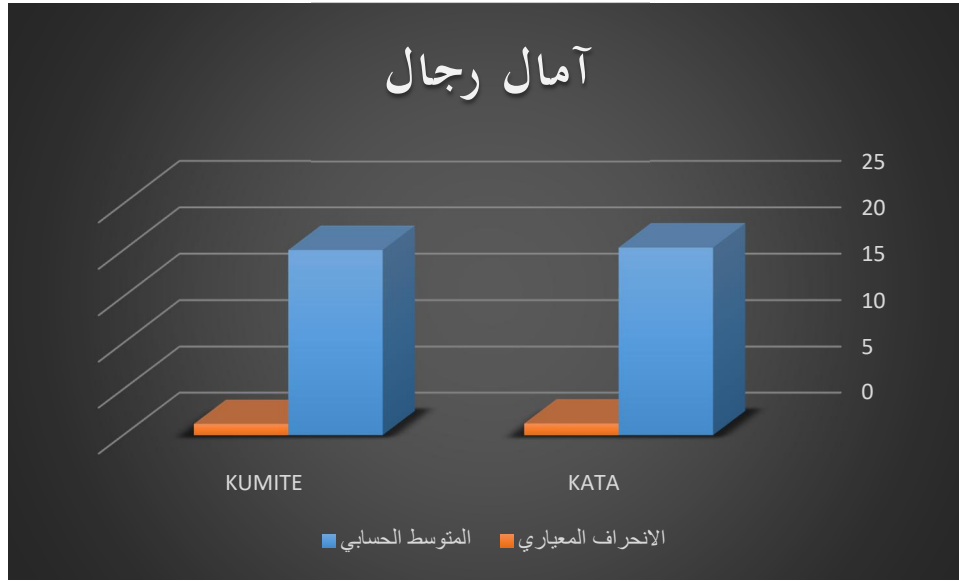
رسم توضيحي رقم (07): نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي لصنف الاكابر السيدات

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) والتمثيل البياني رقم (07) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينتين في اختبار قياس مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الاناث ، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكاتا بلغ (19.80) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكيميتي يساوي (21.23) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكاتا يساوي (1.23) كذلك الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكيميتي يساوي (2.16) ودرجة الحرية تساوي (6)، حيث أن قيمة T المحسوبة (1.143).

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيميتي في رياضة الكاراتيه لفئة الآمال الذكور"

الجدول (06): يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيميتي لصنف الآمال الرجال

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	فترات الثقة 95%
KATA	8	21.71	2.81	11.6	2.701 -2.423
KUMITE	8	21.57	1.87		



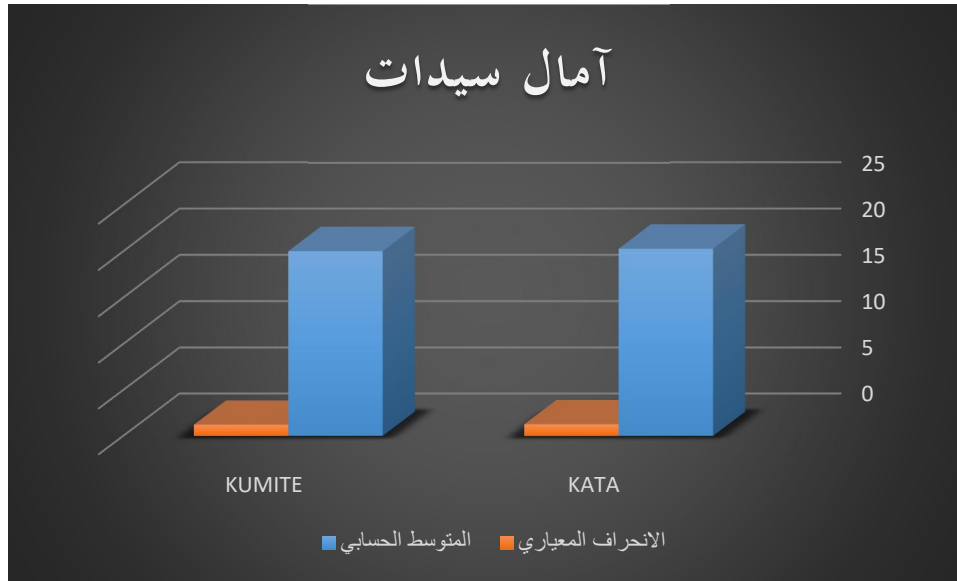
رسم توضيحي رقم (08): نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمنيكي لصنف الآمال الرجال

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) والتمثيل البياني رقم (08) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينتين في اختبار قياس مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيمنيكي لفئة الآمال الرجال ، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكاتا بلغ (21.71) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكيمنيكي يساوي (21.57) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكاتا يساوي (2.81) كذلك الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضيين الذين يمارسون الكيمنيكي يساوي (1.87) ودرجة الحرية تساوي (14)، حيث أن قيمة T المحسوبة (11.6).

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمنيكي في رياضة الكاراتيه لفئة الآمال الاناث"

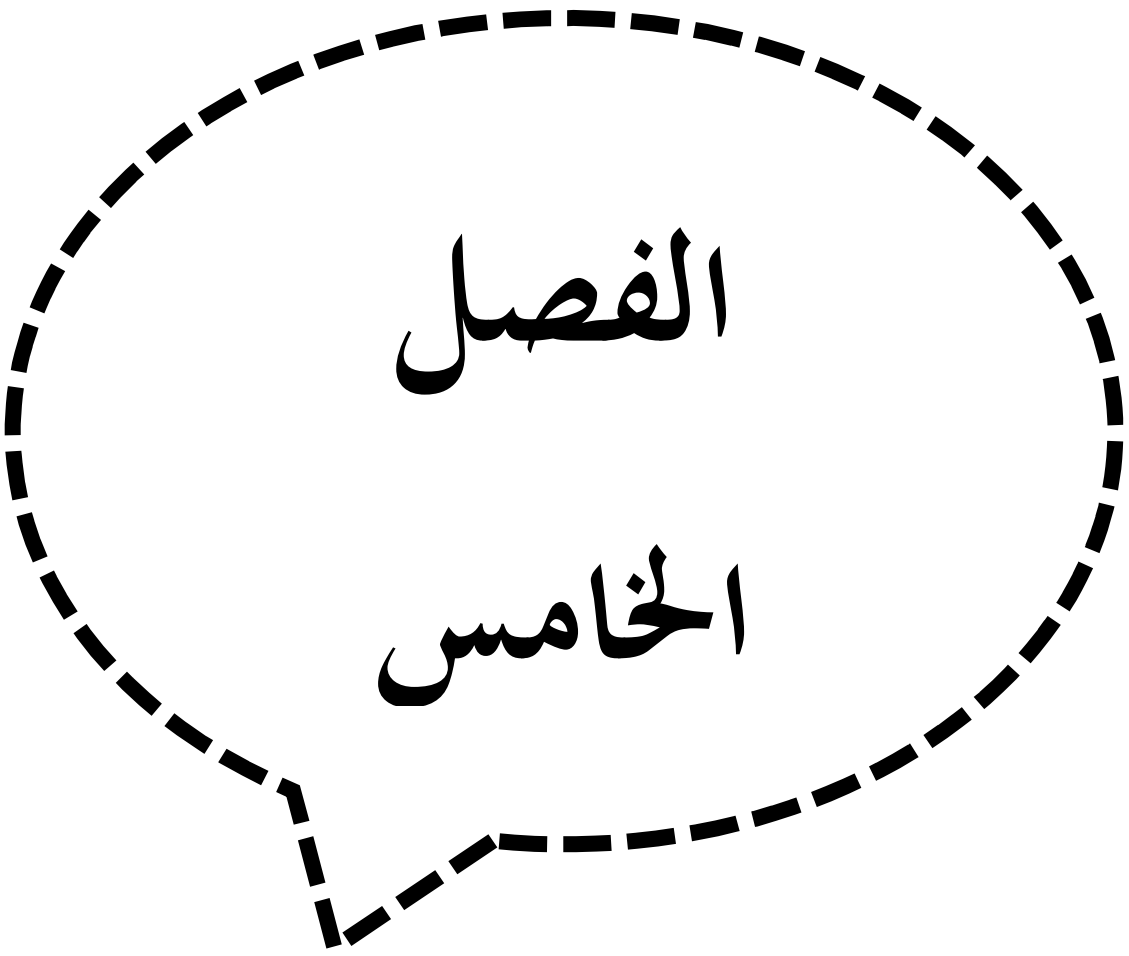
الجدول (07): يمثل نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمنيكي لصنف الآمال الاناث

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	فترات الثقة 95%
KATA	8	20.29	1.28	21.4	3.426
KUMITE	8	20.02	1.23		
					-2.876



رسم توضيحي رقم (09): نتائج الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لصنف الآمال السيدات

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) والتمثيل البياني رقم (09) مستوى دلالة الفروق الإحصائية للعينتين في اختبار قياس مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا و الكيمني لفئة الآمال الاناث ، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكاتا بلغ (20.29) وكذلك المتوسط الحسابي للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكيمني يساوي (20.02) وأيضا الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكاتا يساوي (2.87) كذلك الانحراف المعياري للاختبار على عينة الرياضين الذين يمارسون الكيمني يساوي (2.53) ودرجة الحرية تساوي (6)، حيث أن قيمة T المحسوبة (21.4).



الفصل

الخامس

مناقشة الفرضيات:

1-مناقشة الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي افترضنا فيها أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الذكور"، وانطلاقاً من الجدول رقم(1) الذي يوضح الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لصنف الاكابر الرجال حيث كان المتوسط الحسابي للرياضيين المتخصصين في الكاتا هو (22.54) وبلغ المتوسط الحسابي لدى رياضيي الكيميتي (22.95)، ومن هنا يظهر عدم وجود فرق ملحوظ في متوسط مؤشر الكتلة الجسمية بين المجموعتين، ونأخذ كذلك النتائج المتحصل عليها عن طريق الدالة الإحصائية الموضحة في نفس الجدول المذكور سابقاً، بحيث وجدنا بعد القيام بالحسابات ان فترات الثقة "95% Confidence Interval of the Difference" بإعتبار فترة الثقة تقع بين قيمتين الدنيا سالبة(-3.041) و العليا موجبة(2.216) و بما ان الصفر موجود بينهما نقبل بالفرضية الصفرية،و يؤكد لنا هذا قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.37) وقيمة "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05)تساوي (2.145) حيث أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة ("ت م" < "ت ج"، $2.145 < 3.37$)، أي انه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الذكور، ومنه أن الفرضية الأولى محققة.

2-مناقشة الفرضية الثانية:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية للبحث والتي افترضنا فيها أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الاناث"، وانطلاقاً من الجدول رقم(2) الذي يوضح الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لصنف الاكابر الاناث حيث كان المتوسط الحسابي للرياضيين المتخصصين في الكاتا هو (21.23) وبلغ المتوسط الحسابي لدى رياضيي الكيميتي (19.80)، ومن هنا يظهر وجود فرق صغير ملحوظ في متوسط مؤشر الكتلة الجسمية بين المجموعتين و يؤكد لنا هذا قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.143) وقيمة "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05)تساوي (2.778) حيث أن "ت" المحسوبة أصغر من "ت" المجدولة ("ت م" > "ت ج"، $2.778 > 1.143$)، أي انه نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الاناث ونقبل الفرضية البديلة أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الاناث ، ومنه أن الفرضية الثانية غير محققة.

3-مناقشة الفرضية الثالثة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة للبحث والتي افترضنا فيها أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الآمال الذكور " ، وانطلاقاً من الجدول رقم(3) الذي يوضح الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لصنف الآمال الرجال حيث كان المتوسط الحسابي للرياضيين المتخصصين في الكاتا هو (21.71) وبلغ المتوسط الحسابي لدى رياضيي الكيميتي (21.57)، ومن هنا يظهر عدم وجود فرق ملحوظ في متوسط مؤشر الكتلة الجسمية بين المجموعتين ، ونأخذ كذلك النتائج المتحصل عليها عن طريق الدالة الإحصائية الموضحة في نفس الجدول المذكور سابقاً ، بحيث وجدنا بعد القيام بالحسابات ان فترات الثقة " 95% Confidence Interval of the Difference " بإعتبار فترة الثقة تقع بين قيمتين الدنيا سالبة(-2.423) و العليا موجبة(2.701) و بما ان الصفر موجود بينهما نقبل بالفرضية الصفرية،و يؤكد لنا هذا قيمة "ت" المحسوبة تساوي (11.6) وقيمة "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05)تساوي (2.145) حيث أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة ("ت م" < "ت ج" ، $2.145 < 11.6$) ، أي انه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الآمال الذكور ، ومنه أن الفرضية الثالثة محققة.

4-مناقشة الفرضية الرابعة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الرابعة للبحث والتي افترضنا فيها أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الآمال الاناث " ، وانطلاقاً من الجدول رقم(4) الذي يوضح الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لصنف الآمال الاناث حيث كان المتوسط الحسابي للرياضيين المتخصصين في الكاتا هو (20.29) وبلغ المتوسط الحسابي لدى رياضيي الكيميتي (20.02)، ومن هنا يظهر عدم وجود فرق ملحوظ في متوسط مؤشر الكتلة الجسمية بين المجموعتين ، ونأخذ كذلك النتائج المتحصل عليها عن طريق الدالة الإحصائية الموضحة في نفس

الجدول المذكور سابقا ، بحيث وجدنا بعد القيام بالحسابات ان فترات الثقة " 95% Confidence Interval of the Difference " بإعتبار فترة الثقة تقع بين قيمتين الدنيا سالبة (-2.876) و العليا موجبة (3.426) و بما ان الصفر موجود بينهما نقبل بالفرضية الصفرية، و يؤكد لنا هذا قيمة "ت" المحسوبة تساوي (21.4) وقيمة "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (2.778) حيث أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة ("ت م" < "ت ج" ، $2.778 < 21.4$) ، أي انه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الآمال الاناث ، ومنه أن الفرضية الرابعة محققة محققة.

مناقشة عامة للفرضيات:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في دراستنا هذه تبينا انه لدينا ثلاث فرضيات تم اثبات نتيجتهم وهي:

الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا والكيميتي لفئة الاكابر الذكور

الفرضية الثالثة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا والكيميتي لفئة الآمال الذكور

الفرضية الرابعة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا والكيميتي لفئة الآمال الاناث

نفسر عدم وجود فرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي (حسب العوامل المؤثرة في الكتلة الجسمية ص39) الى تشابه خصائص التمارين بين هذين التخصصين من عدة نواحي منها:

* حمل التدريبي فكلما التخصصين يتطلبان شدة عالية او اقل من القصوى بحجم متوسط حوالي (2-3) دقائق الاختلافي الوحيد يكون في فترات الراحة حيث في الكاتا يكون جهد مستمر لكن في الكيميتي يكون

متقطع يتخلله فترات راحة قصيرة أي انه كلا التخصصين يعتمدان على نفس نظام الطاقوي (اللاهوائي الحمضي) في انتاج الطاقة واستهلاكها

* تعرف رياضة الكاراتيه بأنها تتطلب عنصر السرعة أساسية وكذلك القوة والمرونة في أداة التمارين وكذلك يمكن القول على الكاتا والكيكيتي فكلا التخصصين يعتمدان على نفس هذه العناصر البدنية الثلاثة أي انا الرياضيين يخضعون لنفس تأثير العناصر البدنية وهذا ما يفسر عدم وجود فروق في مؤشر الكتلة الجسمية.

* عدة قيامنا بقياس العينة قمنا بأخذ بعض المعلومات حولهم كالمدة التي قضاها في ممارسة الكاراتيه ومتى اختار التركيز على تخصص واحد وكذلك مدة ممارسة هذا التخصص ولاحظنا من خلال هذا انه لا توجد فوارق كبير بينهم في الممارسة الرياضية أي ان تأثير مدة الممارسة الرياضية على مؤشر الكتلة الجسمية لا يوجد وهذا كذلك يفسر عدم وجود فروق في مؤشر الكتلة الجسمية

الفرضية الثانية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين رياضيي الكاتا والكيكيتي لفئة الاكابر الاناث

بالنسبة الفرضية الثانية الغير مثبتة والتي في محتواها تقول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيكيتي لدى فئة الاكابر الاناث، لا يوجد لها الا تفسير وحيد وهو وجود خلل في العينة راجع أسباب منها:

- نقص في افراد العينة حيث تمثل العينة بمقارنة بين 8 رياضيين فقط

- عدم القدرة للوصول لبعض الرياضيين بسبب عدم اعطاهم أهمية لموضوعنا

ومن هنا يمكن اعتبار هذه الفرضية (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيكيتي لدى فئة الاكابر الاناث) بفرضية شاذة ولا يمكن تعميمها على مجتمع دراستنا

الاستنتاجات:

أشارت العديد من البحوث التي عالجتها هكذا مواضيع في المجال القياس إلى أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي تؤثر على بعض القياسات المورفولوجية عند الرياضيين ، حيث يعمل التدريب على تطوير وتغيير البنية المورفولوجية للرياضي ضمن ما يعرف بظاهرة التكيف وهذا ما يساعد الرياضي على تحسين مردوده و إعطاء افضل اذار رياضي حيث نجد من هذه التغيرات الطول والوزن أي مؤشر الكتلة الجسمية والذي قمنا بإجراء الدراسة عليه من خلال اقتراح مجموعة من الفرضيات والتي حاولنا الإجابة عليها وبعد عرضنا و تحليلنا لنتائج هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الرجال.

◀ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيميتي لفئة الاكابر سيدات.

◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيميتي لفئة الآمال الرجال.

◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيميتي لفئة الآمال سيدات.

وهو ما يقودنا إلى القول إن الفرضية العامة للبحث والتي تنص على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيميتي في رياضة الكاراتيه قد تحققت بتحقيق جميع الفرضيات باستثناء الفرضية الثانية.

الخلاصة العامة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض النتائج المتحصل عليها والمكملة للجانب النظري للدراسة بحيث تم تسجيل كل ما توصلنا إليه في الجداول وكما رافق كل جدول رسم تخطيطي له، الشيء الذي يعطي أكثر توضيح للنتائج كما قمنا كذلك بعملية التحليل لكل جدول على حدى ولكل نتائج القياس وفي الأخير تما مناقشة الفرضيات المطروحة في الدراسة وتم التوصل إلى ان الفرضية تحققت جزئيا أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه.

الاقتراحات:

انطلاقاً من دراستنا التي قمنا بها حول مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيمني، ومع إدراكنا بأن هذه الدراسة المتواضعة لا يمكن اعتبارها دراسة جامعة مانعة بل تعد جزءاً من البحوث العلمية العديدة، وبالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها، نقدم مجموعة من الاقتراحات إلى كل من يهتم الأمر سواء من بعيد أو من قريب والتي نأمل أن تكون بناءً ومفيدة، وهي كما يلي:

- لا يمكن اعتماد مؤشر الكتلة الجسمية في عملية الانتقاء والتوجيه في رياضة الكراتي بين تخصص الكاتا والكيمني
- يعتبر مؤشر الكتلة الجسمية من المواضيع المهمة للبحث في المجال الطبي لذا يجب إعطائه أهمية أكثر في بحوث ودراسات في التخصصات الرياضية
- يجب الاهتمام أكثر بمؤشر الكتلة الجسمية كمعيار للانتقاء والتوجيه باعتبار كأحد القياسات الأساسية في البطارية الأمريكية للياقة البدنية والصحة للنخبة. (أورد في: AAHPERD، 1988)
- اعتماد الانتقاء والتوجيه في رياضة الكاراتيه بطرق العلمية الحديثة لتوجيه الرياضي المناسب للتخصص المناسب.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم شحاتة، جابر بريقع(2005). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي. الإسكندرية: منشآت المعارف. ص 26-88-89-90
- أحمد محمود (1995). رياضة الكراتي. الإسكندرية: منشأة المعارف. ص 22
- حنفي محمود مختار(1993). الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 7
- رشدي، محمد عادل(1997). الطب الرياضي في الصحة والمرض. الإسكندرية: منشأة المعارف. مصر. ص 41
- سامر عبد الرحمن الفاعوري(2012). الكاراتيه الحديثة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. ط 1. ص 51
- سبيع أحمد(1993). الكاراتي للمبتدئين. الجزائر: دار الحديث للكتاب. ط 1. ص 107
- علي مروش (2004). قاموس الرياضيات. الجزائر: دار هومة. ص 212
- غربي عبد الكريم، (ب.س). كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية. الجزائر: دار السلام. ص 47
- ليلي السيد فرحات(2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط 1. ص 28-32
- محمد حسن علاوي (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي. مصر. ص 64
- محمد صبحي حسنين(1987). التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي. مصر. ط 2. ص 17
- محمد صبحي حسنين(1995). أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي. ط 1. ص 123-124-296
- محمد صبحي حسنين(1996). المرجع في القياسات الجسمانية. القاهرة: دار المعارف للنشر والطباعة. ص 19
- محمد صبحي حسنين، محمد نصر الدين رضوان(1998). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي. ط 2. ص 21-50
- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، مقلّة مبيضين(1999). منهجية البحث العلمي، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية الجامعة الأردنية. ص 44
- محمد نصر الدين رضوان(1997). المرجع في القياسات الجسمانية. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 20-23-76-77-127-128
- مصطفى السايح محمد(2009). الاختبار الأوروبي للياقة البدنية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. ط 1. ص 26

- مصطفى باهي، صبري عمران(2000). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ط1. ص 26
- ملحم، عايد، فضل(1999). الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة.أريد: دار الكندي للنشر والتوزيع. الأردن. ص 32

مجلات علمية:

- الحزام الأسود (2005). مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية. ص 13
- مجلة كاراتي بوشيدو (2005). **Boushido Karate** عدد 337. ص 88-89

بحوث أكاديمية:

- جاري مراد(2018). اثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100م. جامعة محمد خيضر بسكرة: أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي. ص 191
- حسام الدين، مراد بن عنتر(2011). علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية. بسكرة: مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية. ص 24-25
- محمد مرات (2001). مساهمة لاقتراح مقاييس معيارية لتقوم بعض عناصر اللياقة البدنية لممارسي كرة اليد. جامعة منتوري قسنطينة: رسالة ماجستير غير منشورة. ص 9

مواقع انترنت:

- www.almaany.com

مراجع اجنبية:

- Amara Adoul(1991). **guide theorerque et methodologique karate –do–**. Alger: editions Dahlab. P 08
- FFKAMA (2019). **règlement d'arbitrage**. p 09-06
- Kalla Sabrina (2000). **l'origine du Karate**. Cours de Mile. p6
- Mustapha mabad (1990). **Guide Pratique de judo.entreprise nationale de livre**.Alger. p 19
- Sport4ever.maktoob.com15/03/2008
- www.FFKAMA.FR

الملحق (1): النتائج المتحصل عليها من برنامج الـ SPSS

1. نتائج فئة الاكابر الرجال الخاصة بالفرضية الأولى:

Group Statistics				
العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
كاتا البيانات	8	22.5450	2.47628	.87550
كومي تي	8	22.9575	2.42593	.85770

Independent Samples Test										
		Levene's Test for		t-test for Equality of Means						
		Equality of Variances								
									95% Confidence Interval	
									of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
البيان ات	Equal variances assumed	.002	.961	-3.37-	14	.741	-.41250-	1.22562	-3.04119-	2.21619
	Equal variances not assumed			-3.37-	13.994	.741	-.41250-	1.22562	-3.04129-	2.21629

2. نتائج فئة الاكابر السيدات الخاصة بالفرضية الثانية:

Group Statistics				
العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
كاتا البيانات	4	21.2300	2.16409	1.08204
كومي تي	4	19.8050	1.23716	.61858

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
البيان ات	Equal variances assumed	.863	.389	1.143	6	.296	1.42500	1.24638	-1.62478- 4.47478
	Equal variances not assumed			1.143	4.772	.307	1.42500	1.24638	-1.82558- 4.67558

3. نتائج فئة الآمال الرجال الخاصة بالفرضية الثالثة:

Group Statistics				
العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البيانات كاتا	8	21.7113	2.81379	.99482
كوميته	8	21.5725	1.87084	.66144

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
البيان ات	Equal variances assumed	.507	.488	.11.6	14	.909	.13875	1.19465	-2.42351- 2.70101
	Equal variances not assumed			.11.6	12.177	.909	.13875	1.19465	-2.45997- 2.73747

4. نتائج فئة الآمال سيدات الخاصة بالفرضية الرابعة:

Group Statistics

العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
كاتا البيانات	4	20.2950	.45880	.22940
كوميثي	4	20.0200	2.53450	1.26725

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
البيان ات	Equal variances assumed	4.789	.071	.214	6	.838	.27500	1.28784	-2.87624-	3.42624
	Equal variances not assumed			.214	3.196	.844	.27500	1.28784	-3.68464-	4.23464

الملحق (2): استمارة البيانات التي تم جمعها من رياضيين

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بطاقة معلومات

الرقم	لقب واسم اللاعب	سنة الميلاد	عدد سنوات ممارسة الكاراتيه	مدة ممارسة التخصص	الوزن (kg)	الطول (m)
KUMITE						
01	بوعقل محمد فيصل	1999	12	10	67	1.82
02	عصمان عمارة	1998	20	9	84	1.81
03	موهوب فراح	2000	11	7	66	1.70
04	زادي فتيحة	2000	7	5	50	1.60
05	عبد اللطيف بن خالد	1995	16	10	68	1.74
06	ضيافي تقي الدين	1992	19	15	82	1.85
07	ناصر فاتح	2000	6	5	60	1.75
08	زغيدى حسين	1997	6	5	61	1.75
09	زغيدى حسن	1997	7	6	64	1.75
10	سعودي ثابينة	2000	9	4	48	1.69
11	جدرة سعيدة	1993	13	3	50	1.60
12	كسوم فهيمة	1991	15	4	55	1.65
13	كسوم صورية	1992	15	4	68	1.67
14	بوعسلي عبد الله	1999	7	5	60	1.76
15	بن مجبار ديمة	1998	10	6	50	1.55
16	يوبلي حمزة	2000	13	8	68	1.75
17	بوقاش عبد المالك	1998	14	10	67	1.75
18	قاسي موسى ماجيدة	2001	8	6	59	1.68
19	يوسرى انيس	1999	15	12	63	1.83

1.80	75	7	9	2000	كاشم رامي	20
1.86	84	6	9	1999	بوسطة محمد امين	21
1.64	61	4	7	2000	حاسي موسى غزة	22
1.88	74	10	10	2001	زيتوني أسامة	23
1.72	60	14	14	2000	اوحند سعيد هاني	24
1.78	67	5	16	2000	بن شعلال محمد أكرم	25
1.73	45	10	17	1996	فني عبد الرؤوف	26
1.78	84	7	12	1998	ريجة حسام	27
1.90	84	10	15	2000	زايد اسامة	28
1.73	72	5	10	1996	نايلي ايمن شرف الدين	29
KATA						
1.63	60	3	5	2000	طسطاس أشرف	30
1.71	62	3	7	1998	حسنوي بلقاسم	31
1.65	52	7	12	2001	غلام ياسر	32
1.62	55	10	12	2000	بلعباس سيلين	33
1.62	50	9	13	2000	مشعلي فاطمة	34
1.54	48	6	10	1996	سرحاني منار	35
1.78	65	10	17	1990	عبد الباسط فراقي	36
1.59	47	7	16	1996	زينة امينة	37
1.55	48	3	4	2002	جوليان امال	38
1.71	65	6	14	1996	مباركة نجم الدين	39
1.77	78	12	14	1996	ويتاس معاد	40
1.54	48	6	9	2000	كسوم لميس	41
1.60	50	6	8	2000	تيزوي بوغانم	42
1.50	45	6	8	2000	يحيوي كنزة	43
1.58	52	6	7	2001	يحيوي محمد	44
1.65	60	10	16	1998	عباس زكرياء	45
1.77	70	12	16	1995	رائد الوراد	46

1.70	66	8	12	1996	نصر الدين هلال	47
1.60	54	16	20	1992	منال حاج سعيد كاميليا	48
1.65	50	4	10	1996	نايت بودة بتيطرة	49

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

دراسة مقارنة للكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني في رياضة الكراتي

-دراسة ميدانية لرياضي أندية البطولة الوطنية فئة الآمال والأكابر-

الهدف من هذه الدراسة:

- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لدى الاكابر الذكور
- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لدى الاكابر الاناث
- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لدى الآمال الذكور
- الكشف على الفرق في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني لدى الآمال الاناث

الفرض من الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضي الكاتا والكيمني في رياضة الكاراتيه

العينة:

- ❖ العينة الأولى: الممارسين لتخصص كاتا صنف اكابر ب8 رجال و4 سيدات.
- ❖ العينة الثانية: الممارسين لتخصص كيمني صنف اكابر ب8 رجال و4 سيدات.
- ❖ العينة الثالثة: الممارسين لتخصص كاتا صنف أواسط ب8 رجال و4 سيدات.
- ❖ العينة الثالثة: الممارسين لتخصص كيمني صنف أواسط ب8 رجال و4 سيدات.

كيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بطريقة قصدية حسب المجتمع المتاح وخبرتنا في المجال قمنا باختيار الافراد الأنسب من مجموعة من الرياضيين الذين تم اخذ القياسات منهم

نسبتها:

الأداة المستخدمة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد في جمع البيانات (المعلومات) على القياس.

اهم الاستنتاجات:

◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا و الكيميتي لفئة الاكابر الرجال.

◀ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي لفئة الاكابر سيدات.

◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي لفئة الآمال الرجال.

◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر الكتلة الجسمية بين رياضيي الكاتا والكيميتي لفئة الآمال سيدات.

اهم الاقتراحات والتوصيات:

- لا يمكن اعتماد مؤشر الكتلة الجسمية في عملية الانتقاء والتوجيه في رياضة الكراتي بين تخصص الكاتا والكيميتي
- يعتبر مؤشر الكتلة الجسمية من المواضيع المهمة للبحث في المجال الطبي لذا يجب إعطائه أهمية أكثر في بحوث ودراسات في التخصصات الرياضية
- يجب الاهتمام أكثر بمؤشر الكتلة الجسمية كمعيار للانتقاء والتوجيه باعتبار كأحد القياسات الأساسية في البطارية الأمريكية للياقة البدنية والصحة للنخبة. (أورد في: AAHPERD، 1988)
- اعتماد الانتقاء والتوجيه في رياضة الكراتي بطرق العلمية الحديثة لتوجيه الرياضي المناسب للتخصص المناسب.

Abstract

Study title:

Comparison study to the Body Mass Index between Kata and Kumite in karate-sport.

Field study for national champion clubs sportive sample of Senior and Espoir

Goal of the study:

- The detection of the difference in Body Mass Index between Kata and Kumite for Males Senior.
- The detection of the difference in Body Mass Index between Kata and Kumite for Females Senior.
- The detection of the difference in Body Mass Index between Kata and Kumite for Males Espoir.
- The detection of the difference in Body Mass Index between Kata and Kumite for Females Espoir.

Purpose of the study:

- There is no difference statistics in Body Mass Index between Kata and Kumite in karate-sport.

Samples:

- * First sample: practisers of Kata speciality senior variety by 8 men and 4 women.
- *Second sample: practisers of Kumite speciality senior variety by 8 men and 4 women
- *Third sample: practisers of Kata speciality Espoir variety by 8 men and 4 women.
- *Forth sample: practisers of Kumite speciality Espoir variety by 8 men and 4 women

Mames of choosing the sample:

We chose the appropriate individuals from a group of sportive whom we take the measures from and we chose the sample by intentional way according to the society and our experience in this field.

Using tools:

In this study, in based on measure in collecting data (informations)

Important reasoning:

- There is no measure differences in Body Mass Index between Kata and Kumite for Males Senior.
- There is measure differences in Body Mass Index between Kata and Kumite for Females Senior.
- There is no measure differences in Body Mass Index between Kata and Kumite for Males Espoir.
- There is no measure differences in Body Mass Index between Kata and Kumite for Females Espoir.

Important suggestions:

- Can 't reliance Body Mass Index in the operation of choosing and guidance in Karate-sport between Kata and Kumite specialties.
- Body Mass Index is one of the important themes to search in the medical field, so that; it must give it more important in sportive studies and research.
- Body Mass Index need more interesting as a measurement to choosing and like one of the fundamental measures in the American battery fitness and health for the elit.

Record in AAHPERD(1988)

- Reliance the choosing and guidance in Karate-sport by modern scientific way to the appropriate specialty