الجمهـــــورية الجزائـــرية الديمقراطية الشعبيـــة

وزارة التعليم العـــــالي والبحث العلمي

رقم :.....

جامعة محمد خيضر – بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12

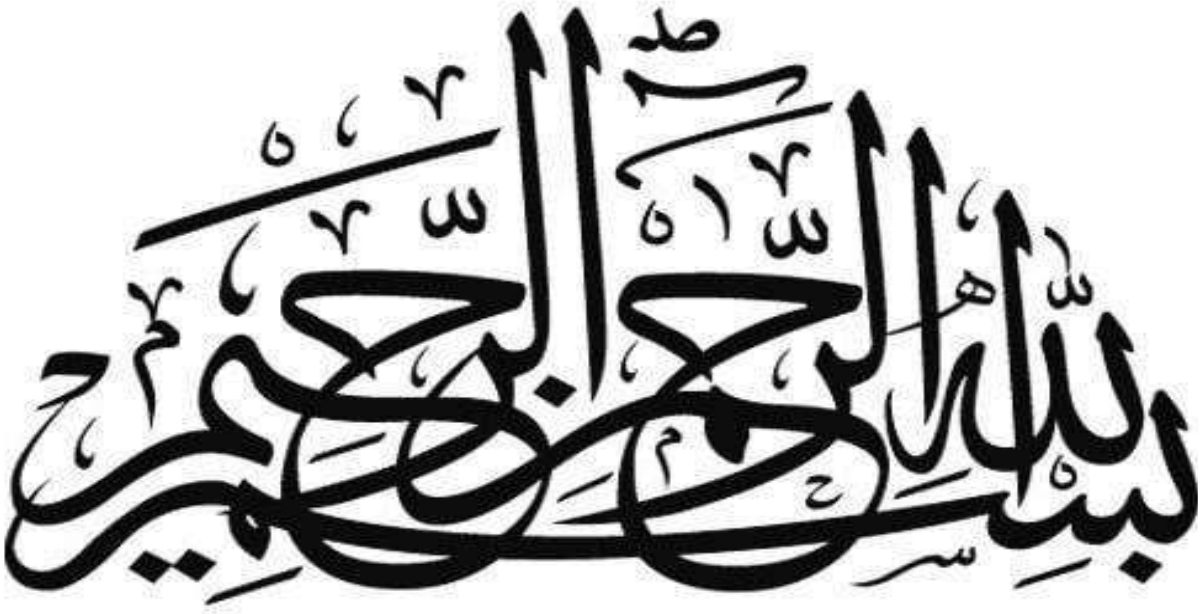
إعداد الطلبة :

* الوردي علي
* بحري طارق

الأستاذ المشرف:

الدكتور : دخية عادل

السنة الجامعية: 2024/2023


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و عرفان

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق و السداد ومنحنا الثبات

وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع

نتقدم بجزيل الشكر و عظيم الامتنان

للأستاذة الفاضلة د- نواجي دليلة على مدها لنا يد

المساعدة في هذا العمل،

و بالأخص الأستاذ المشرف

*د – دخية عادل *

الذي تابع عملنا هذا ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة

والمفيدة ووقته الثمين حفظه الله

واللذين لم يبخلوا علينا بالنصائح و توجيهات و الإرشادات

كما نشكر كل من ساعدنا في انجاز هذه الرسالة من قريب

أو بعيد – أساتذة أو زملاء أو طلبة

*** الشكر للجميع ***

العنوان **الصفحة**

البسملة

شكر وعرفان

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال والصور

المراجع

الملاحق

قائمة المحتويات

ملخص بالعربية

ملخص بالانجليزية

مقدمة :

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:..... - 15 -

2- فرضيات الدراسة ..... - 17 -

الفرضية العامة :..... - 16 -

الفرضيات الجزئية:..... - 16 -

3- أهداف الدراسة : ..... - 18 -

4- أهمية الدراسة :..... - 18 -

5- تحديد مصطلحات البحث: ..... - 18 -

6- الدراسات السابقة :..... -18-

الجانب النظري

الفصل الاول: – الكراتي دو–

تمهيد
-1 لمحة تاريخية عن رياضة الكراتي دو :..... - 30 -
-2 الكراتي دو في الجزائر بعد الاستقلال :..... - 32 -
-3 مفهوم رياضة الكاراتي دو : ..... - 34 -
4- أهداف رياضة الكاراتي دو : ..... - 36 -
5- مدارس الكاراتي دو :..... - 37 -
6- فروع الكاراتيه :..... - 38 -
7- أهمية ممارسة الكاراتي دو :..... - 40 -
8- أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال : ..... - 41 -
9- أهم التقنيات في رياضة الكاراتي دو:..... - 42 -
خلاصة

الفصل الثاني: – التحليل الحركي –

تمهيد
1- التحليل الحركي..... - 55 -
2- مفهوم التحليل الحركي ..... - 56 -
3- أنواع التحليل الحركي..... - 57 -
4- التحليل الحركي الميكانيكي ..... - 58 -
5- أهداف التحليل الحركي للأداء الرياضي: ..... - 63 -
6- أهمية التحليل الحركي وعلاقته بالعلوم الرياضية:..... - 63 -

7- مستويات التحليل الحركي في المجال الرياضي: .....- 68 -
الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: – منهجية البحث و الاجراءات الميدانية –

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية :.....- 72 -
2- مجالات الدراسة:.....- 72 -
3-منهجية الدراسة.....- 73 -
4- مجتمع و عينة الدراسة :.....- 73 -
5- الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة: .....- 74 -
6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة :.....- 75 -
6- ضبط متغيرات الدراسة:.....- 75 -

الفصل الرابع: – عرض و تحليل النتائج –

تمهيد

1–عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية:.....- 77 -

خلاصة

الفصل الخامس – مناقشة النتائج وتفسيرها

1–مناقشة وتحليل النتائج:.....**–**123-
2–الاستنتاجات:.....-125-
3–الاقترحات:.....-125-

4-الأفاق المستقبلية:..... -125-

خلاصة

خاتمة

فهرس الجداول والأشكال (الصور)

فهرس الجداول

جدول رقم (1) : يبين النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAYوالمدى الحركي - 78 -

جدول رقم (2): يبين النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة OUTSOUKIوالمدى الحركية - 83 -

جدول رقم (3): يبين النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة MAY GERIوالمدى الحركي - 87 -

جدول رقم 4: يبين النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAYوالمدى الحركي - 91 -

جدول رقم 5: يبين النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة OUTSOUKIوالمدى الحركي - 96 -

جدول رقم 6 : يبين النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة MAY GERIوالمدى الحركي - 100 -

جدول رقم (7):يبين الفروق الإحصائية في زمن تنفيذ مهارة geden baray - 113 -

جدول رقم (8): يبين الفروق الإحصائية في زمن تنفيذ مهارة outsouki - 114 -

جدول رقم (9): يبين الفروق الإحصائية في زمن تنفيذ مهارة MAY GERI - 114 -

جدول رقم (10):يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة GEDEN BARAY - 115 -

جدول رقم (11): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة GEDEN BARAY - 116 -

جدول رقم (12): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الورك في مهارة GEDEN BARAY - 116 -

جدول رقم (13):يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة GEDEN BARAY - 117 -

جدول رقم (14): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة OUTSOUKI - 117 -

جدول رقم (15): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة OUTSOUKI - 118 -

جدول رقم (16): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة OUTSOUKI - 118 -

جدول رقم 17: يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة OUTSOUKI - 119 -

جدول رقم (18): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة MAY GERI - 119 -

جدول رقم (19): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة MAY GERI - 120 -
جدول رقم (20): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الورك في مهارة MAY GERI - 120 -
جدول رقم (21): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة MAY GERI - 121 -

فهرس الصور

صورة رقم 1:القدمين مع(Hisko-Dachi)وضع الانتباه (MUSUBI-DACHI) - 43 -
صورة رقم 2:وضع (hachiji-dachi) وضع(heiko-dachi) وضع (uchihachiji-dachi) - 44 -
صورة رقم 3: وضع L (RENOJI-DACHI)وضع T (TEIJI-DACHI) - 44 -
صورة رقم 4: توضح حركة (ZENKUTSU-DACHI) - 45 -
صورة رقم 5: توضح حركة (KOKUTSU-DACHI) - 46 -
صورة رقم6 : توضح حركة (KIBA-DACHI) - 46 -
صورة رقم 7: توضح حركة (NEKOASHI-DACHI) - 47 -
صورة رقم 8: توضح حركة (FUDO-DACHI) - 47 -
صورة رقم 9:توضح حركة (GEDEN-BARAI) - 48 -
صورة رقم 10:توضح حركة (AGE-UKE) - 49 -
صورة رقم 11: توضح حركة (OUTSOUKI) - 50 -
صورة رقم 12:توضح حركة (MAEGERI) - 50 -
صورة رقم 13: توضح حركة (MAWASHIGERI) - 51 -
صورة رقم 14:توضح واجهة برنامج KINOVEA - 74 -
صورة رقم 15: توضح وضعية حركة GEDEN BARAYللاعب رقم 04 - 79 -
صورة رقم 16: توضح وضعية حركة OUTSOUKIللاعب رقم 02 - 85 -
صورة رقم17 : توضح وضعية حركة MAY GERI للاعب رقم 05 - 88 -
صورة رقم18 : توضح وضعية حركة GEDEN BARAY للاعب رقم 04 للاختبار البعدي - 92 -
صورة رقم 19: توضح وضعية حركة OUTSOUKIللاعب رقم04 للاختبار البعدي - 98 -

فهرس الأشكال

شكل1 : يوضح انواع التحليل الحركي الميكانيكي - 58 -
شكل 2: يمثل النموذج التكاملي الشامل للتحليل الكيفي لحركة الانسان - 62 -

تاثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية لدى رياضيي الكراتي دو U12

اعداد الطلبة: الوردي علي الدكتور المشرف:

بحري طارق دخية عادل

ملخص

لقد حاولنا من خلال هذا البحث معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المهارات الاساسية الهجومية لدى الرياضيي الكراتي دو (اقل من 12 سنه مستوى ولائي) ،ومن أجل ذلك قمنا ببناء البحث وفق خطوات المنهج العلمي فاعتمدنا خلال بحثنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي يناسب طبيعة بحثنا و عينة بحثنا بلغت خمسة لاعبين من فريق إتحاد شباب برج بن عزوز دائرة طولقة ولاية بسكرة ، حيث اعتمدنا في بحثنا على برنامج الحاسوب **كينوفيا** حيث قمنا بتحليل الفيديوهات المصورة الخاصة بالمهارات الاساسية (G.O.M) التي قام بها كل لاعب لاستخلاص النتائج المراد تحليلها كما إعتمدنا في بحثنا على حقيقه المعالجة الاحصائية المتمثلة في (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) من خلال النتائج متحصل عليها توصلنا الى :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في زمن تنفيذ المهارات الأساسية لتعزى للبرنامج التدريبي لفئة (اقل من 12 سنة مستوى ولائي) .
- كما خلصنا للاستنتاج انه توجد فروق ضد دلالة احصائية من الاختبار القبلي و البعدي والمدى الحركي في المفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الاساسية لدى الرياضيي الكراتي دو لفئة (اقل من 12 سنة مستوى ولائي) .

في حين اثبتت الدراسات العلمية والنظرية ان العوامل البيوميكانية هي لها علاقة في تنفيذ المهارات الاساسية الهجوميه الكراتي دو.

وهو عكس ما توصلنا اليه في بحثنا وذلك قد يكون راجع لعدة اسباب منها :

- عدم امكانية اللاعبين في هذا المستوى من تحديد وفهم المهارات الاساسية الهجومية للكاراتي دو.
- نقص المرونة للاعبين وعدم تنمية مرونة المفاصل وكذا عدم الاهتمام بتطوير صفة القوة للاعبين.
- ضعف القدرات البدنية للجسم بصورة عامة والأطراف السفلى بصورة خاصة.

The Impact of a Proposed Training Program on Improving Some Basic Offensive Skills in U12 Karate–DO

Prepared by: *Alwardi Ali
*Bahri Tarek

Supervising Professor: Dakhia Adel

Summary

Through this research, we attempted to determine the impact of a proposed training program on improving some basic offensive skills in Karate-Do athletes (under 12 years old at the provincial level). To achieve this, we structured our research according to scientific methodology steps. We employed a descriptive analytical method suitable for our research nature, and our sample consisted of five players from the Union of Youth of Bordj Ben Azzouz team in Tolga district, Biskra province .

We used the Kinovea computer program to analyze the video recordings of the basic skills (G.O.M) performed by each player to extract the results for analysis. Additionally, we relied on statistical processing, specifically the arithmetic mean and standard deviation. Our findings led us to conclude the following:

-There are statistically significant differences between the pre-test and post-test in the time taken to execute the basic skills, attributable to the training program for the under 12 years old provincial level group.

-We also concluded that there are statistically significant differences between the pre-test and post-test in the range of motion in the joints involved in executing the basic skills in Karate-Do athletes under 12 years old at the provincial level.

Meanwhile, scientific and theoretical studies have proven that biomechanical factors are related to the execution of basic offensive skills in Karate-Do. This contrasts with our findings, which might be due to several reasons:

-The inability of players at this level to identify and understand the basic offensive skills of Karate-Do.

-A lack of flexibility among players and insufficient development of joint flexibility, as well as neglect in developing players' strength.

-Weak physical abilities of the body in general and the lower limbs in particular.

مقدمة :

درس الإنسان الرياضة وحللها و أبتكر قواعدها وأقترح نظرياتها وطرق ممارستها كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف إختصاصاتها ومستوياتها بالاهتمام بجميع العلوم المتعلقة بها ولذا فقد تعلقت كل الجهود و الخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي وخير دليل على ذلك الإنجازات والمستويات الرياضية المتعددة في الالعاب والفعاليات الرياضية كافة خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية .

ولقد كان لتسخير العلوم الرياضية المتنوعة ومنها التحليل الحركي الاثر الكبير وتحسين وتطوير مستوى الاداء المهاري للكراتي دو حيث يعد التحليل الحركي أحد العلوم التي تعتني بتطور الحركات الرياضية من خلال الدراسة و التحليل و التقويم للوصول الى الأداء الفني المثالي للمهارات في الكاراتي دو ومنها المهارات الأساسية الهجومية (G. O. M) التي تعد من المهارات المهمة اذا ما تم استثمارها بالشكل الأمثل .

حيث أن التحليل الحركي هو دراسة تفصيلية للمهارات الحركية بهدف تحسين الأداء وتقليل الإصابات. في رياضة الكاراتيه، يمكن أن يكون التحليل الحركي ذو أهمية كبيرة، يساعد التحليل الحركي على فهم أفضل للتقنيات المستخدمة في الكاراتيه. من خلال دراسة كيفية أداء الحركات المختلفة، يمكن للرياضيين تحسين تكنيكاتهم وضبط أوضاعهم لزيادة الكفاءة والقوة. كما يمكن استخدام نتائج التحليل الحركي لتصميم برامج تدريبية مخصصة لكل رياضي بناءً على نقاط القوة والضعف الفردية. هذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين أكبر في الأداء مقارنة بالتدريب العام. أيضا يمكن أن يساعد التحليل الحركي في تطوير استراتيجيات أفضل للمنافسة. فهم الحركات المثلى وكيفية تنفيذها بسرعة وكفاءة يمكن أن يعطي الرياضيين ميزة تنافسية. يوفر التحليل الحركي أدوات لتقييم أداء الرياضيين بشكل موضوعي، مما يمكن المدربين والرياضيين من قياس التقدم وتحقيق الأهداف بشكل دقيق. وبشكل عام يمكن للتحليل الحركي أن يكون أداة قوية لتحسين الأداء الرياضي في الكاراتيه، تعزيز السلامة وتقليل الإصابات، وتطوير استراتيجيات تدريب فعالة .

و تلعب المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه دوراً حيوياً في تحقيق النجاح والفوز في المباريات. ومن بين الأسباب التي تبرز أهمية هذه المهارات،تعتبر الهجمات الفعالة الوسيلة الرئيسية للحصول على النقاط في المباريات. للتمكن من تنفيذ تقنيات هجومية دقيقة وسريعة يمكن أن يضمن تحقيق النقاط والفوز في المباريات.والرياضي الذي يمتلك مهارات هجومية قوية يمكنه فرض إيقاع المباراة والتحكم فيها. الهجوم المستمر والمباغت يمكن أن يضع الخصم في موقف دفاعي، مما يمنحه الأفضلية التكتيكية. توفر المهارات

الهجومية المتنوعة للرياضي مجموعة من الخيارات التكتيكية. القدرة على تنفيذ هجمات متعددة من زوايا مختلفة يمكن أن يربك الخصم ويمنعهم من توقع الحركة التالية. الأداء الهجومي الناجح يعزز الثقة بالنفس لدى الرياضي. الشعور بالقدرة على الهجوم بشكل فعال يزيد من الإصرار والجرأة خلال المنافسة. يمكن للهجوم المستمر أن يفتح فرصاً جديدة للتسجيل. الهجمات المتكررة يمكن أن تكشف نقاط الضعف في دفاع الخصم، مما يسمح بتنفيذ ضربات حاسمة. الهجوم الفعّال يمكن أن يضع ضغطاً كبيراً على الخصم، مما يجبرهم على ارتكاب الأخطاء أو فتح ثغرات يمكن استغلالها. الضغط المستمر يمكن أن يرهق الخصم جسدياً ونفسياً. باختصار، المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه ليست فقط وسيلة لتحقيق النقاط، بل هي أيضاً عنصر أساسي في التحكم بالمباراة، تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين الأداء العام للرياضي. التدريب المستمر على المهارات الهجومية يمكن أن يجعل الرياضي أكثر شمولية وكفاءة في المنافسات.

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير برنامج مقترح لتحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضيي الكاراتي دو فئة U12ومن أجل معرفة ضعف لاعبينا من الجانب المهاري ، وهذا ما حفزنا ودفعنا الى إختيار هذا الموضوع ،وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

الجانب التمهيدي: الاطار العام للدراسة : وتناولنا في هذا الفصل مشكلة الدراسة فرضيات الدراسة أهمية الدراسة أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسات السابقة.

وقد جاء في **الجانب النطري**: **الفصل الأول**: الكراتي دو حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة ومنها لمحة تاريخية عن رياض الكراتي دو و الكراتي دو في الجزائر بعد الاستقلال ومفهومها وأهدافها ومدارس كراتي دو وأهمية ممارسة كراتي دو عند الاطفال.

و قي **الفصل الثاني**: يحتوي على التحليل الحركي مفهوم التحليل الحركي وأنواعه وأهداف تحليل الحركي وأهميته ومستوياته.

اما **جانب التطبيقي**:

الفصل الثالث: فقد تطرقنا الى منهج الدراسة وحدود الدراسة ومجتمع الدراسة وعينه الدراسة وأدوات الدراسة والأساليب الاحصائية في الدراسة.

و **الفصل الرابع**: عرض وتحليل النتائج ، أما **الفصل الخامس**: مناقشة و التفسير نتائج الدراسة وخلصنا في الاخير الى بعض الاقتراحات والتوصيات وبعدها الى الخاتمة.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

الكاراتي دو هو فن من الفنون القتالية الأكثر شعبية في العالم ، وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمداً على اللياقة البدنية والقوى الجسمانية والعقلية دون استعمال للأسلحة التقليدية الفتاكة، ومن ميزات فن الكاراتي دو أنه ليس مقصوراً على فئة عمرية معينة بل إنه مهم ومفيد لجميع الفئات العمرية الصغار والكبار ذكورا وإناث ،وممارس هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق تقنيات الضرب بالأيدي، والركل بالقدمين مع حسن استخدام تقنيات الصد باليدين والرجلين وفق قواعد وقوانين محددة في قانونه الخاص.

تتميز رياضة الكاراتيه بعدة مهارات أساسية هجومية تؤدى بالأرجل (الركل) أو اليد (الضرب).

تعتبر **"ماي جيري"** (**May geri**) واحدة من الركلات الأساسية التي يتعلمها المتدربون في بداية مسيرتهم. إتقان هذه الركلة يبني قاعدة قوية لتنفيذ تقنيات أكثر تعقيداً في المستقبل. "ماي جيري" هي ركلة أمامية قوية وسريعة يمكن استخدامها لمهاجمة الخصم مباشرة. قدرتها على الوصول إلى الخصم بسرعة تجعلها فعالة في بدء الهجمات أو الرد على هجمات الخصم.

كذلك تعتبر مهارة **"أوتسوكي"** (**Outsouki**) من الضربات الأساسية التي يتعلمها الممارسون في بداية تدريبهم. إتقان هذه التقنية يعد جزءاً من بناء قاعدة قوية من المهارات الأساسية في الكاراتيه. تعتبر "أوتسوكي" ضربة هجومية قوية وسريعة. تنفيذها بشكل صحيح يمكن أن يكون فعالاً للغاية في تحقيق النقاط في المباريات، خاصةً إذا تم تنفيذها بدقة وقوة.

مهارة **"قيدين باراي"** (**Gedan Barai**) هي واحدة من التقنيات الدفاعية الأساسية في رياضة الكاراتيه، وهي عبارة عن تصدي منخفض يستخدم للدفاع ضد الهجمات السفلية مثل الركلات والضربات المنخفضة. تعتبر "قيدين باراي" من المهارات الدفاعية الأساسية التي يتعلمها الممارسون في بداية تدريبهم. إتقان هذه التقنية يساعد في بناء قاعدة قوية من المهارات الدفاعية الأساسية. تستخدم "قيدين باراي" للدفاع عن المناطق السفلية من الجسم مثل البطن والساقين. القدرة على التصدي للهجمات المنخفضة مهمة جداً للحفاظ على سلامة الرياضي أثناء القتال.

وتعتبر البرامج التدريبية المخصصة لتحسين المهارات الحركية لدى ناشئ الكاراتيه تعتبر أساسية لتطوير الأداء الرياضي العام، وذلك لعدة أسباب البرامج التدريبية تساعد الناشئين على تعلم الأساسيات

الحركية الضرورية لرياضة الكاراتيه، مثل التوازن، التنسيق، والمرونة. هذه المهارات الحركية الأساسية تساهم في بناء قاعدة قوية يمكن البناء عليها مع تقدم الرياضي في مستواه.فالكاراتيه يتطلب توازنًا جيدًا وتنسيقًا دقيقًا بين أجزاء الجسم المختلفة. البرامج التدريبية المصممة لتحسين هذه الجوانب تساعد الناشئين على أداء الحركات بدقة وكفاءة أعلى. كما أن البرنامج التدريبي المنظم يساهم في بناء القوة العضلية وزيادة المرونة، مما يمكن الناشئين من تنفيذ الحركات والهجمات بفعالية أكبر. القوة والمرونة تعزز من القدرة على التحمل وتقلل من خطر الإصابات. البرامج التدريبية التي تركز على تحسين اللياقة البدنية تضمن أن يكون الناشئون قادرين على الأداء بشكل جيد خلال التدريبات والمنافسات. اللياقة البدنية الجيدة تعزز من القدرة على التحمل وسرعة التعافي. البرامج التدريبية تقدم تمارين وتدريبات مخصصة لتطوير المهارات الفنية مثل الركلات، الضربات، والحركات الدفاعية. هذا التطوير المستمر يساعد الناشئين على تحسين تقنياتهم بشكل مستمر. إلى جانب الفوائد البدنية، البرامج التدريبية تساعد في تطوير الجوانب النفسية مثل التركيز، الثقة بالنفس، والانضباط. هذه الجوانب النفسية هامة جداً لتحقيق النجاح في الكاراتيه. باختصار، البرامج التدريبية لتحسين المهارات الحركية لدى ناشئ الكاراتيه تعتبر ضرورية لتطوير الأداء الرياضي بشكل شامل، وتعزز من قدرات الناشئين على المستوى البدني والفني والنفسي، مما يمهد الطريق لتحقيق النجاح في رياضة الكاراتيه.

إن الوصول إلى أفضل المستويات في رياضة الكراتي دو يتطلب الكثير من التدريب المنظم والمرتكز على الأسس العلمية في بنائه ابتداءا باختيار الناشئين وحتى بلوغ مستوى الانجاز العالي .
ومن الأساليب المعتمدة في التدريب هي استخدام التكنولوجيا وبرامج التحليل الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية لمعرفة نقاط الضعف ولتصحيح الأخطاء ومتابعتها .

بالرغم من أن موضوع التدريب الرياضي و التحليل الحركي في الكراتي دو يعملان بشكل كبير على الوصول إلى التحكم الجيد في الأداء الفردي لرياضيي الكراتي دو خاصة فئة U12 , ومن هذا المنطلق ونظرا لقلة الدراسات في هذا الجانب خاصة الدراسات الجزائرية رأى الطالبان انه من الضروري أن يلقيا الضوء على هذا الموضوع وهو مدى تأثير البرنامج التدريبي في الرفع من مستوى التحكم في بعض المهارات الأساسية في رياضة الكراتي دو.

وعليه وتباعا لما سبق استوجب علينا طرح التساؤل التالي :

- **هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 ؟**

الأسئلة الجزئية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في زمن تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 لتعزي للبرنامج التدريبي.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و المدى الحركي في مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 تعزي للبرنامج التدريبي.

2-فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المدى الحركي للمفاصل وزمن تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى ناشئي الكراتي دو لتعزي البرنامج التدريبي.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في زمن تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 لتَعزي للبرنامج التدريبي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و المدى الحركي في مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 تَعزي للبرنامج التدريبي.

1-أهداف الدراسة :

الهدف الرئيسي:

يهدف البحث إلى تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المهارات الأساسية الهجومية من الناحية الكيفية والكمية في رياضة الكراتي دو للفئات الصغرى.

الأهداف الفرعية:

1- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي و المدى الحركي في مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 تُعزي للبرنامج التدريبي.

2- معرفة ما إذا كانت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في زمن تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 لتَعزي للبرنامج التدريبي.

2-أهمية الدراسة :

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين والمدربين وذوي الاختصاص عن كيفية تحليل المهارات الأساسية والهجومية من خلال الاستفادة من الطريقة المستعملة في البحث .

كما يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تعديل برمجة وتخطيط وتحسين المهارات الأساسية والهجومية بصفة عامة ، والعمل بطريقة تساعد في ربح الجهد والوقت.

3-تحديد مصطلحات البحث:

تعريف رياضة الكاراتي دو :

الكاراتي دو هو نوع من أنواع النزال الأعزل يقوم فيه الشخص بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو القدمين أو الركبتين وهو فن من فنون الدفاع عن النفس

لغتا : هي كلمة يابانية تتكون من جزأين

الجزء الأول: كارا (تعني الخالي أو الفارغ)

الجزء الثاني : تي (تعني اليد)

ومنه الكاراتي تعني اليد الفارغة باللغة اليابانية

اصطلاحا: الكاراتي هو نضام قتالي يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة وقد تم تطويره في جزيرة اوكيناوا ثم نقل إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر وإنها انتشرت إلى العالم. (الأستاذ عبد السلام الريمي، ص04).

تعريف التحليل الرياضي :

لقد عرفه بعض الباحثين على انه العلم الذي يقوم بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات الرياضية تحت شروط بيولوجية. وقد تعمق باحثون آخرون في تعريف التحليل الحركي فوصفه بأنه العلم الذي يهتم بدراسة وتفسير الأداء المهاري للإنسان وإعطاء التعليل الصحيح لكل جزء من أجزاء المهارة بالشكل الذي يساعد المدرب أو المدرس على توصيل الصورة للطالب أو اللاعب إلى ذاكرته العصبية العضلية والتي ستضاف إلى خبراته السابقة. لهذا وضمن هذا الوصف نستطيع القول بأن التحليل الحركي هو الأداة الفعالة للمدرب أو المدرس التي لا يمكن الاستفادة منها إلى الحد الأقصى إلا أذا كان ماهرا وكفؤا ويتقن الفعالية ويلم بجميع قوانينها .

وذهب آخرون بتعريف التحليل الحركي على انه ترجمة حقيقية لما أفادت به علوم الحركة من التطورات التكنولوجية سواء كان في الأجهزة أو في الأدوات أو في طرق البحث. فهو يعتمد على أساسيات مستقلة من نظريات وقوانين العلوم المرتبطة بنشاط الجسم البشري لتوفير القدرة الكافية والتي تحقق أفضل النتائج من خلال الطرق التعليمية والتدريبية المستحدثة من قبل القائمين بهذه العملية. (ياسر نجاح حسين و أحمد ثامر محسن، 2015)

4-الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

- **صاحب الدراسة**: رانيا محمد عبد الجواد مصطفى.

- **نوع الدراسة:** دراسة .
- **سنة الدراسة:** 2014

المكان: International Journal of Sport Science& Arts (**IJSSA**)

- **عنوان الدراسة:** التحليل الكمى والكيفى لبعض أوضاع القدمين بمدرسة الشوتوكان (كاتا) في رياضة الكاراتية كأساس لوضع تدريبات نوعية.
- **منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بواسطة التحليل الحركي نظراً الملائمته لطبيعة هذه الدراسة. مجتمع وعينة الدراسة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى بمنتخب الكاراتيه في جامعة الزقازيق حاصلة على الحزام الأسود دان.
- . **أدوات جمع البيانات:**

- جهاز رستاميتر لقياس الطول والوزن – ميزان مياة لضبط إتزان الكاميرا .– حامل ثلاثي لتثبيت الكاميرا – علامات بلاستيكية لاصقة ملونه لتحديد النقاط التشريحية في الجسم – الكتورنات لتحديد العضلات . جهاز كمبيوتر عالى الجودة . طابعة ليزر آلة تصوير فيديو رقمية – جهاز رسم النشاط الكهربي للعضلات (EMG).

. أهم الاستنتاجات:

أولاً : بالنسبة للمؤشرات البيوميكانيكية :

- المؤشرات البيوميكانيكية لوضع الإرتكاز الأمامي هي زيادة الإزاحة الأفقية عن الإزاحة الرأسية لمركز ثقل وصلتي الفخذ والساق، وزيادة العجلة الرأسية عن العجلة الأفقية لمركز ثقل وصلتي الفخذ والساق.
- المؤشرات البيوميكانيكية لوضع الإرتكاز الخلفى هى زيادة الإزاحة الأفقية عن الإزاحة الرأسية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق، وزيادة العجلة الرأسية عن العجلة الأفقية لمركز ثقل وصلتي الفخذ والساق.

- المؤشرات البيوميكانيكية لوضع ركوب الخيل هي زيادة الإزاحة الأفقية عن الإزاحة الرأسية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق، وزيادة العجلة الأفقية عن العجلة الرأسية لمركز ثقل وصلتي الفخذ والساق.

ثانياً : بالنسبة لأهم العضلات العاملة :

1. أهم العضلات العاملة لوضع الإرتكاز الأمامي حسب نسبة مساهمتها في الأداء هي (العضلة نصف الوترية – العضلة المستقيمة الأنسية العضلة الخياطية – العضلة التوأمية – العضلة النعلية – العضلة الأليية العظمى – العضلة الشظيية الطويلة – العضلة ذات الرأسين الفخذية .)
2. أهم العضلات العاملة لوضع الإرتكاز الخلفى حسب نسبة مساهمتها في الأداء هي (العضلة نصف الوترية – العضلة الخياطية – العضلة المستقيمة الأنسية – العضلة الأليية العظمى – العضلة النعلية – العضلة ذات الرأسين الفخذية – العضلة التوأمية – العضلة الشظيية الطويلة).

3- أهم العضلات العاملة لوضع ركوب الخيل حسب نسبة مساهمتها في الأداء هي (العضلة المستقيمة الأنسية – العضلة نصف الوترية – العضلة الخياطية – العضلة الأليية العظمى – العضلة النعلية – العضلة ذات الرأسين الفخذية – العضلة التوأمية – العضلة الشظيية الطويلة).

ثالثاً : وضع تدريبات نوعية في ضوء نتائج التحليل الكمى والكيفى للإرتقاء بمستوى أداء الكاتات.

الدراسة الثانية :

- **صاحب الدراسة:** أحمد عمر الفاروق الشيخ.
- **نوع الدراسة:** أطروحة دكتوراه.
- **سنة الدراسة:** 2014.
- **المكان** : كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- **عنوان الدراسة:** برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية كاتا Kata برياضة الكاراتيه.

- . **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة واجراء القياسيين القبلي والبعدي الملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
- **مجتمع وعينة الدراسة** : تمثل مجتمع البحث في لاعبي مرحلة الشباب (16-17سنة) مسجلين ضمن الاتحاد المصري للموسم الرياضي (2013-2014). تم اختيار (20) لاعب من مجتمع الدراسة من بعض أندية المنوفة بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين (10) لاعبين عينة الدراسة الدراسة الأساسية و (10) لاعبين عينة الدراسة الاستطلاعية.
- **أدوات جمع البيانات:** بساط كاراتيه – أساتك مطاطية – ساعة إيقاف – كاميرا تصوير فيديو – جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج لقياس زمن الأداء لأقرب جزء من الثانية اختبارات تقنية وتتمثل في اختيار التنقل إلى الأمام من وضع زانكوتسو إلى وضع زانكوتسو داشي، نفس الشيء بالنسبة لوضع كوكوتسوداشي إلى كوكوتسوداشي.

- اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (4 تاتي شوتواوكي قياكوزوكي) من الانسو كاتا(UNSU KATA)
- اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (3 شودان أوي زوكي للأمام) من الكانكوشو كاتا(KANKU-SHO KATA)
- اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (3 شيهون نيكيتي مع الدوران كيباداتشي) من الجوجوشيهو كاتا (GOJU SHIHO-SHO KAT)

يتم تقييم الاداء من طرف خمس حكام كاتا دوليين من خلال استمارة مقترحة من طرف الباحث.

. **أهم الاستنتاجات:**

- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على سرعة التنقل الحركي من وضع زانكوتسو داشي وكوكوتسوداشي إلى الأمام ومن دوران 180° بنسبة تحسن بين 15 – 18 %)
- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على سرعة التنقل الحركي داخل الكاتا (أنسو كاتا، جوجوشيهوشو كاتا، كانكوشو كاتا).
- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على مستوى أداء الكاتات أنسو كاتا، جوجوشيهوشو كاتا، كانكوشو كاتا.

الدراسة الثالثة:

- . **صاحب الدراسة:** وليد عبد الأمير الماني.
- . **نوع الدراسة:** دراسة منشورة.
- **سنة الدراسة:** 2020
- . **المكان:** مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية.
- **عنوان الدراسة** : الدلالات البيولوجية والبدنية والمهارية للاعبي فعالية القتال الوهمي (كاتا) كمحدد للانتقاء الرياضة الكاراتيه.
- . **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
- . **مجتمع وعينة الدراسة:** لاعبي رياضة الكاراتيه المشتركين ببطولة منطقة السكندرية " المستوى الأول للموسم الرياضي 2018-2017م ، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وضمن الشروط الدولية. العينة تمثلت في (21) لاعب مقسمين على ثلاث مجموعات الأولى تظم (08) لاعبين حاصلين على المراكز من 1 إلى 8 أو تم استدعائهم إلى تربصات المنتخب الوطني، المجموعة الثانية تظم (07) لاعبين حاصلين على المراكز من 9 إلى 16 ، ومجموعة ثالثة تظم (06) لاعبين غير مصنفين.

. **أدوات جمع البيانات:**

أولا : التغيرات الجسمية : واشتملت على الأطوال والأعراض والمحيطات والوزن، وفقا للنقاط التشريحية.

ثانيا : المهارات البدنية : تمثلت بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة باستخدام الأداء الحركي المهاري للكمة المستقيمة الأمامية الطويلة oi – Zuki واللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة Gyaku Zuki والركل وفقاً الأمامية.

. **أهم الاستنتاجات:**

- أثر من خلال استخدام تحليل التمايز أمكن استخلاص عشر متغيرات عوامل مسببة للتمايز بين لاعبي القتال الوهمي (الكاتا) المميزين ذو المستوى الأول وغير المتميزين ذو المستوى الثاني برياضة الكاراتيه .

- استخراج النسب في تحديد موقع العبي مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) والتنبؤ بمستوياتهم من خلال الدلالات البيولوجية والمهارية والبدنية المميزة.
- الدلالات البيولوجية والبدنية المهارية المساهمة في مستوى الأداء الحركي المهاري للاعبي مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) ظهرت بنسب عالية جداً.
- وجود تنبؤ في المستويات المختلفة للاعبي (الكاتا) وظهور انماط جسمية مختلفة للاعبي الكاتا بالكاراتيه.

الدراسة الرابعة :

- **صاحب الدراسة:** الدراجي زراط
- **نوع الدراسة:** أطروحة دكتوراه
- **سنة الدراسة:** 2021
- . **المكان:** كلية العلوم جامعة أمحمد بوقرة بومرداس
- **عنوان الدراسة** : التحليل الكيفي والكمي للكاتا المنافسة في كاراتيه المستوى العالي
- . **منهج الدراسة:** اختار الباحث المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملائمة لهذا البحث

. **مجتمع وعينة الدراسة:** مجتمع البحث يتمثل في جميع اللاعبين المصنفين ضمن القائمة المحددة وتضمن هذه القائمة 42 لاعب يشاركون في المنافسات بالرسمية وينتمون إلى مختلف المدارس المعترف بها في الاتحاد الدولي للكاراتيه(sportdata, wff standings karate1, 2020) .

ولقد تمثل حجم عينة البحث في مجموع اللاعبين المصنفين حسب الترتيب العالمي لموقع سبورداتا، في منافسات البرمير ليغ KARATE 1 تم اختيار 05 لاعبين من هم الأفضل ترتيبا من مدرسة الشوتوكان.

تم اختيار العينة من مجتمع البحث بأسلوب المعاينة غير عشوائية وبطريقة العينة القصدية التي يختارها الباحث لسهولة الوصول إليها وسهولة جمع النتائج منها، وقد تم اعتماد هذا الأسلوب من المعاينة نظرا لعدة أسباب نذكر منها:

•في بادئ الأمر كان الاختيار عشوائياً لكن الباحث لم يتمكن من جمع الفيديوهات الكافية عن اللاعبين وبالتالي صعوبة تتبعهم.

•تم اختيار عينة جديدة للبحث بالطريقة القصدية بمساعدة مسؤول الموقع" سبورتداتا "في الجزائر.

أدوات جمع البيانات: فالأدوات البحثية هي" كل وسائل مساعدة للحصول على البيانات اللازمة لموضوع البحث كما تساعد على تحديد ما لدى الباحث من قدرات واستعدادات

و طرائق تفكير وبحث، ولذلك لابد أن يكون لدى الباحث إلمام وافٍ بمجموعة واسعة من الأدوات والوسائل وأن يكون على ألفة بطبيعة البيانات التي تؤدي إليها وكذلك لابد أن يكون لديه مهارة في استخدام هذه الأدوات وإعدادها ومن أهمها نجد الاستبانة الملاحظة المقابلة والاختبار وتختلف هذه الأدوات باختلاف طبيعة البحث أو موضوعه ومنهجه

الثبات، الصدق ، الموضوعية

. **أهم الاستنتاجات:**

1- إجمالي الوضعيات في "الكاتا أنسو 32 وضعية، أكبر تكرار هو "الوضعية Zenkutsu dashi زانكوتسو داشي"

2- إجمالي عدد الدفاعات في الكاتا أنسو "UNSU" هو 30 أسلوب أكبر تكرار هو الحركة طاكي شوطويوكي ب 6 تكرار .

3- إجمالي عدد الهجومات في "الكاتا أنسو UNSU " هو 29 أسلوب أكبر تكرار هو الحركة القياكوتسوكي ب 9 تكرار .

4- إجمالي عدد الدوران في "الكاتا أنسو UNSU " هو 24 دوران في مختلف الزوايا أكبر تكرار هو للدوران بزاوية 45° بـ 10 تكرار .

5- إجمالي الوضعيات في "الكاتا جوجيشهو شو Gojushisho-sho " 35 وضعية أكبر تكرار هو الوضعية "زانكوتسو داشي Zenkutsu dashi " بـ 17 تكرار .

6- إجمالي عدد الدفاعات في "الكاتا جوجيشهو شو Gojushisho-sho " هو 25 أسلوب أكبر تكرار هو الحركة كايشو كوزا عاماي ب 5 تكرار .

7- إجمالي عدد الهجومات في "الكاتا جوجيشهو شو Gojushisho-sho " هو 39 أسلوب أكبر تكرار هو الحركة طاطي شيهون تكيتي ب 12 تكرار .

8- إجمالي عدد الدوران في الكاتا جوجيشهو شو Gojushisho-sho هو 18 دوران في مختلف الزوايا أكبر تكرار هو للدوران بزاوية 45° بـ 5 تكرار .

الدراسة الخامسة :

- **صاحب الدراسة:** بوزكرية فوزي
- **نوع الدراسة:** أطروحة دكتوراه
- **سنة الدراسة:** 2019
- **المكان:** معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03
- **عنوان الدراسة** : بنية وبرمجة المنافسات بجمعها مع التدريب في الكراتي كوميتي وفعاليتها في التحسين والمحافظة على مستوى الأداء البدني والتقنوتكتيكي لدى رياضيي الكوميتي.
- . **منهج الدراسة:** منهج تجريبي
- **مجتمع وعينة الدراسة:** كل عناصر الفرق الهاوية الناشطة في ولاية جيجل والتي تشارك في المنافسات الرسمية بانتظام صنف الأواسط كما هو معتاد والذي يبلغ المشاركون فيه 50رياضي و تمثلت في فريق أشبال مستقبل تاكسنة والذي يضم العناصر 22 في صنف الأواسط بمعدل 17 سنة، كان الاختيار الأولى مقصود لفريق أواسط تاكسنة أما المجموعتين فقد اخترناها عشوائيا لرفع اللبس في الاختيار خصوصيات العناصر أيضا رغم أنها متجانسة ابتدائيا في متغيرات كثيرة
- **أدوات جمع البيانات:**

الاختبارات والقياسات – الطرق الإحصائية استمارات تحكيم ظاهري – استمارات تسجيل بيانات

جهاز الميوتست le myotest – جهاز البيبر le bepper – ميقاتي (كرونومتر) – 02 كاميرا (سمعية بصرية) – شريط قياس متري fin tapmesure – ملعب كرة قدم– ميزان طبي – صافرة– كيس لكم – الوسائل الإحصائية : T test برنامج SPS

- **أهم الاستنتاجات:**

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات قبل المنافسة تقريبا لكل المتغيرات التقنوتكتيكية الصالح المجموعة التجريبية الخاضعة لمنافسات تحضيرية دورية مما يؤكد على مرتين فعالية المنافسات التحضيرية الدورية وقصور النظام الحالي لبرمجة المنافسات الرسمية والشبه رسمية

داخل وخارج القاعات في الحفاظ على مستوى الرياضيين التقنوتكتيكي أو إستراتيجيات إدارة القتال ودهنيات القتال الفعالة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات قبل المنافسة تقريبا لكل المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية الخاضعة لمنافسات تحضيرية دورية مما يؤكد على مرتين فعالية المنافسات التحضيرية الدورية وقصور النظام الحالي لبرمجة المنافسات الرسمية والشبه رسمية داخل وخارج القاعات في الحفاظ على مستوى الرياضيين البدني وخاصة الأداءات السياقية العالية الشدة والحجم والكثافة و إستراتيجيات إدارة القدرات البدنية والطاقوية للقتال الفعال.

3- العمل السياقي المدمج وضعية القتال الفعلي له الدور الفعال في المحافظة على قدرات الرياضيين كذا تحسين مستوى العناصر والصفات البدنية والتقنوتكتيكية. وقد أوصى الطالب بإختصار :

- المشاركة في قتالات عديدة يكسب الرياضي أنظمة لعب جديدة يمكن أن تفيده في الوضعيات التنافسية الغير معروفة.
- الكوميتي الرياضي أوسع مما يتخيله المدرب وخاصة الصفات العقلية النسبية وتسيير القتال فيمكن أن تحدد فعالية أداءك وفق للمنافس فينبغي توسيع حقل التنافس داخل القاعة وخارجها.
- التقييم والمتابعة أكثر مصداقية ونفع خلال المنافسة فمن الضروري ألا نهمل هذه المرحلة الحساسة.

الفصل الأول الكراتي دو

- تمهيد

1. لمحة تاريخية عن رياضة الكراتي دو
2. الكراتي دو في الجزائر بعد الاستقلال
3. مفهوم رياضة الكاراتي دو
4. أهداف رياضة الكاراتي دو
5. مدارس الكراتي دو
6. أهمية ممارسة الكراتي دو
7. أهمية ممارسة الكاراتي دو للأطفال
8. أهم التقنيات في رياضة الكاراتيه دو

- خلاصة

تمهيد

إن التطور الكبير الذي طرأ في المجال الرياضي عامة ومجال الكراتي دو خاصة من ارتفاع في مستويات التدريب و الأداء المهاري و جعل القائمين على رياضة الكراتي دو يفكرون في وضع برامج تدريبية وخطط ومناهج علمية وعملية بغرض بناء طرق وأساليب متكاملة لتدريب الناشئين في رياضة الكراتي دو، الذين يعتبرون الطاقة الدافعة والمحركة نحو الحضارة والتقدم والبناء.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة ، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الوضعيات الدفاعية وهجومية بكفاءة و ايجابية ، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة. وإتقان يمكن أن يعتمد عليه للمشاركة في المنافسات وتحقيق نتائج جيدة و تنفيذ الواجبات و تطبيق المهارات بدقة عالية .

و سوف نتطرق من خلال هذا الفصل إلى لمحة تاريخية عن الكراتي دو، تطور الكاراتي دو في الجزائر ومفهوم الكراتي دو وأهدافها ومدارس الكراتي دو وفروعها و أهم المهارات و التقنيات في رياضة الكاراتي دو .

1-لمحة تاريخية عن رياضة الكراتي دو :

تعتبر الهند موطن الكاراتي دو منذ القدم وكانت الطريق الوحيدة التي استخدمت في ذلك الوقت هي فن اللكمة عن طريق قبضة اليد وكان يسمي هذا الفن بـ (فجرا موشتي vajramushti) وتعني قبضة اليد . وتختلف الروايات التي تناولت تاريخ ونشأة الكاراتيه الاعتقاد السائد هو أن نشأة الكاراتيه ترجع إلى راهب بوذي هندي في القرن الخامس الميلادي يدعى بودي دارما، حيث كان رجال الدين في ذلك الوقت يتعلمون الفنون القتالية للدفاع عن أنفسهم وكانت أساليب الدفاع عن النفس مبنية على تقنيات اليوغا YOGA، وكان هذا الراهب يتمتع بمراقبة الحيوانات للموجودة في بيئتة بكل دقة وإمعان عندما تستعمل أعضاءها في الهجوم أو الدفاع عن نفسها وبصفة خاصة على مراقبة النمر وهو يفترس فريسته والطيور الجارحة وهي تهاجم بعضها البعض وكان يركز ذلك المهرج علي حركة الأرجل و الأجنحة للدفاع عن النفس وتوصل إلى نتيجة هامة وهي معرفة مواقع القوة والضعف في أعضاء الجسم البشري. وفي بداية القرن السادس ميلادي انتقل بودى دارما من الهند إلى معبد شاو لين في الجنوب الوسط من الصين خلال حكم أسرة سونج الصينية ليعلم اليوغا، حيث أدخل إلى تعاليمه أسلوباً قتالياً جديداً اسماد كيمبو "Kempo" مشتق من الصينية، ونجح بودى دارما في ذلك وأصبح أسلوبه يسمى Shaolin zu" Kempo وهو عبارة عن مزيج من فن فجرا موشتي vajramushti وفن شوفا CHUAN-FA كما انه يعتبر أفضل مدرسة فنون قتال في الصين ولما له من دور في تحسين الجانب البدني والصحي للرهبان في معابد الشاولين. (عبد الكريم غربي، 1999، صفحة 57)

انتقلت الفنون القتالية الصينية إلى جزيرة اوكيناوا وتأثرت بالفنون القتالية الداخلية لينشأ To De تودي اليد الصينية، والتي انقسمت بدورها إلى ثلاثة فنون قتالية:

-1 شوري تي **SHURI TE** ومعناها يد شورى وكانت هذه المدرسة تدرس على يد المعلم ماتسو مورا Sokon Matsumura ثم تلميذه إتوزو Anka Itosu وكانت تعتمد على السرعة وبراعة الأداء وحركات الضرب مع القفز.

-2 ناهاتي **NAHA-TE** ومعناها يدناها وكانت تدرس على يد المعلم Kanrys Higaonna وهذه المدرسة متشبعة من تكنيكات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية 3 توماري تي TOMARI-TEومعناها يد توماري وكان يقود هذه المدرسة المعلم ماتسو مورا وبدأ هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور أكبر عدد من الممارسين واختار ملا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه KARATE وفي القرن 19 ميلادي تغير اسم To De اليد الصينية إلى Okinawa Teيد أوكيناوا.

وبعد الغزو الياباني الجزيرة أوكيناوا منع اقتناء السلاح وأصدر الإمبراطور الياباني قانونا جديدا فيه عقوبة الموت لكل من يحمل السلاح، واجتمع بعض الرهبان والقادة الأوكيناويين لبحث كيفية مقاومة الاحتلال الياباني وحلاله عن بلادهم فقرروا تعليم الشبان الصينيين رياضة الكاراتيه سرا داخل معابدهم لمحاربة أعدائهم وبعد فترة من التمارين المستمرة أصبح باستطاعة كل متمرن أن يقتل إنسانا أو حيوانا بتسديد ضربة أو ركلة واحدة له، ومنذ ذلك الحين أصبح لدى الشعب الصيني أفواج كبيرة لا تحصى متدربة تدريبا كافيا وعلى مستوى عال وبدأت هذه المجموعات المتدربة والمنظمة تحارب الغزاة وقد نجحت في تصفية أعداد كبيرة من الجيش الياباني المحتل مما أثار اهتمام القادة والمسؤولين اليابانيين وأخذوا يبحثون عن سر هذا السلاح في القرن العشرين يوجد في اليابان أربع مدارس أو طرق لتعليم فن الكاراتيه (عبد الكريم غربي، 1999، صفحة 76)

- (مدرسة شوتو كان **Shotokan**) – (مدرسة وادوريو **wado Ryu**) - (مدرسة جوجوريو **Goju Ryu**)- (مدرسة الشيتوريو **Shite**)

2-الكراتي دو في الجزائر بعد الاستقلال :

بعد الاستقلال دمج فن الكراتي دو إلى فيدرالية الجودو التي أنشأت عام 1963م وكان الكراتي ممثل بلجنة يرأسها (علي رشداوي) بحسب تصريحات قدماء الممارسين وكان الكراتي يمارس على شكل فن دفاع عن النفس فقط وكانت قاعة لوسين فاري الوحيدة ذلك الوقت.

والى سنة 1964 كان (سالم راشد) أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشباب الرياضي المسلم الجزائري (**S.M.A**). وفتح قاعة خاصة به بمساعدة (علي رشداوي) و بقي الكراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية 1969م ماعدا أول مشاركة لبعض الجزائريين في التربص الدولي سنة 1967م بفرنسا تحت إشراف الخبير كاري وفي سنة 1969م تحصل كذلك على الحزام الأسود كل من (ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود ، خدام ، والي محفوظ و كرماد حسين .)

وقام كل من تحصل على الحزام الأسود بفتح قاعة خاصة به أما (والي محفوظ) أسس الجمعية الرياضية للأمن الوطني وفي خضم هذه الديناميكية وانتشار الكراتي أقيمت أول بطولة وطنية للكراتي سنة 1969م في قاعة الأطلس بالعاصمة وسرعان ما توقفت نتيجة للإصابات وغياب القوانين الرياضية نتيجة اختلاف الأسلوب القانوني بين الممارسين وضعف التنظيم. (الطاهر, شادي، 2016، صفحة 69)

وفي سنة 1975 كان أول لقاء ودي بين الحاصلين على الحزام الأسود في شكل فريق وطني مع الفريق الاسباني بقاعة الأطلس فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار و خدام وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق

الإسباني وفي سنة 1976 عمر مشحود يستضيف لأول مرة في الجزائر الأستاذ والخبير في فن الكراتي دو (كازي) وفي سنة 1977 كانت الجزائر ضيفة شرف في البطولة العالمية بطوكيو وفي سنة 1982م تم انتقاء أول فريق وطني من قبل الخبير (كازي) في قاعة حرشة حسان بغرض المشاركة في البطولة العالمية بالقاهرة المصرية سنة 1983م وكان للسيد (مني فريد) دور كبير في إنشاء أول فيدرالية جزائرية للكراتي وذلك في 04 جانفي 1984م برئاسة الطبيب عبد الحميد برشيش حيث تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو .

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهني فريد هما من يشرفان على التوالي بتسيير هذه البنية الرياضية الجديد،.وبعد مغادرة هؤلاء الإطارات الرياضية السيد عبد الحميد برشيش جاء الدور للسيد (تيفاوي الشريف) ليأخذ بزمام أمور الفدرالية ، وعرف الكراتي دو في الجزائر أوج تطورها برئاسة السيد (شريف تيفاوي)،فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا، ونظرا للعمل الجبار الذي قام به في تطوير الكراتي دو الجزائري ثم انتخابه كرئيس للاتحاد الإفريقي ونائب رئيس للاتحادية العالمية للكراتي دو

وفي سنة 1993 نظمت الجزائر كأس العالم في الكراتي دو وفي هذه السنة تحصل الرياضي رضا بن قدور على المرتبة الأولى في هذه الكأس بعد ان كان نائب بطل العالم في الدورة السابقة وأحرزت الجزائر في هذه الفترة على عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عدد هائل من الأبطال الذين كانوا يضاهون الرياضيين الأوروبيين والعالميين وفي نهاية سنة 1997م استقال السيد شريف تيفاوي في يوم 15/01/1998 تم انتخاب السيد عبد العالي كشاشة رئيسا وبعدها بسنتين استقال هو الآخر وفي سنة 2000م تم انتخاب السيد محمد الطاهر مصباحي رئيسا للاتحادية الجزائرية للكراتي دو و الطايكواندو

والكوشيكي ورغم الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكراتي وركز رجل الأعمال السيد محمد الطاهر مصباحي على سياسة تكوين حقيقية على المستوى الوطني وجاء الى الجزائر العديد من الخبراء اليابانيين والكوريين للإشراف على التكوين التقني واجتياز الرتب وفي 2004م انتخب السيد محمد الطاهر مصباحي رئيسا للاتحاد الإفريقي خلفا للمصري وفي سنة 2008م استقال السيد محمد الطاهر مصباحي نظرا للقوانين الجديدة التي تمنع الدمج بين رئاسة اتحاديتين وفي نفس السنة انتخب السيد مخفي بوبكر حيث قبيل نهاية عهدته أقيل من منصبه بسبب سوء التسيير وبعده في 2012 م انتخب السيد خذير ايت ابراهيم وفي عامه الأول تمت متابعته قضائيا بسبب سوء التسيير وتولى نائبه السيد والي محفوظ تسيير الاتحادية إلى غاية 2015م حيث تم انتخاب السيد فاتح بن عثمان وبعد عامه الأول اجبرته الجمعية العامة على الاستقالة وتولى نائبه السيد الشريف تيبحار تسيير الاتحادية إلى غاية سنة 2018م تم انتخاب السيد سليمان مسدوي الذي بدوره وجد أنه متابع قضائيا عندما كان كاتبا عاما للاتحادية في عهدة السيد خذير ايت ابراهيم (عبد الكريم غربي، 1999، صفحة 170)

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي دو عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارسيها نفسيا و مورفولوجيا.

3-مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد،المرفق،الساعد،القدم،الكعب على أن توجه الضربات إلى الأماكن

الحيوية من جسم الخضم لإقصائه،وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها . (ADOUL AMARA , 1991)

وتعني كلمة الكاراتي دو :

- **كارا : فارغة**
- **تي : اليد**
- **دو : طريق**

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح . (محمود أحمد، 1995).

اصطلاحاً : هو فن قتالي دفاعي، ظهر في اليابان على جزيرة تدعى أوكيناوا، اعتمد رسميا في جامعة طوكيو بعد الاستعراض الذي قدمه مؤسسه "غيشين فوناكوشي"، يعتمد هذا الفن على استعمال أعضاء الجسم كأسلحة الأيدي،الأرجل، المرفق،..) وذلك من مسافات متفاوتة قصيرة، بعيدة ومتوسطة. (HABERSETZER, R. , 1976)

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتي مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية،ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ، إنما يتعداها إلى الفكر فينميه ويطوره،والى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة،كما يدعم الشجاعة والتحكم في

الإحساس والشعور لدى الأفراد،ومن مميزات فن الكاراتي دو أنه ليس مقصورا على مرحلة سنية معينة،بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار.

وفن الكاراتي دو الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتي دو الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص إذا الكاراتي دو الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتي دو ، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرين و هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية الجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها(Othman bahloul)

4-أهداف رياضة الكاراتي دو :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي دو على جملة من الأهداف نذكر منها :

4-1 الأهداف القريبة:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .
- اختصار الجهد الجسدي والنفسي أو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .

- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة،الثقة في النفس الحلم،الصبر التحكم في الذات)

4-2 الأهداف البعيدة:

- تهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته
- تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد
- تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية .
- تهدف الكاراتيه إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي (غربي عبد الكريم، 2004)

5-مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتيه دو عدة مدارس أهمها : **الشوتوكان – الشيتوريو – الوادوريو – القوجوريو**.

5-1 الشوتوكان :

تعني الكلمة :شو: شجرة الصنوبر - **تو**: تموج أو تذبذب - **كان**: معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتيه ، وهي مدرسة أب الكاراتيه الأستاذ فينا كوشي والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا

2-5 الشيتوريو :

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كوني مابوني والتي تتوسط تقنياتها بين مدرسة الشوطوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ،وللشيتوريو 47 كاتا .

3-5 الوادوريو :

تعني الكلمة :وادو: منهج أو طريق السلام – **ريو**: مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورو نوري الذي هو تلميذ للعالم فينا كوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان،للوادوريو 16 كتابا .

4-5 القوجوريو :

تعنى كلمة : القو: القوة – **جو**: المرونة – **ريو**: مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيقاوانا ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ "شوجين مياقي" الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه . وللقوجوريو 12 كاتا. (محمود أحمد، 1995)

6-فروع الكاراتيه :

يتفرع الكاراتيه إلى جزئين أساسين وهما على التوالي :

1-6 الكاتا KATA :

- تعريف : لغة : تعني شكل أو قالب

- اصطلاحا : تعنى القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءًا على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المراوغة وتمارين التنفس والتنقل تؤدى بشكل مرتب ومتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشترط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق.

6-1-1 أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة .
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي . (غربي عبد الكريم,، 2004)

6-2 الكميتي المنازلة – KUMITIE :

تعريف : الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

كيمي : التقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة ومراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي ". أو هي عبارة عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفق عليه أو نصف متفق عليه .. ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء .

6-2-1 أهداف الكيميتي:

- الإدراك الجيد للذات والخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس وامتحان قدرة التحمل والمقاومة.
- تنمية الذكاء والاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة والثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية . (غربي عبد الكريم، 2004)

7-أهمية ممارسة الكاراتي دو :

باعتبار أن رياضة الكاراتي دو تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة لتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا:الكبت والانعزال،كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا:الثقة بالنفس،الاتزان الانفعالي،التحكم في النفس انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف.

وإضافة إلى هذا فللكاراتيه دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة،هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم.

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي دو في النقاط التالية:

- ✓ تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.
- ✓ إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط.
- ✓ تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه.
- ✓ تساعد على النمو الجسمي المتكامل.
- ✓ تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة.

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي دو تربي روح التضامن والتعاون بحيث تربط علاقة حب وتضامن مع الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي . (علي جودير، 2006)

8-أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال :

- ✓ يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة الى عادات الوقوف والحركات الأساسية مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.
- ✓ يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية في الدراسة وفي لكل جوانب الحياة.
- ✓ يعلمهم احترام الزملاء والمعلمين ، ويكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.
- ✓ تعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها في المدرسة والشارع.
- ✓ في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.
- ✓ شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد. (صلاح احمد،2015 ص13)

9-أهم التقنيات في رياضة الكاراتي دو:

9-1 تقنيات الوضعيات

كل الحركات في رياضة الكاراتيه تؤدى من خلال وضعيات الارجل، والتي تسمح بفعالية هذه التقنيات، والتي تسمح من خلال نقاط ارتكاز الجسم من تحويل قوة الحركات.((HABERSETZER, R., 2003, p. 58)

الوضعيات هي جزء حيوي من أي كاتا ولا يجب التغاضي عنه عند تحليل الكاتا، فهي أساسية في كل حركة ويجب أخذها بعين الاعتبار إذا كان يجب تنفيذ تقنيات الكاتا بشكل فعال (ABERNETHY,I، 2002، صفحة 38)

2-9 الوقفات الطبيعية :

وهي وضعيات من خلالها يصبح التنقل سهل وسريع من أجل أخذ وضع هجومي أو دفاعي مناسب، ويتم أخذ هذه الأوضاع الطبيعية قبل أداء التقنيات، أو أثناء تعليم المبتدئين للحركات من وضع الثبات (HABERSETZER, R., 2003, p. 39)

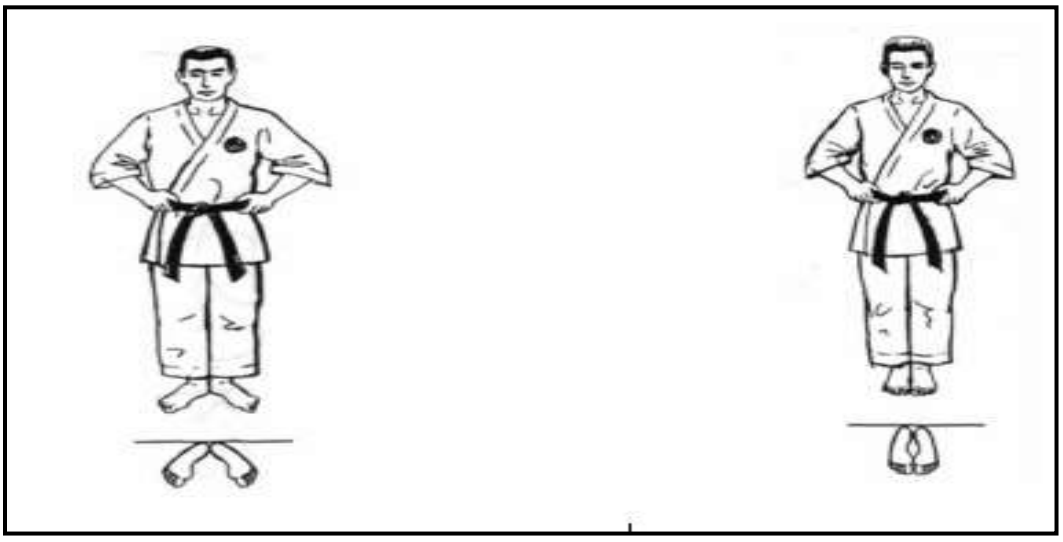
في هذه الوضعيات الطبيعية يكون الجسم في ارتخاء ولكن حالة انتباه وتركيز من أجل أداء الوضعية المناسبة حسب الحاجة وهذا من خلال ارتخاء الركب و الانتباه.

تحتوي هذه المجموعة على سبعة (07) أوضاع وهي يقسمها (أحمد إبراهيم) كالتالي الى 3 أقسام على أساس شكل القدمين (احمد محمود محمد ابراهيم، 2005، الصفحات 126-127)

القسم الأول :

أ- القدمين معا (Hisoku-Dachi)

ب- وضع الانتباه (Musubi-Dachi)



صورة رقم 1القدمين مع(Hisko-Dachi)وضع الانتباه (MUSUBI-DACHI)

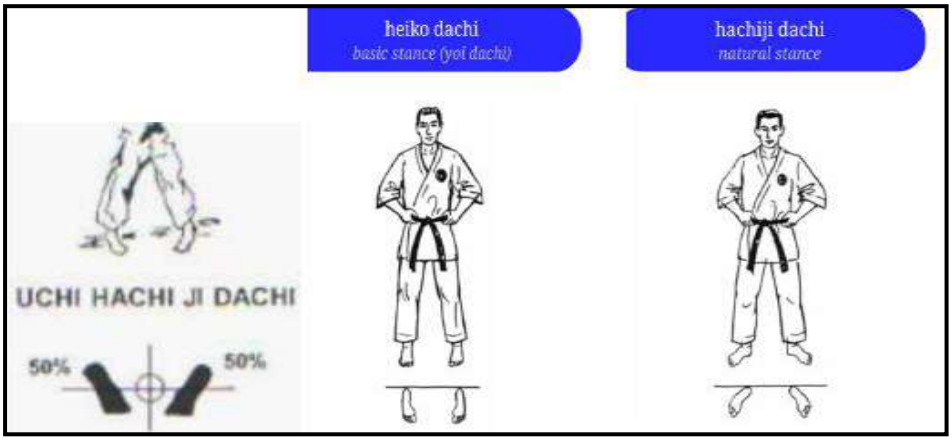
(**Mapbile team, 2020**)

القسم الثاني : القدم المفتوحة وتحتوي على ثلاث أوضاع:

أ وضع الانتباه مقدمة القدم للخارج(Hachiji-Dachi)

ب وضع الانتباه مقدمة القدمين متوازيين(Heiko-Dachi)

ج وضع الانتباه مقدمة القدم للداخل(Uchi hachiji-Dachi



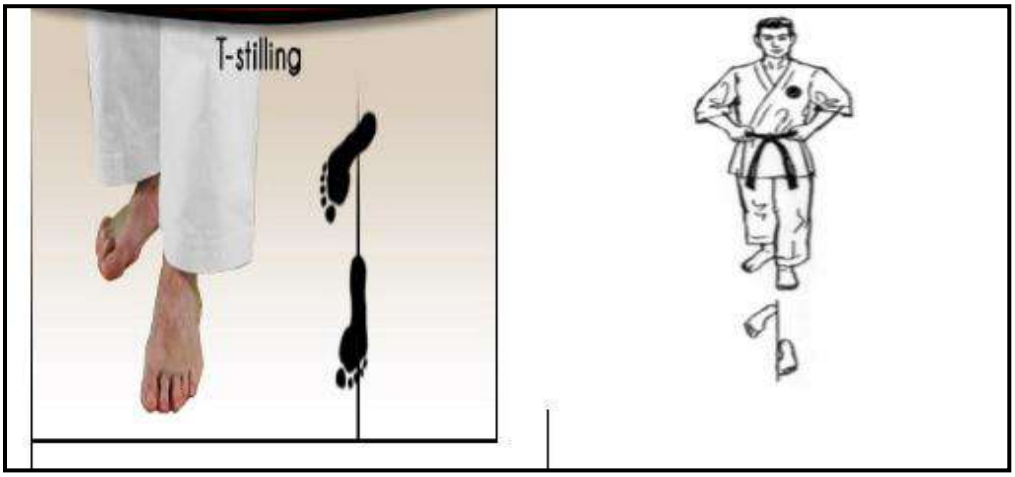
صورة رقم 2:وضع (hachiji-dachi) وضع(heiko-dachi) وضع (uchihachiji-dachi)

(**Mapbile team, 2020**)

القسم الثالث : القدمين معا تمثلان زاوية قائمة :

أ-وضع L (Renoji-dachi) (**Mapbile team, 2020**)

ب-وضع T(Teiji-dachi) (**Shotokan ,2018**)



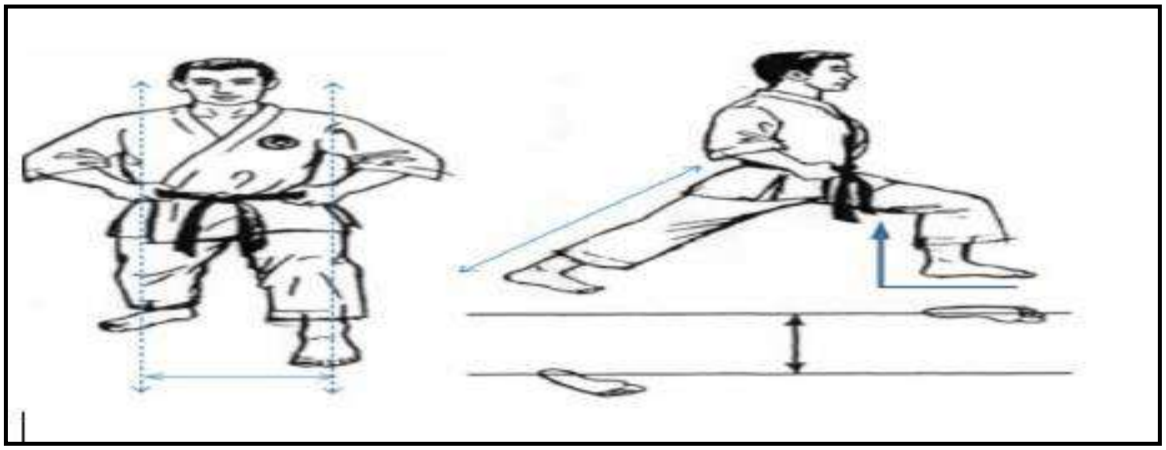
صورة رقم 3: وضع L (RENOJI-DACHI)وضعT (TEIJI-DACHI)

(**Mapbile team**, **2020**)

10-الوضعيات القتالية:

1-10 زانكو تسو داشي (Zenkutsu dachi) :

وهي وضعية ذات ارتكاز أمامي الركبة تكون مطوية بحيث تكون عمودية على الاصبع الكبير للقدم الأمامية الرجل الخلفية تكون ممدودة والقدم بزاوية 45، الرجلين يكونان في (HABERSETZER, R.، 2012، صفحة 28)

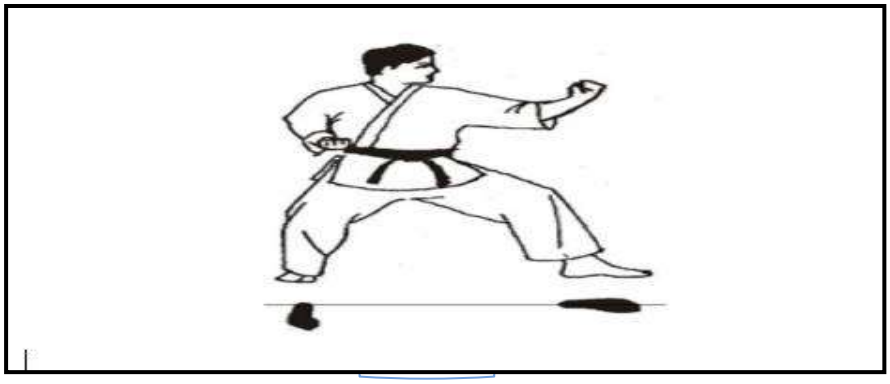


صورة رقم 4: توضح حركة (ZENKUTSU-DACHI)

(**Mapbile team, 2020**)

2-10 كوكو تسو داشي (Kokutsu dachi) :

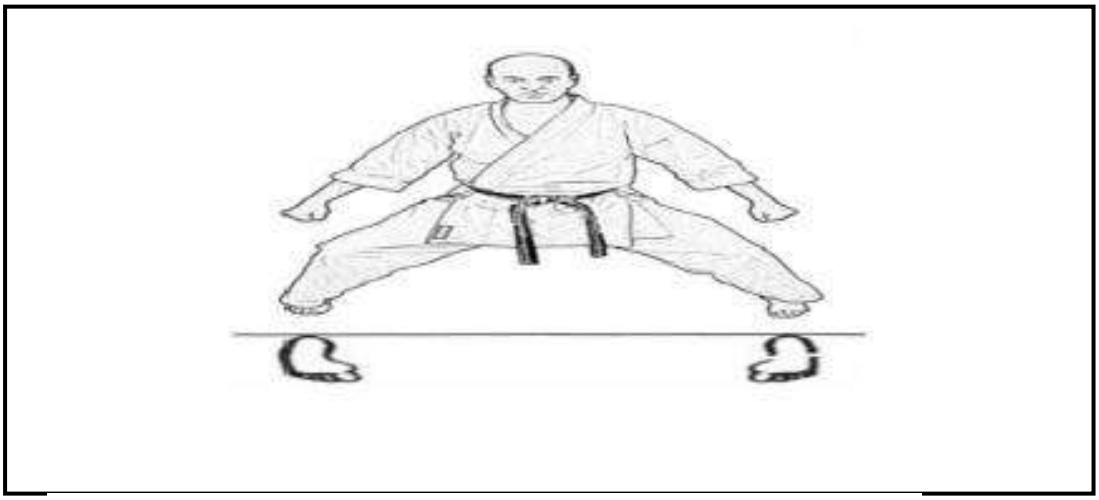
وضعية ذات ارتكاز خلف الرجل الامامية تكون متعامدة مع الرجل الخلفية في نقطة القدم، وتكون الركبة الامامية مطوية قليلا على العكش من الركبة الخلفية التي تكون مطوية كثيرا، ونكون بوضع جانبي بالنسبة للخصم ويكون فيها تقسيم الوزن بين الرجل الامامية والخلفية كالتالي 3 مقابل 7 وهي فعالة جدا خاصة أثناء صد.



صورة رقم 5: توضح حركة (KOKUTSU-DACHI) (**Mapbile team, 2020**)

3-10 كيبا داشي (kiba dachi) :

وهي وضعية متوازنة بين الرجلين في تقسيم الوزن وتسمي " الفارس الحديدي"، القدمين متوازيين الركبتين مطويتين جيدا، الجذع يكون مستقيم وتكون في وضع جانبي بالنسبة للخصم (HABERSETZER, R., 2003, p. 67)

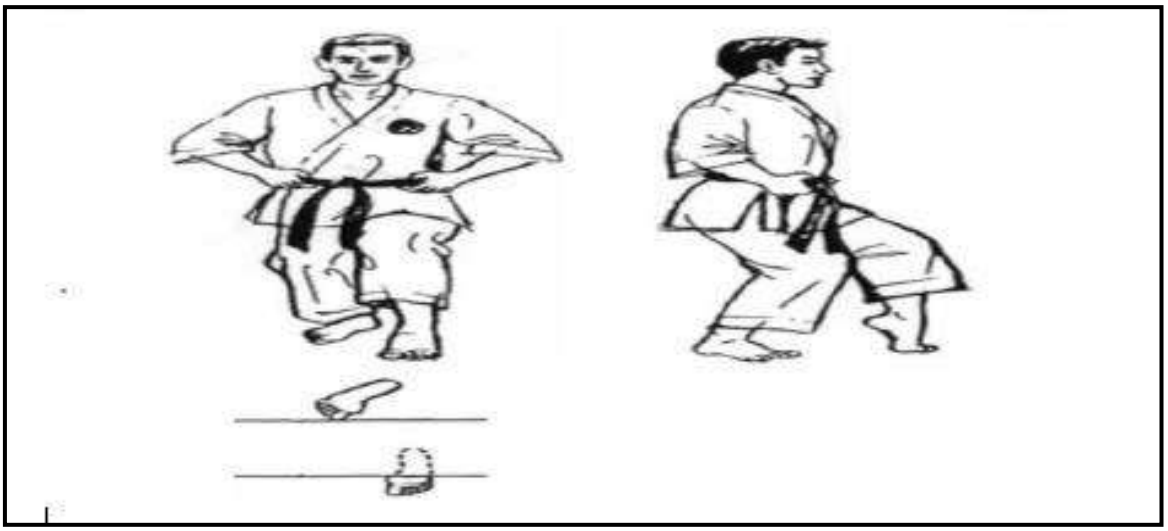


صورة رقم6 : توضح حركة (KIBA-DACHI)

(**Mapbile team, 2020**)

4-10 نيكواشي داشي (Nekoashi dachi) :

وتسمى وضعية "القط" الركبة الامامية متوجها قليلا نحو الداخل وعكب القدم لا يلامس الأرض، القسم الكبير من وزن الجسم يكون على الرجل الخلفية يتم توجيه القدم الخلفية إلى الأمام بشكل غير مباشر، تسمح بالخروج السريع من منطقة الهجوم والقدرة على رد الهجوم بشكل سريع (HABERSETZER, R., 2012, p. 28)

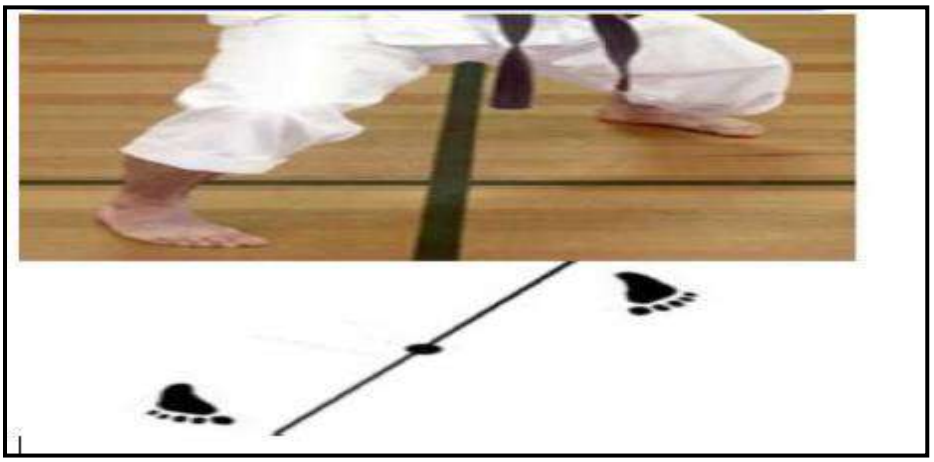


صورة رقم 7: توضح حركة (NEKOASHI-DACHI)

(**Mapbile team, 2020**)

5-10 فيدو داشي: (fudo dachi)

وتعرف أيضا "صو شين داشي" الركبتين مطويتين تماما كما في وضعية الفارس الحديد، لكن الارجل ليست في نفس المكان، بحيث تسمح بالدفاع والتحول مباشرة إلى الهجوم (Nakayama m. , 2003, p. 35)



صورة رقم 8: توضح حركة (FUDO-DACHI)

(**Mapbile team, 2020**)

11–تقنيات الدفاع :

1–11 قيدان براي (Gedan barai):

ويعتبر من التقنيات الأساسية، وتستعمل لصد الضربات التي تكون موجهة للأسفل أو وسط الجسم، باستعمال المعصم والدفاع يكون للجنب. ويستعمل المرفق كمحور للدوران، ويمتد الساعد في حركة كبيرة بإتجاه الأسفل ويتم إيقاف القبضة اليد مسافة 15 سم فوق الركبة (2003p. 56 (Nakayama m.

صورة رقم 9:توضح حركة (GEDEN-BARAI)

(**Mapbile team, 2020**)

2-11 أجي يوكي (Age Uke) :

وهو دفاع أساسي يستعمل لصد الهجمات التي تكون موجهة إلى أعلى الجسم، ويتم فيها الدفاع بالجزء الخارجي من ساعد اليد. وخلال أدائها تتقاطع اليدين في مستوى الذقن بحيث تكون اليد التي ستقوم بالدفاع إلى الخارج والثاني للداخل.(Nakayama m., 2003, p. 57)

صورة رقم 10:توضح حركة (AGE-UKE)

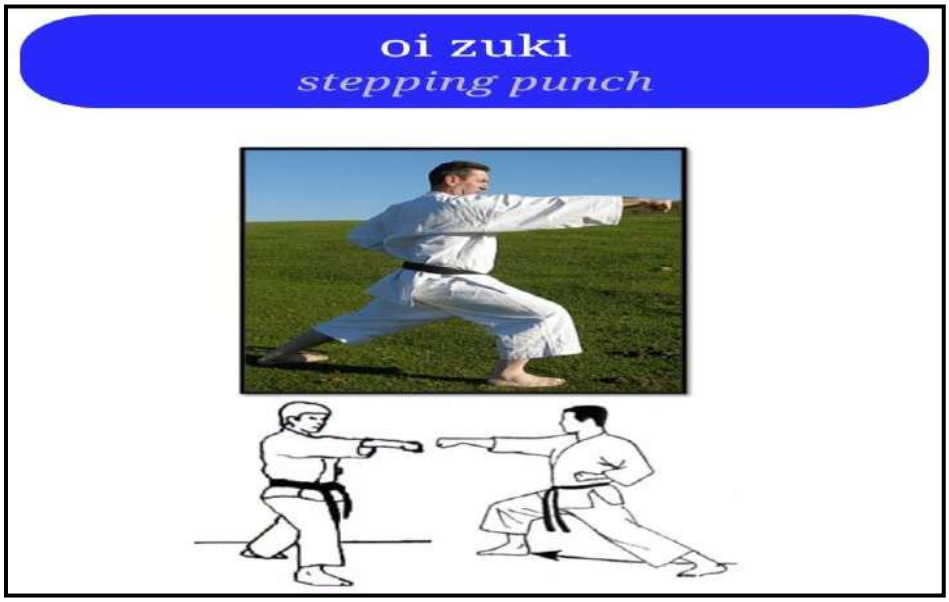
(**Mapbile team, 2020**)

1-11تقنيات الهجوم :

2-1-11التقنيات الهجومية باليد :

1-2-1-11أو – تسوكي : (OUTSOUKI)

اللكمة المستقيمة الطويلة، ضربة باليد مباشرة لخصم يتواجد على مسافة متوسطة، وتكون اليد المهاجمة والرجل الامامية في نفس الاتجاه.



صورة رقم 11: توضح حركة (OUTSOUKI)

(**Mapbile team, 2020**)

11-1-3التقنيات الهجومية بالرجل:

11-1-3-1ماي جيري (*Mae geri*) :

وهي إما ضربة بالرجل للنفض (كياقي) أو الاختراق (كيكومي)، وتستعمل كعب القدم بطن القدم أو حتى أصابع القدم.

صورة رقم 12:توضح حركة (MAEGERI) (Mapbile team, 2020)

11-1-3-2مواشي جيري (Mawashi Geri) :

وهي ضربة بشكل قوس (دائرية) من الخارج الى الداخل، تستعمل ضد خصم يكون مقابل او قريب من الجانب، حيث يتم فيها استعمال الدوران السريع والقوي للخوض وقوة عضلات الركبة التي تكون موازية للأرض

صورة رقم 13: توضح حركة (MAWASHIGERI)

(**Mapbile team, 2020**)

خلاصة :

الكاراتي دو هي رياضة فردية قتالية تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية ، والأداء الجيد للمهارات الأساسية والهجومية والدفاعية وهذا ما يستوجب على رياضي الكاراتي دو أن يتدربوا بجد وأن يعطي لكل المهارات حقها من التدريب . لما لهذه الرياضة من حركات معقدة وصعبة وضربات قوية و بالخصوص البرنامج التدريبي الجيد ومدى تحكم المدرب في كل الوسائل المساعدة في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية للرياضي فهي أهم ما يحتاجه الرياضي في هذه الرياضة ، فالحركات تحتاج لوضعيات مدروسة ومسار حركي دقيق حتى تتميز الضربات وحركات الجسم بالقوة و والدقة.

الفصل الثاني

التحليل الحركي

- تمهيد

1. التحليل الحركي

2. مفهوم التحليل الحركي

3. انواع التحليل الحركي

4. أهداف التحليل الحركي للأداء الرياضي

5. أهمية التحليل الحركي وعلاقته بالعلوم الرياضية

6. مستويات التحليل الحركي في المجال الرياضي

- خلاصة

تمهيد

يحظى التحليل الحركي بأهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية لجميع الرياضات وهو فرع من علم الحركة يهتم بدراسة الحركة البشرية بصفة عامة والحركة الرياضية بصفة خاصة وتحليلها من منظور علمي،وهو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى اللاعبين، لهذا فان التحليل الحركي يعد أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه التحليل من خلال التجريب يعمل ويقودنا للوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة في الكشف عما يصاحب التغيير في الحركة للوصول إلى نتائج تتعلق بأحسن إنجاز، حيث يتم الاستناد على وصف الحركة .

سنتطرق في هذا الفصل الى ما هو مفهوم التحليل الحركي و أنواعه و أهداف التحليل الحركي للأداء الرياضي و أهمية التحليل الحركي وعلاقته بالعلوم الرياضية وما هي مستويات التحليل الحركي في المجال الرياضي.

1-التحليل الحركي

إن التحليل الحركي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى اللاعبين، لهذا فان التحليل الحركي يعد أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه

ويشير (وجيه محجوب) إلى إن" التحليل من خلال التجريب يعمل ويقودنا للوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة في الكشف عما يصاحب التغيير في الحركة للوصول إلى نتائج تتعلق بالإنجاز، حيث يتم الاستناد على وصف الحركة وتحليل جميع العوامل (البدنية، الميكانيكية، التشريحية) التي تحقق الأداء الحركي بشكل يضمن استخدامها في حل المشاكل التي تتعلق بالأداء وتقويمه من خلال موازنة هذه الحقائق التحليلية بمعايير معينة تسهل على المدربين اختيار التمرينات المناسبة لقيام رياضيهم بالأداء الحركي الصحيح وخلق ظروف تدريبية خاصة لتحقيق ذلك الهدف" (وجيه محجوب، 1982، صفحة 10)

كما يذهب قاسم حسن حسين وإيمان شاكر إلى إن "التحليل الحركي علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول إلى دقائقها، سعياً وراء تكنيك أفضل، فهو احد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير أي أن التحليل الحركي ما هو إلا وسيلة توصلنا إلى المعرفة وتساعد العاملين في المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء." (قاسم، 1998)

إن التحليل الحركي البايوميكانيكي يعتمد على جانبين أساسيين هما: (وجيه محجوب، 1982، صفحة 14)

التسجيل الصوري (سينمائي – فيديوي) للتغير الحركي الذي يطلق عليه (كينماتك) والذي يهتم بدراسة الظاهرة الخارجية ووصفها ميكانيكياً.

تسجيل القوة المصاحبة للتغيير الحركي الذي يطلق عليه (كينتيك) والذي يهتم بدراسة القوى التي تصحب العمل الحركي وتؤثر فيه.

2-مفهوم التحليل الحركي

قد لا يحتاج هذا المصطلح العلمي الى تعريف محدد وثابت فالمعنى واضح لهذا المصطلح من خلال أسمه، فالحركة معروف معناها وكلمة التحليل مصطلح متداول في الكثير من الميادين إذ يستخدم متى ما كان هناك تعقيد لأمر ما يحتاج الى تفسير وإيجاد نتائج توصلنا الى الحقيقة الغير واضحة أو المرئية. لذلك وفي مجال الرياضة ظهرت العديد من التعاريف المصطلح التحليل الحركي وفي عدة علوم لحاجة هذه العلوم الى هذا المصطلح فقد اعتبر المعنيون بعلم الحركة والتعلم الحركي أن التحليل الحركي هو فرع من فروعه كونه يهتم بالسلوك الحركي للإنسان وتقويم أدائه وقد عرفه بعض الباحثين على انه العلم الذي يقوم بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات الرياضية تحت شروط بيولوجية. (ريسان خريبط مجيد و نجاح مهدي شلش، 2002، صفحة 13)

وقد تعمق باحثون آخرون في تعريف التحليل الحركي فوصفه بأنه العلم الذي يهتم بدراسة وتفسير الأداء المهاري للإنسان وإعطاء التعليل الصحيح لكل جزء من أجزاء المهارة بالشكل الذي يساعد المدرب او المدرس على توصيل الصورة للطالب او اللاعب الى ذاكرته العصبية العضلية والتي ستضاف الى خبراته السابقة. لهذا وضمن هذا الوصف نستطيع القول بأن التحليل الحركي هو الاداة الفعالة للمدرب أو المدرس (simonism, 1981, p. 150)

وذهب آخرون بتعريف التحليل الحركي على انه ترجمة حقيقية لما افادة به علوم الحركة من التطورات التكنولوجية سواء كان في الاجهزة او في الادوات أو في طرق البحث. فهو يعتمد على اساسيات مستقلة من نظريات وقوانين العلوم المرتبطة بنشاط الجسم البشري لتوفير القدرة الكافية والتي تحقق أفضل النتائج من خلال الطرق التعليمية والتدريبية المستحدثة من قبل القائمين بهذه العملية. كذلك اعتبر المعنيون بعلم البايوميكانيك ان التحليل الحركي هو احد فروعه

كونه يعتمد في تفسير نتائجه على الحقائق الميكانيكية لذلك عرفوه على انه العلم الذي يهتم بتحليل حركات الانسان تحليلا يعتمد على الوصف الفيزيائي (الكينماتيك) بالإضافة الى مسببات الحركة الكينتك) الرياضية، بما يكفل اقتصادا وفعالية في الجهد. (علي محمد، 1994، صفحة 210)

3-أنواع التحليل الحركي.

ظهرت عدة تصنيفات وتقسيمات لأنواع التحليل الحركي فقد كان لكل فرقة من الباحثين والمختصين نظرة خاصة ورؤية لم تختلف كثيرا فيما بينهم لان جميع هذه التصنيفات وان اختلفت فيما بينها في بعض النقاط الا انها تصب وتجتمع في مسار واحد لا يختلف عليه اثنان.

وقبل أن نذكر ما اتفق عليه الجميع في تصنيف التحليل الحركي سنتطرق

الى بعض التصنيفات المذكورة من قبل المختصين وكما يأتي: (عنايات و فائق، 2004)

1.3 **التصنيف الأول** : لقد صنف التحليل الحركي هنا حسب نوعه لجسم الانسان وهي على

نوعين:

أ- التحليل الخارجي والمقصود به هو تحليل حركات أجزاء الجسم الاجمالية بشكل عام وتأثير القوى الخارجية الأخرى عليها.

ب التحليل الداخلي: يعني التحليل لعمل العتلات العظمية والعضلية ومقاومة الانسجة المختلفة في الشد والاحتكاك الداخلي وعوامل عضوية أخرى.

2.3 **التصنيف الثاني** : جاء هذا التصنيف وفق طريقة استخدام آلة التصوير ونوعها ومواقعها وعددها إذ تم تصنيف التحليل الى ثلاث انواع وهي : (محمد ابراهيم شحاتة، 1992)

أ- **التحليل الحركي المبدئي** بدون استخدام التسجيل المرئي).

ت- **التحليل الحركي باستخدام التصوير** سينما - فيديو - اشعة تحت الحمراء).

ث- **التحليل الحركي باستخدام التصوير المركب** تصوير المهارة من خلال أكثر من محور).

3.3 **التصنيف الثالث**: وقد جاء متوافقا مع نوع البحث العلمي وطريقته حيث صنف التحليل الى نوعين وهما :

أ- **الاستدلالي**: ويقصد به التحليل عن طريق المقارنة بين أداء لاعب ونموذج(وصفي).

ب- **الاستقرائي** : ويقصد به التحليل عن طريق تحديد الخطاء وإعطائه تمارين المعالجة الخطأ (تجريبي).

4.3 **التصنيف الرابع** : لقد جاء هذا التصنيف تبعا لنوع العينة وطبيعتها ومستواها الفني وعليه تم التصنيف هنا الى اربعة انواع هي: (حسن حسين قاسم,، 1998، صفحة 277)

أ- **تحليل المقارنة:** تعتمد على نوعين من العينة الأولى تعد نموذج والثانية هي المراد بها المقارنة.

ب- **تحليل خصائص التكنيك** يجب ان تكون العينة هنا من المستويات العليا. ج - تحليل تشخيص الأخطاء العينة هنا خاصة ومن نوع واحد ويراد الكشف عن أخطاء الأداء لديهم وتشخيصها.

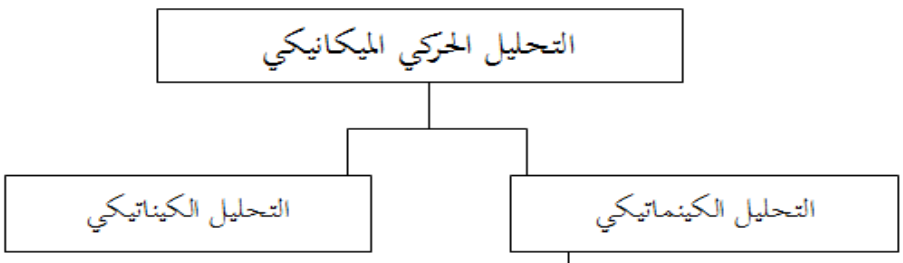
ت- **تحليل للابتكار** : وهنا تتكون العينة من نماذج مصنعة غير بشرية يتم عليها الدراسة من أجل ابتكار حركات جديدة من حيث الأداء كما في الجمناستك أو الغطس للماء.

نعود ونذكر ان كل التصنيفات الموجودة لأنواع التحليل الحركي وان اختلفت فيما بينها في بعض النقاط الا انها تصب وتجتمع في مسار واحد لا يختلف عليه اثنان لأنها بالأساس تعود الى تصنيف رئيسي واساسي يقسم التحليل الحركي الى نوعين هما التحليل النوعي والتحليل الكمي: (نزار الطالب، 1993، صفحة 168)

و حسب كل (ابراهيم و محمود 2014) فان أنواع التحليل الحركي الميكانيكي فتكون كما هي موضحة في الشكل:

4-التحليل الحركي الميكانيكي

للتحليل الحركي أنواع وكل نوع منها يعتمد على وسيلة القياس المستخدمة وموالية للمتغيرات المراد تحليلها. (لؤي غانم الصميدعي ، 1987)



4-1 التحليل الكيناتيكي

ويختص بدراسة العوامل التي تسبب الحركة وتغيراتها إلى دراسة القوة المسببة لها. (عبد المجيد مروان ابراهيم، و شاكر إيمان محمود.، 2014)

4-2 التحليل الكينماتيكي

ويختص بالملاحظة والوصف العلمي للمتغيرات الحركية وينقسم إلى نوعين هما :

4-2-1 التحليل الكمي

بعد التحليل الكمي من أدق أنواع التحليل وأهم شرط فيه هو وجود الأجهزة والأدوات التي من شأنها توفير معلومات ذات دقة عالية تعكس حقيقة الأداء. لذا فالتحليل الكمي هو قدرة المعني على توظيف الأجهزة المستخدمة في تحليل واستخراج قيم المتغيرات للمهارة المطلوبة على أدق وجه، أي نقل صورة الأداء الى لغة رقمية والاستفادة منها في تطوير المستوى الرياضي. وعليه بعد التحليل النوعي أقل دقة من التحليل الكمي في إعطاء القياس والنتيجة كونه يعتمد على الخبرات الذاتية التي يتمتع بها المقوم في إعطاء القيم.

و يعرف التحليل الكمي الملاحظة المنظمة والحكم الاستنباطي على وجود الحركة الانسيابية من أجل تقديم أفضل المداخلات العلاجية الملائمة وذلك لتحسين الأداء. (عبد المجيد مروان ابراهيم، و شاكر إيمان محمود.، 2014)

ويقول (مجيد وشلش) أنه هناك نوعان (ريسان خريبط مجيد و نجاح مهدي شلش، 2002)

أ- **التحليل الدقيق :**

وهو الذي تستخدم فيه أجهزة القياس الدقيقة والحديثة مثل التصوير السنيمائي والتصوير الدائري (المتتابع)، وفي الأساس يعتمد التحليل على تصوير كميات كبيرة من الحركات في نفس الوقت.

ج- **التحليل التقريبي:**

وهو تحليل يعتمد على معلومات نسبية للأجهزة القياسية مع حساب العوامل بشكل عام ومعلومات تقريبية لحركات رياضية متعددة. يتعامل هذا النوع من التحليل مع قياس الكمية والنسب المئوية للمكونات المختلفة، أي تعين المقادير وتحديدها عن الخصائص الواقعية للحركة الرياضية وتعاقب أوضاع الجسم للتابع الزمني. (ريسان خريبط مجيد و نجاح مهدي شلش، 2002)

2-2-4 التحليل الكيفي

وهو تحليل ذاتي منتظم يتطلب المعرفة المسبقة بكل جوانب المهارة والرياضي من اجل تهيئة معظم مفردات النجاح لتحسين الأداء. وبصوره أخرى تستطيع توضيح معنى التحليل النوعي بأنه قدرة المعني على تحليل المهارة والتشخيص من خلال الملاحظة وإعطاء القيم للمتغيرات المراد قياسها للأداء بشكل أقرب الى الدقة للقياس الحقيقي بالاعتماد على ما يمتلكه من معلومات مسبقة في الدماغ، ولهذا يعتمد التحليل النوعي على العرض المباشر للمهارة أو غير المباشر من خلال الاعتماد على وسائل أخرى تسجيل مرئي، صور متسلسلة في توفير فرصة أدق للملاحظة والتحليل وبالتالي إعطاء نتيجة أقرب الى الحقيقة (الدقة).

ويرى كل من (برقيع و السكر ،2010) انه ذلك الأسلوب الذي يهتم بوصف حركة أحد أجزاء الجسم أو الجسم كله ، حيث يقصد بكلمة التحليل بصفة عامة إرجاع الموضوع قيد الدراسة إلى

مكوناته الأساسية، أي تقسيم الظاهرة إلى الأجزاء المؤلفة لها أي إلى عناصرها الأساسية، ثم يجري فحص كل من هذه الأجزاء بدون قياسات أو مقادير كمية. (جابر محمد برقيع ، و خيرية إبراهيم السكر، 2010)

ويتفق كلا من (حسام الدين عبد الصمد، وعبد الشكور ، (2006)، (عادل عبد البصير ، 2004 م. على أن التحليل الكيفي لأداء الحركات الرياضية يتم من خلال أربعة مهام رئيسية هي مهمة العداد ومهمة الملاحظة ومهمة التشخيص ثم مهمة التدخل العلاجي فلكي يتسم التحليل الكيفي بالفاعلية لابد وأن يكون الأساس النظري (المعرفي) قوي ومترابط ومن هنا تتضح أهمية مهمة العداد.

ويذكر (طارق فاروق ، (2005) أن التحليل الكيفي بمثابة مهارة أساسية في تدريس التربية الرياضية والتي يجب أن تخاطب بصورة منظمة عن طريق المنهج في إعداد معلم التربية، لذلك فعلى المهتمين والمتخصصين التفكير بصورة جادة في كيفية تطبيق التحليل الكيفي داخل الفصل أو الملعب ويجب أيضا أن يعملوا كمعلمين للتحليل الكيفي للطلاب لكي يكتسبوها كخبرة من الخبرات الميدانية.

ويؤكد حسام الدين طلحة وآخرون أن للتحليل الكيفي أهمية كبيرة بالنسبة للقائمين على التدريب والتعليم للمهارات الحركية. حسام الدين عبد الصمد و عبد الشكور، (2006) وأيضا نعتمد على التحليل الكمي في إدراك النتائج وتأويلها وتعميقها للوصول إلى الاستنتاجات الواقعية من خلال تميز الفروق وتحديد الاختلافات، كما تبحث في الأسباب الغير مباشرة في أخطاء الأداء. (عبد المجيد مروان ابراهيم، و شاكر إيمان محمود.، 2014) وقد تم تقسيمه حسب. (ريسان خريبط مجيد و نجاح مهدي شلش، 2002)

أ- **التحليل العميق** : هو دراسة الحركة بدقة وبشكل معمق باستعمال الأجهزة المذكورة، ويعزز التحليل بالأسس التعليمية التربوية للحصول على نتائج تربوية دقيقة.

ب- **التحليل الأساسي**: هو تحليل معمق يعتمد على أساس الحالة الحركية دون اللجوء الى المعلومات المتحصل عليها من التحليل الكمي.

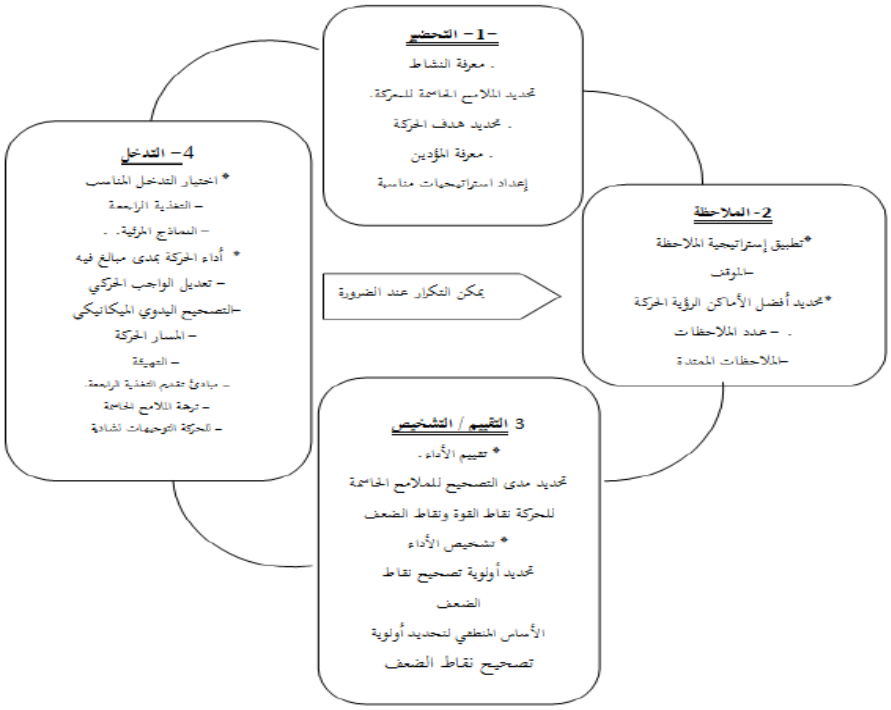
ت- **التحليل التبسيطي**: التأكيد على حساب العوامل والمتغيرات الواضحة مع الابتعاد عن الدقة في حسابات التحليل.

5-أسس التحليل الكيفي :

تحتوي جميع نماذج الملاحظة والنماذج الشاملة للتحليل الكيفي في علوم الحركة على نقاط مشتركة كما تستخدم هذه النقاط لدى المحترفين والمبتدئين على حد السواء وهي أربعة (جمال محمد علاء الدين ، و ناهد أنور الصباغ، 2016)

- التخطيط للملاحظة الخاصة.
- تقييم نقاط القوة ونقاط الضعف في الأداء
- تشخيص الخطوات اللازمة لإحداث التحسن.
- تعيين الفترات البينية اللازمة لتحسين الأداء.

– النموذج التكاملي الشامل للتحليل الكيفي لحركة الإنسان



شكل 2: يمثل النموذج التكاملي الشامل للتحليل الكيفي لحركة الانسان

6-أهداف التحليل الحركي للأداء الرياضي:

التحليل الحركي : هو العلم الذي يقوم بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات الرياضية تحت تأثير شروط بيولوجية، يهتم بتحليل حركات الإنسان تحليلا يعتمد على الوصف الظاهري للحركات (الكينماتيك) بالإضافة إلى مسببات الحركة (الكينتك) بما يكفل الاقتصاد في الجهد (عبد المجيد مروان ابراهيم، و شاكر إيمان محمود.، 2014)

تدرس عملية الأداء الحركي للإنسان وفقاً لقوانين ميكانيكية خاصة، وتعد الحركة الرياضية أحد فروع التي تدرسها الميكانيك الحيوية وهذا من أجل تحديد التكنيك المثالي، ولقد سعى هذا العلم في المجال الرياضي إلى تحقيق الاعراض التالية: (ريسان خريبط مجيد و نجاح مهدي شلش، 2002)

- بحث التكنيك الرياضي المثالي من خلال التحليل الميكانيكي الحيوي لهدف الحركة.
- إيجاد الاختبارات والطرق الموضوعية في بحوث الحركة وقياسها.
- معرفة مدى تأثير التمارين الرياضية والاعداد البدني في خدمة تطوير وتعليم التكنيك المثالي في المجال الرياضي.
- تعميم الحقائق العلمية والموضوعية التي تساعد على تطوير التكنيك الرياضي.
- تحديد وإيجاد التمارين الرياضية المناسبة في تطوير البناء البدني للرياضي .

7-أهمية التحليل الحركي وعلاقته بالعلوم الرياضية:

لغرض بيان أهمية التحليل الحركي وعلاقته بالعلوم الأخرى بشكل جيد وأكثر وضوحاً سنعمل على تقسيم أهمية التحليل الحركي إلى عدة محاور حيث سنتطرق في كل محور إلى أهميته في كل علم من العلوم الرياضية بشكل منفرد وكما يأتي: (عبد الستار، 2000، صفحة 16)

7-1 التعلم الحركي:

كما ذكرنا سابقا في تعريف التحليل الحركي لدى أصحاب الاختصاص في التعلم الحركي هو انه فرع من فروع التعلم الحركي. لذلك قال وجيه محجوب أن التحليل وتقويم الانجاز الحركي للإنسان يكون الهيكل الرئيسي للعلوم الرياضية المختلفة، ومن هنا تظهر مدى أهمية التحليل الحركي في التعلم كونه يعد أحد القواعد التي يستند عليها فهو يعمل على ما يأتي: (مفتي ابراهيم حماد، 1998)

من خلال التحليل الحركي لكل المسارات الحركية للإنسان يمكننا تكوين واختيار نظريات جديدة.

ان التحليل الحركي يعمل على ترجمة الحقائق العلمية المرتبطة بالأداء الى مواقف تعليمية يسهل استيعابها.

التحليل يساعد العاملين في التربية الرياضية على اختيار الحركات الصحيحة الملائمة للظروف المحيطة بالإنجاز الرياضي لغرض تحقيق الانجاز العالي.

أن جميع العاملين في المجال الرياضي من مدرسين ومدربين واختصاصيين في العلوم الرياضية المختلفة يحتاجون الى حقائق ثابتة تدعم قراراتهم .

يعد التحليل الحركي هو الاساس في تعليم وإيصال التكنيك الى المتعلم سواء كان طالبا أو لاعب كون التعليم يعتمد في احد اساليبه العملية على تجزئة المهارة .وتجزئة المهارة هي عملية تحليل حركي. ان الجانب النظري في عملية التعلم هي تحليل حركي لمفردات المهارة وذلك من خلال العرض البطيء والصور المتسلسلة كذلك عرض القيم الخاصة بالمهارة المراد تعليمها .

ان النقل الحركي هو مصطلح يستخدم كثيرا في التعلم الحركي وهو مؤشر مهم في الأداء المهاري للرياضي فمن خلاله يمكن معرفة مدى الاستفادة التي حققها الرياضي من أجزاء جسمه في الأداء، وهذا المؤشر لا يمكن ايجاده الا من خلال التحليل الحركي. (حسن حسين قاسم,، 1998)

2-7 البايوميكانيك الرياضي

علم البايوميكانيك هو علم القوانين الفيزيائية والذي يعد الاساس لكثير من العلوم الأخرى التي اخذت تتفرع منه، وعلم التحليل الحركي هو واحد من تفرعاته كما يقول الخبراء وذوي الاختصاص في علم البايوميكانيك. ويعد هذا العلم من أكثر العلوم حاجة الى التحليل الحركي فيكاد لا يوجد بحث في هذا الاختصاص ممكن اتمامه بدون الحاجة الى التحليل الحركي على مختلف انواعه لذلك تتجلى أهمية التحليل الحركي في البايوميكانيك الرياضي بما يأتي: (عنايات و فائق، 2004، صفحة 131)

يعد التحليل الحركي هو بمثابة العمود الفقري لعلم البايوميكانيك وذلك.أهمية قصوى في اغلب اجراءاته المعملية والبحثية. .

يحتاج كل الباحثين والمختصين في علم البايوميكانيك الرياضي الى التحليل النوعي وبالأخص عند تحديد المشكلة وذلك من خلال متابعة الأداء الفني للاعبين (عينة البحث) فالمشاهدة المباشرة أو غير المباشرة

والمكررة لأداء اللاعبين هي المفتاح للوصول الى التشخيص الصحيح والتي على اساسها تتم الاجراءات المتبقية.

ان الاجراءات العملية والعلمية التي يقوم بها الباحث من اجل دراسة معينة من وجهة نظر ميكانيكية كتهيئة وتحضير وتصوير وغيرها من اجراءات هي من ضمن أساسيات العمل في التحليل حركي. من اجل الحصول على القيم الرقمية للمتغيرات الميكانيكية الاساسية (المسافة الزمن الزاوية، الكتلة، القوة المسلطة لأي أداء فني مطلوب لابد لنا اللجوء الى التحليل الحركي باستخدام الاجهزة والبرمجيات والتقنية الحديثة. فهي تسهل لنا طريقة الحصول على المتغيرات الميكانيكية كما انها تختزل لنا الزمن اللازم للحصول على هذه القيم.

يعمل التحليل الحركي على عملية التفسير المنطقي لكل المتغيرات الرقمية الميكانيكية خلال الأداء الفني للرياضي. فالتفسير العلمي الصحيح هو من الأمور المهمة جدا فعليها يتم وضع الحلول سواء كانت تمرينات تصحيحية أو بدنية. (simonism, 1981, p. 167)

7-3 التحليل الحركي النوعي

التحليل النوعي أو التحليل الكيفي كما يسمى عند بعض المختصين كلا المصطلحين معناهما واحد، وقد تم التعريف بهذا المصطلح سابقاً وهنا سنأتي على ذكر التفاصيل الخاصة بطريقة العمل في التحليل النوعي بنوعيه والذي يعد الأكثر استخداماً في كل مجالات الحياة وبالأخص في المجال الرياضي سواء كان في مجال التعليم أو التدريب فيكاد لا يوجد هناك شخص يعمل في هذا المجال بدون ان يستخدم التحليل النوعي عن طريق التفسير العلمي والمنطقي لحدث معين ومن خلاله نصل الى الحلول الفعالة والسريعة والتي تجعلنا نحقق الهدف، والتحليل النوعي يقسم الى نوعين هما: (نزار الطالب، 1993، صفحة 58)

7-4 التحليل النوعي المباشر (الملاحظة):

تعد طريقة التحليل النوعي المباشر باستخدام الملاحظة المرئية من الطرق الاكثر استخداما في التحليل النوعي لتحليل الحركات الرياضية كونها لا تحتاج الى اي اجهزة وآلات تصوير أو التقنية الحديثة لأنها تعتمد فقط على ما تراه العين المجردة وبشكل حي مباشر ، لذلك فان اي حركة يتم مشاهدتها بشكل مباشر لمرة واحدة وبدون اعادة بواسطة اجهزة فهي تسمى بالتحليل النوعي المباشر، إذ يجب على القائم بالتحليل

النوعي المباشر بعد المشاهدة ان يعطي القرار والتشخيص من خلال التفاصيل التي حصل عليها من ملاحظته للأداء ومقارنتها بما يجب ان يكون بالاعتماد على المعلومات المخزونة مسبقا في الذاكرة فيصدر توجيهاته لتحسين الأداء كليا أو جزئيا، أذن فالتحليل النوعي المباشر هو عملية تشخيص واتخاذ قرار من خلال المشاهدة بشكل مباشر ومن اول مرة معتمداً على الخبرات السابقة ومعلوماته في الذاكرة.

7-5 التحليل النوعي غير المباشر (التسجيل):

لا يتمكن الشخص المحلل مدرب، حكم ، مدرس .....) من خلال التحليل النوعي المباشر من معرفة تفاصيل الأداء مع زيادة سرعة أداء الحركات الرياضية والتي تعتمد على نوع او متطلبات الأداء المهاري، فكلما زادة سرعة أداء الحركات أو المهارات الرياضية قلت امكانية رؤية تفاصيل الأداء وبالتالي ستقل دقة معرفة تفاصيل الحركة أو المهارة وان كان الأمر متعلق بقدر خبرة الشخص المحلل. لذلك تعد طريقة التحليل النوعي غير المباشر باستخدام الملاحظة المرئية المكررة (التسجيل) أدق من التحليل النوعي المباشر ، وذلك لان هذا النوع من التحليل يشترط فيه وجود آلات تصوير أو أجهزة تقنية حديثة لأنها تعتمد على امكانية اعادة العرض للمهارة بعدة طرق ولأكثر من مرة الأمر الذي يتيح للمشاهد أو المحلل ان يتمعن في النظر الى تفاصيل الأداء للحركة أو المهارة بشكل أدق وإعطاء الحكم الصحيح عليها . (عنايات و فائق، 2004، صفحة 70)

- **طريقة العمل بأسلوب التحليل النوعي:**

إن المدرسين أو المدربين غالباً ما يقومون باستخدام التحليل النوعي في تقييم طلابهم أو لاعبيهم وإنهم نادراً ما يقومون باستخدام التحليل الكمي والذي يستخدم في الغالب الرياضيي النخبة ومن اجل استخدام هذا الاسلوب بشكل أكثر نجاحا فأننا سنقوم بذكر التفاصيل الدقيقة لهذا الاسلوب بشيء من الاسهاب وذلك لأدراكنا بأهميته الكبيرة سواء في عمليات التدريب او عملية التدريس، وهناك مجموعة من الخطوات يجب اتباعها عند استخدام اسلوب التحليل بالملاحظة سواء كان بالعين المجردة وبالشكل المباشر أو استخدامه لكاميرات التصوير من اجل المشاهدة غير المباشرة ففي كلا الحالتين يتوجب على المحلل أن يكون على معرفة بهذه الخطوات وهي: (وجيه محجوب، 1982، صفحة 59)

- الاستعدادات الضرورية للملاحظة.
- تحديد الهدف من المهارة .
- تحديد المميزات الخاصة للمهارة .
- تجزئة المهارة إلى عناصرها الاساسية .
- استخدام المعرفة البايوميكانيكية في تحليل المهارة
- اختبار الأخطاء التي تحتاج إلى تصحيح ..

استخدام الاساليب الملائمة لتصحيح الأخطاء. (وجيه محجوب، 1982، صفحة 59)

7-6 التحليل الحركي الكمي:

يعتمد التحليل الكمي على مفهومنا لمتغيرات الميكانيكا الحيوية التي تنقسم في متغيراتها الى قسمين هما المتغيرات الكينماتيكية والمتغيرات الكينتيكية، فالكينماتيك يعني دراسة المتغيرات التي تهتم بوصف الشكل الخارجي للأداء الحركي والتي دائما ما يتم استخراجها من خلال التصوير ثم التحليل، أما الكينتيك فيعني دراسة المتغيرات التي تهتم بمعرفة القوى المؤثرة في الحركة والمسؤولة عن نجاحها أو فشلها وهي على الاغلب تستخرج عن طريق أجهزة خاصة لهذا الغرض. (عنايات و فائق، 2004، صفحة 39)

1- مراحل التحليل الحركي الكمي:

إن التحليل الحركي الكمي للمتغيرات البايوميكانيكية يمر بعدة مراحل متسلسلة سنتطرق لها بشيء من التفصيل وهي :

- تحديد الأداء المهاري.
- تحديد المتغيرات الميكانيكية حسب أهميتها للمهارة.
- اجراءات التصوير (قبل، أثناء، بعد).
- تحديد الاجهزة الخاصة بالمتغيرات الكينتيكية.
- اجراءات التحليل واستخراج المتغيرات وهي: (علي محمد، 1994، صفحة 200)
  - اختيار الطريقة واسلوب التحليل.

- تحديد النقاط التشريحية.
- استخراج المتغيرات الميكانيكية.

8-مستويات التحليل الحركي في المجال الرياضي:

المستوى الأول: التحليل بغرض التعرف على الخصائص التكنيكية للمهارة.

ويعتبر هذا النوع من أسهل أنواع التحليل حيث تتم دراسة المسارات الحركية للمهارة من حيث مجموعة الخصائص الميكانيكية التي تميزها كأن تتم دراسة المسارات الحركية بقوانين الحركة الخطية أو الدورانية لحساب قيم المتغيرات المميزة للمسارات وتحديد أهم الخصائص. (محمد علي عبد الرحمن و طلحة حسام الدين، 1994)

المستوى الثاني: التحليل بغرض الكشف عن عيوب الأداء، ويعتمد هذا المستوى على المعرفة المسبقة لأهم الخصائص التكنيكية المميزة للمهارة المدروسة وقيم هذه الخصائص على أساس أن التحليل يتم بمقارنة قيم المتغيرات في كلتا الحالتين للتعرف على أوجه القصور .. (محمد علي عبد الرحمن و طلحة حسام الدين، 1994)

المستوى الثالث: التحليل بغرض مقارنة الأداء بالمنحنيات النظرية، وتتمثل صعوبة هذا النوع من التحليل في استنتاج المنحنيات النظرية للخصائص المراد مقرنة أداء الأطفال بها ومدى ما يمكن اقتراحه من تطوير في أسلوب الأداء بهدف محاولة الوصول بقيم المتغيرات المدروسة إلى الحدود القصوى التي تشير إليها المنحنيات النظرية. (محمد علي عبد الرحمن و طلحة حسام الدين، 1994)

المستوى الرابع: التحليل بغرض الدراسة النظرية لحركات النماذج.وهو أصعب أنواع التحليل وأكثر تقدمها حيث تتم دراسة مسارات بعض المهارات الرياضية على النماذج المصنعة بهدف دراسة إمكانية ظهور

احتمالات حركية جديدة على هذه النماذج من ناحية وإمكانية تطبيقها على الجسم البشر من ناحية أخرى. (محمد علي عبد الرحمن و طلحة حسام الدين، 1994)

خلاصة

كخلاصة لما ذكر في هذا الفصل يمكننا اعتبار التحليل الحركي هو تلخيص النتائج وإبراز الاستنتاجات الرئيسية التي يتم التوصل إليها. و هو الصورة المستقبلية لعالم الرياضة واحد الأسباب في تحقيق الإنجاز للمستويات العليا وعليه و لأجل الوصول إليه , يجب علينا فهم هذا العلم مع مراعاة تطبيقاتنا للقوانين الميكانيكية لكي نتمكن من الحصول على أفضل أسلوب وامثل تكنيك للمهارة المؤدية طالما أن جسم الإنسان هو الأداة الأساسية في جميع الإنجازات الرياضية , ومن ناحية أخرى يجب أن يطابق هذا التحليل الأمثل قواعد اللعبة الرياضية المعمول بها إذ أن هناك قوانين على اللاعب التمسك بها عند الأداء ولا يخرج عنها لأنه سيتعرض إلى الخسارة إذا ما تم تغيير شكل الأداء بعكس ما جاء به القانون بحجة الفائدة الميكانيكية .

الفصل الثالث

منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

- تمهيد

1. منهجية الدراسة
2. مجالات الدراسة
3. مجتمع و عينة الدراسة
4. الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة
5. ضبط المتغيرات لأفراد العينة
6. ضبط متغيرات الدراسة

- خلاصة

تمهيد :

بعد ما أكملنا الجانب النظري لهذه الدراسة سيتم التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي يشمل على الفصل الرابع المعنون بالإجراءات المنهجية للدراسة والتي تعتبر خطوة مهمة لاستكمال البحث والذي يحتوي على العناصر التالية : المنهج المتبع وحدود الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها ، ثم تقديم أدوات الدراسة وفي الأخير مناقشة وتحليل النتائج التي عالجنا بها البيانات .

1-الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا.

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

تصوير فيديو للاعب النادي الرياضي برج بن عزوز قبل تطبيق برنامج التدريب.

تصوير فيديو للاعب النادي الرياضي برج بن عزوز بعد تطبيق برنامج التدريب.

الحصول على برنامج **kinovea** لتسهيل مهمة التحليل.

2-مجالات الدراسة :

المجال البشري: فريق النادي الرياضي للكراتي دو فئة 12 سنة

المجال المكاني : اتحاد شباب برج بن عزوز بلدية برج بن عزوز ولاية بسكرة

المجال الزمني :

بعد تحديد موضوع البحث بدا العمل في هذه الدراسة وكان على الشكل التالي:

تصور فيديو للرياضيين قبل تطبيق البرنامج التدريبي وتحليل النتائج 2024/01/15

تصور فيديو للرياضيين بعد تطبيق البرنامج التدريبي وتحليل النتائج 2024/04/24

3-منهجية الدراسة :

من المؤكد إن الدراسات العلمية لا تستطيع الوصول إلى هدفها بدقة وموضوعية دون استخدام مجموعة من القواعد العامة التي يستند عليها الباحث للوصول إلى هدفه الصحيح بأسلوب علمي يضمن له دقة النتائج وسلامتها , والمنهج هو مجموعة من القواعد والإجراءات والأساليب التي تجعل العقل يصل إلى معرفة حقه بجميع الأشياء التي تستطيع الوصول إليها بدون أن يبذل مجهودات غير نافعة .

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة التحليل الحركي المهارات الأساسية الهجومية للكراتي دو.

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. ويعرف المنهج الوصفي التحليلي أيضا بأنه " : "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج." (وجيه محجوب، 2001، صفحة 160)وقد لجأ الباحثان إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهما يريدان بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة .

ويعد المنهج الوصفي التحليلي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

4-مجتمع و عينة الدراسة :

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية المؤثرة في سير العمل في البحث إذ يتوقف عليها استخراج القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه لذا يجب أن تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا إذ " (وجيه محجوب، 2001، صفحة 160) هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" والعينة هي النموذج الذي يجري عليه البحث وتكون العينات في بحوث التحليل الحركي عينة عشوائية و تمثلت عينة البحث في لاعبي النادي الرياضي اتحاد برج بن عزوز .

5-الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- شبكة المعلومات (الانترنات)

2- آلة تصوير فيديو

3- برنامج kinovea:

هو أداة مصممة لتصوير تقنيات رياضية مختلفة. يسمح لنا بمشاهدة الفيديوهات الرياضية .

ومن ميميزاته:

1- يدعم العديد من تنسيقات الادخال.

2- يمكن من تحديد منطقة العمل الجعل حركة المؤشر أكثر دقة.

3- يحتوي شاشات إعادة العرض.

4- يدعم المقارنة و المزامنة الملفات الفيديو.

5- يدعم العديد من مختلف ادوات المراقبة.

6- يحتوي الكثير من وظائف القياسات.

7- يدعم التقاط الشاشة وتسجيل الصور الثابتة و مقاطع الفيديو.

صورة رقم 14:توضح واجهة برنامج KINOVEA

6-ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

الزمن :

هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بالحصص التدريبية وهي الفترة المسائية وتم تصوير الفيديو في هذا الوقت.

السن : ويتمثل في المرحلة العمرية أقل من 12 سنة

الجنس : اللاعبين الذي خضعوا الى التحليل من جنس ذكر.

7-ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط

متغيرات الدراسة كما يلي:

المغير المستقل: التحليل الحركي.

المتغير التابع: الكراتي دو (مهارات GEDEN BARAY. OUTSOUKI. MAY GERI)

8-أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض على الباحث أساليب إحصائية خاصة تساعده في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة وموضوع الدراسة، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية وهي كما يلي:

الإحصاء الوصفي ويتضمن ما يلي:

8-1- **المتوسط الحسابي**: هو معدل الدرجات في التوزيع ويحسب عادة بقسمة مجموع القيم على عددها. (موسى النعمان ، 2004، صفحة 229)

8-2- **الانحراف المعياري** : يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات قيم عن متوسطها. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 71)

الحسابي ويفيدنا في معرفة مدى تطور الأداء بين الاختبار القبلي والبعدي، يحسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} \qquad S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

8-3-اختبار (ت) T-TEST لعينة واحدة :ويستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق لعينة واحدة.

$$t = \frac{\overline{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

- تمت المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) .

خلاصة

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي إستدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر.

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

01 عرض وتحليل النتائج للفرضية الأولى

02 عرض وتحليل النتائج للفرضية الثانية

خلاصة

تمهيد :

تناول هذا الفصل عرض وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة المتمثلة في الاختبارات القبلية والبعدية لأهم المهارات الأساسية وأهم مفاصل الجسم المتدخلة في اداء مهارة (G.O.M) في الكاراتي دو، مع اختبار فروض الدراسة باستخدام تقنيات إحصائية مختلفة قصد التعرف على مدى تحسن سرعة تنفيذ المهارة و تطور المدى الحركي للمفاصل عن طريق اختبارات الدلالة الإحصائية التي يمكن من خلالها الحكم على تحقق الفروض وقبولها من عدمها، وتحليلها وفقا لما تعرضنا له في الإطار النظري للدراسة وما تم انجازه وقمنا بتبويب النتائج في جداول لتسهيل قراءتها ميدانيا للتحقق من الفرضيات المقترحة.

1-.عرض نتائج التحليل الحركي للمهارات الأساسية قيد الدراســـة للاختبارات القبلية:

جدول رقم (1) : يبين النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAYوالمدى الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في انجاز المهارة

الرقم	زمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY (ث)	المدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر (درجة)	المدى الحركي لمفصل المرفق(درجة)	المدى الحركي لمفصل الورك(درجة)	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
1	0.79	122	169	119	123
2	0.84	134	178	115	129
3	0.86	117	153	124	98
4	0.89	107	170	91	153
5	0.70	156	177	146	114
المتوسط الحسابي	0,81	127,2	169,4	119	123,4
الانحراف المعياري	0,07	18,8	10,01	19,71	20,25

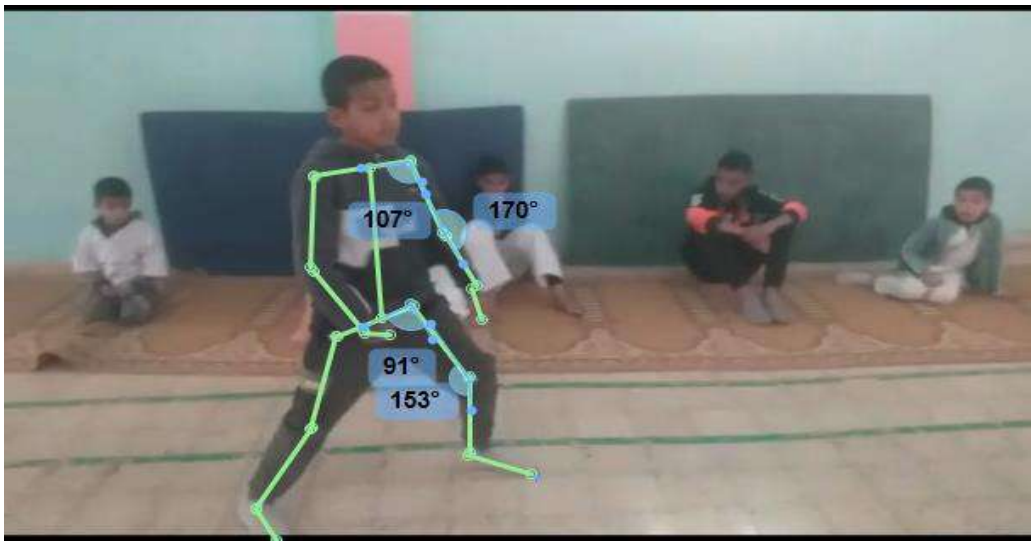
يمثل الجدول أعلاه تفريغ لنتائج الإختبارات القبلية لأفراد العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان، لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من زمن تنفيذ المهارة إلى المدى الحركي لأهم مفاصل

الجسم الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY، والتي تحصلنا عليها بإستخدام برنامج التحليل الحركي، ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بتحليلها تسلسليا ابتداء من تحليل النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY من طرف عينة الدراسة ومن ثم سوف نقوم بتحليل نتائج الإختبارات البعدية للمدى الحركي للمفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY هو (0.81) والانحراف المعياري (0.07) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر هو (127.2) والانحراف المعياري هو(18.8).

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (169.4) والانحراف المعياري هو (10.01) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (11.9) والانحراف المعياري هو(19.71)

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (123.4) والانحراف المعياري هو (20.25)



صورة رقم 15: توضح وضعية حركة GEDEN BARAYللاعب رقم 04

1-1 عرض النتائج القبلية لزمن تنفيذ المهارات الأساسية قيد الدراسة

1-1-1 نتائج زمن تنفيذ مهارة *GEDEN BARAY*

الاسم	زمن تنفيذ مهارة(ث) GEDEN BARAY
01	0.79
02	0.84
03	0.86
04	0.89
05	0.70
المتوسط الحسابي	0,81
الانحراف المعياري	0,07

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ المهارة **GEDEN BARAY** هو (0.81) و الانحراف المعياري لزمن تنفيذ المهارة هو(0.07).

1-1-2 نتائج زمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الاسم	زمن تنفيذ مهارة(ث) OUTSOUKI
01	0.76
02	0.70
03	0.73
04	0.80
05	0.66
المتوسط الحسابي	0,73
الانحراف المعياري	0,05

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ المهارة **OUTSOUKI** هو (0.73) بينما الانحراف المعياري هو(0.05)

3-1-1 نتائج زمن تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	زمن تنفيذ مهارة(ث) MAY GERI
01	0.73
02	0.63
03	0.56
04	0.53
05	0.46
المتوسط الحسابي	0,58
الانحراف المعياري	0,1

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ المهارة MAY GERIهو (0.58) بينما الانحراف المعياري هو(0.1)

2-عرض النتائج القبلية للمدي الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية قيد الدراسة

1.2.المدى الحركي للاختبارت القبلية للمدى الحركي في مهارة GEDEN BARAY

1.1.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

رقم	المدى الحركي لمفصل المرفق (درجة)
01	169
02	178
03	153
04	170
05	177
المتوسط الحسابي	169,4

الانحراف المعياري	10,01

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (169.4 درجة)و الانحراف المعياري هو (10.01درجة).

2.1.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)
01	122
02	134
03	117
04	107
05	156
المتوسط الحسابي	127,2
الانحراف المعياري	18,8

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ المهارة هو (127.2 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (18.8 درجة)

3.1.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل الورك (درجة)
01	119
02	115
03	124
04	91
05	146
المتوسط الحسابي	119

الانحراف المعياري	19,71

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ المهارة هو (119 درجة)وأن الانحراف المعياري هو (19.71 درجة)

4.1.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
01	123
02	129
03	98
04	153
05	114
المتوسط الحسابي	123,4
الانحراف المعياري	20,25

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ المهارة هو (123.4 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (20.25 درجة)

2.2.عرض نتائج الاختبارات القبلية للمدى الحركي للمفاصل المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

جدول رقم (2): يبين النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة OUTSOUKIوالمدى الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في انجاز المهارة

الرقم	زمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI (ث)	المدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر (درجة)	المدى الحركي لمفصل المرفق(درجة)	المدى الحركي لمفصل الورك(درجة)	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
01	0.76	106	177	150	132
02	0.70	106	180	148	135

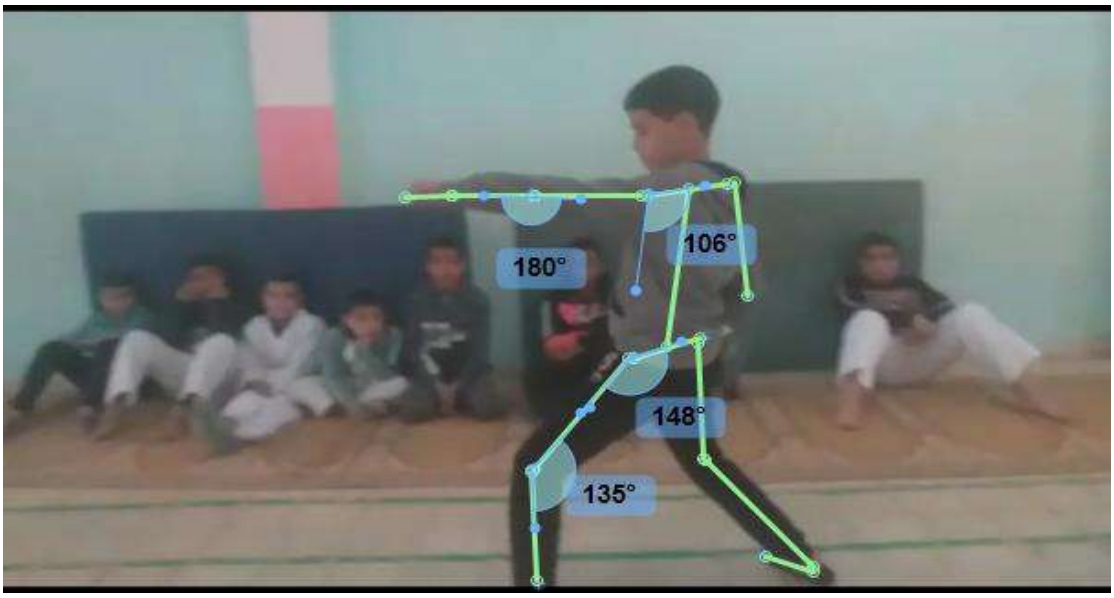
03	0.73	108	181	142	127
04	0.80	93	179	159	121
05	0.66	95	177	157	113
م.الحسابي	0,73	101,6	178,8	151,2	125,6
الانحراف المعياري	0,05	7,02	1,78	6,9	8,82

يمثل الجدول أعلاه تفريغ لنتائج الإختبارات القبلية لأفراد العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان، لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من زمن تنفيذ المهارة إلى المدى الحركي لأهم مفاصل الجسم الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI ، والتي تحصلنا عليها بإستخدام برنامج التحليل الحركي، ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بتحليل المدى الحركي لأهم المفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI من طرف عينة الدراسة ومن ثم سوف نقوم بتحليل نتائج الإختبارات البعدية للمدى الحركي للمفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI هو (0.73) والانحراف المعياري (0.05) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر هو (101.6) والانحراف المعياري هو(7.02).

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (178.8) والانحراف المعياري هو (1.78) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (151.2) والانحراف المعياري هو(6.9) .

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (125.6) والانحراف المعياري هو (8.82)



صورة رقم 16: توضح وضعية حركة OUTSOUKIللاعب رقم 02

2.2.عرض النتائج القبلية للمدي الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية قيد الدراسة

1.2.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الرقم	المدى الحركي لمفصل المرفق (درجة)
01	177
02	180
03	181
04	179
05	177
المتوسط الحسابي	178,8
الانحراف المعياري	1,78

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (178.8 درجة)وأن الانحراف المعياري هو (1.78 درجة).

2.2.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)
01	106
02	106
03	108
04	93
05	95
المتوسط الحسابي	101,6
الانحراف المعياري	7,02

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف هو (101.6 درجة)وان الانحراف المعياري هو (7.02 درجة).

3.2.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الورك (درجة)
01	150
02	148
03	142
04	159
05	157
المتوسط الحسابي	151,2
الانحراف المعياري	6,9

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (151.2 درجة)وأن الانحراف المعياري هو (6.9 درجة).

4.2.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
01	132

02	135
03	127
04	121
05	113
المتوسط الحسابي	125,6
الانحراف المعياري	8,82

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (125.6 درجة)وان الانحراف المعياري هو (8.82 درجة).

5.2.2.عرض نتائج الاختبارات القبلية للمدى الحركي للمفاصل المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI

جدول رقم (3): يبين النتائج القبلية لزمن تنفيذ مهارة MAY GERIوالمدى الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في انجاز المهارة

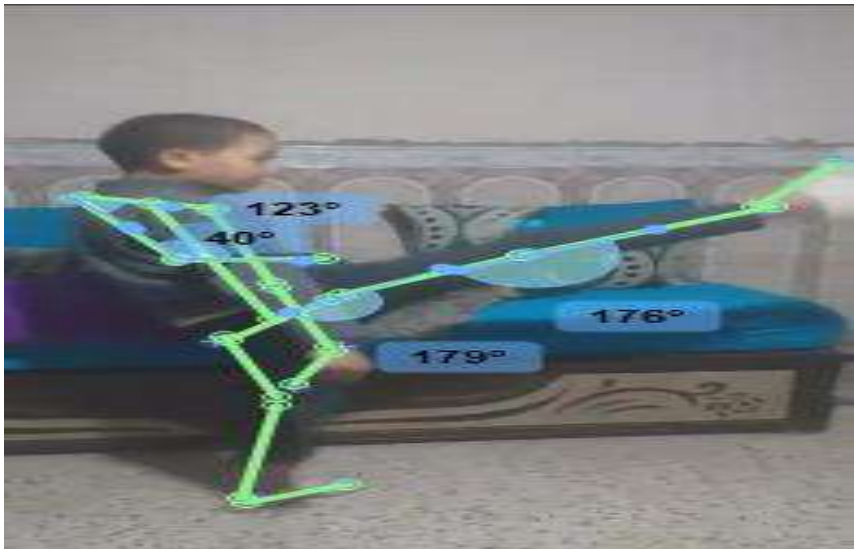
الرقم	زمن تنفيذ مهارة MAY GERI (ث)	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)	المدى الحركي لمفصل المرفق(درجة)	المدى الحركي لمفصل الورك(درجة)	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
01	0.73	114	25	133	180
02	0.63	77	22	153	180
03	0.56	128	52	167	180
04	0.53	123	60	154	172
05	0.46	123	40	176	179
م.حسابي	0,58	113	39,8	156,6	178,2
إنحراف معياري	0,1	20,74	16,52	16,28	3,49

يمثل الجدول أعلاه تفريغ لنتائج الإختبارات القبلية لأفراد العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان، لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من زمن تنفيذ المهارة إلى المدى الحركي لأهم مفاصل الجسم الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI ، والتي تحصلنا عليها بإستخدام برنامج التحليل الحركي، ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بتحليل المدى الحركي للمفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI من طرف عينة الدراسة ومن ثم سوف نقوم بتحليل نتائج الإختبارات البعدية للمدى الحركي للمفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ مهارة MAY GERI هو (0.58) والانحراف المعياري (0.1) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر هو (113) والانحراف المعياري هو(20.74).

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (39.8) والانحراف المعياري هو (16.52) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (156.6) والانحراف المعياري هو(16.28) .

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (178.2) والانحراف المعياري هو (3.49)



صورة رقم17 : توضح وضعية حركة MAY GERI للاعب رقم 05

3.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمهارة MAY GERI

1.3.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل المرفق (درجة)
01	25
02	22
03	52
04	60
05	40
المتوسط الحسابي	39,8
الانحراف المعياري	16,52

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (39.8 درجة)وأن الانحراف المعياري هو (16.52 درجة).

2.3.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)
01	114
02	77
03	128
04	123
05	123
المتوسط الحسابي	113
الانحراف المعياري	20,74

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف هو (113 درجة)وأن الانحراف المعياري هو (20.74 درجة)

3.3.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الورك (درجة)
01	133
02	153
03	167
04	154
05	176
المتوسط الحسابي	156,6
الانحراف المعياري	16,28

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (156.6 درجة)وان الانحراف المعياري هو (16.28 درجة).

4.3.2.عرض النتائج القبلية للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
01	180
02	180
03	180
04	172
05	179
المتوسط الحسابي	178,2
الانحراف المعياري	3,49

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (178.2 درجة)وأن الانحراف المعياري هو (3.49 درجة).

3-عرض نتائج التحليل الحركي للمهارات الأساسية قيد الدراســـة للاختبارات البعدية :

جدول رقم 4: يبين النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAYوالمدى الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في انجاز المهارة

رقم	زمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY (ث)	المدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر (درجة)	المدى الحركي لمفصل المرفق(درجة)	المدى الحركي لمفصل الورك(درجة)	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
1	0,73	119	179	109	135
2	0,69	101	180	125	134
3	0,46	112	180	136	142
4	0,66	119	179	103	135
5	0,53	112	179	113	134
المتوسط الحسابي	0,61	112,60	179,40	117,20	136,00
الانحراف المعياري	0,11	7,37	0,55	13,24	3,39

يمثل الجدول أعلاه تفريغ لنتائج الإختبارات البعديـة لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان، لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من زمن تنفيذ المهارة إلى المدى الحركي لأهم مفاصل الجسم الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY، والتي تحصلنا عليها بإستخدام برنامج التحليل الحركي، ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بتحليلها تسلسليا ابتداء من تحليل النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY من طرف عينة الدراسة .

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY هو (0.61) والانحراف المعياري (0.11) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر هو (112.60) والانحراف المعياري هو(7.37).

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (179.40) والانحراف المعياري هو (0.55) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (117.20) والانحراف المعياري هو(13.24) .

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (136) والانحراف المعياري هو (3.39)

صورة رقم18 : توضح وضعية حركة GEDEN BARAY للاعب رقم 04 للاختبار البعدي

1.عرض النتائج البعدية لزمن تنفيذ المهارات الأساسية قيد الدراسة:

1.1.نتائج زمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الاسم	زمن تنفيذ مهارة(ث) GEDEN BARAY
1	0,73
2	0,69

3	0,46
4	0,66
5	0,53
المتوسط الحسابي	0,61
الانحراف المعياري	0,11

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في زمن تنفيذ المهارة هو (0.61) أما الانحراف المعياري هو(0.11).

2.1.نتائج زمن تنفيذ مهارة OUTSOUK

الرقم	زمن تنفيذ مهارة (ث) OUTSOUKI
1	0,66
2	0,53
3	0,6
4	0,53
5	0,66
المتوسط الحسابي	0,59
الانحراف المعياري	0,06

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في زمن تنفيذ المهارة هو (0.59 في الثانية) اما الانحراف المعياري هو(0.06 في الثانية)

3.1. نتائج زمن تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	زمن تنفيذ مهارة(ث) MAY GERI
1	0,43
2	0,49
3	0,39

4	0,43
5	0,39
المتوسط الحسابي	0,42
الانحراف المعياري	0,04

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في زمن تنفيذ المهارة هو (0.42 في الثانية) اما الانحراف المعياري هو(0.04 في الثانية)

2.عرض النتائج البعدية للمدي الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية قيد الدراسة

1.2.المدى الحركي للاختبارات البعدية للمدى الحركي في مهارة GEDEN BARAY

1.1.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل المرفق (درجة)
1	179
2	180
3	180
4	179
5	179
المتوسط الحسابي	179,40
الانحراف المعياري	0,55

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ المهارة هو (179.4 درجة)و ان الانحراف المعياري هو (0.55درجة).

2.1.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)
1	119
2	101
3	112
4	119
5	112
المتوسط الحسابي	112,60
الانحراف المعياري	7,37

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ المهارة هو (112.6 درجة)و ان الانحراف المعياري هو (7.37 درجة)

3.1.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل الورك (درجة)
1	109
2	125
3	136
4	103
5	113
المتوسط الحسابي	117,20
الانحراف المعياري	13,24

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ المهارة هو (117.2 درجة)و ان الانحراف المعياري هو (13.24 درجة)

4.1.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

الرقم	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
1	135
2	134
3	142
4	135
5	134
المتوسط الحسابي	136
الانحراف المعياري	3,39

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ المهارة هو (136 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (3.39 درجة)

2.2.عرض نتائج الاختبارات البعدية للمدى الحركي للمفاصل المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

جدول رقم 5: يبين النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة OUTSOUKIوالمدى الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في انجاز المهارة

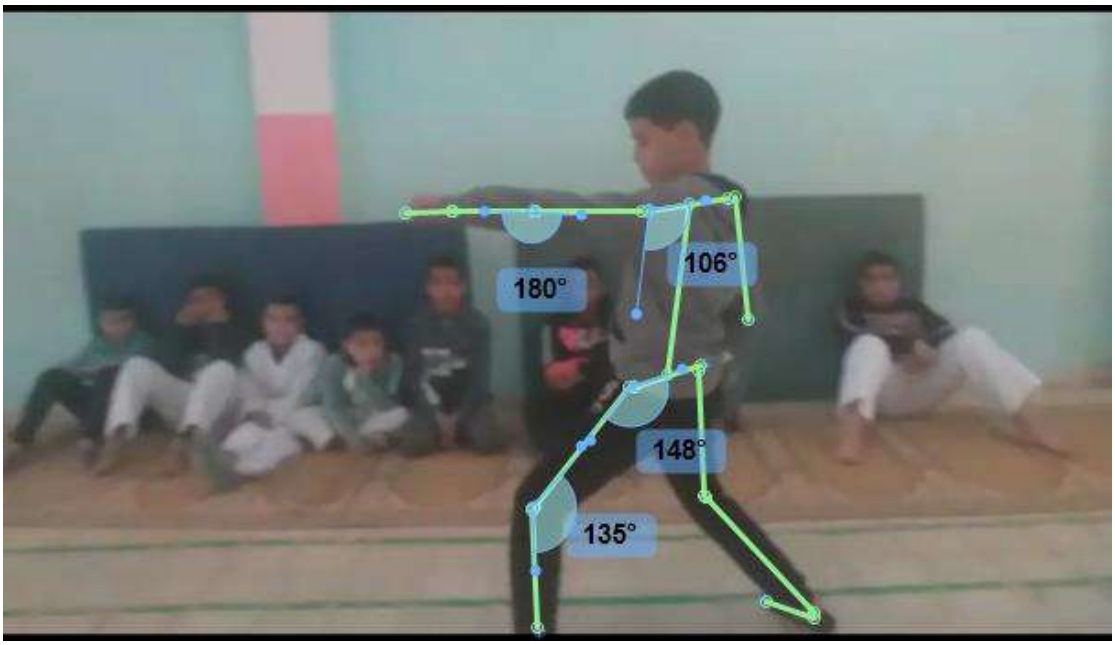
رقم	زمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI (ث)	المدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر (درجة)	المدى الحركي لمفصل المرفق(درجة)	المدى الحركي لمفصل الورك(درجة)	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
1	0,66	93	181	130	142
2	0,53	95	180	104	124
3	0,60	86	180	126	122
4	0,53	80	171	136	125
5	0,66	90	180	151	112
م.الحسابي	0,60	88,80	178,40	129,40	125,00
الانحراف المعياري	0,07	5,97	4,16	17,08	10,82

يمثل الجدول أعلاه تفريغ لنتائج الإختبارات البعدية لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان، لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من زمن تنفيذ المهارة إلى المدى الحركي لأهم مفاصل الجسم الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI ، والتي تحصلنا عليها بإستخدام برنامج التحليل الحركي، ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بتحليل المدى الحركي للمفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI من طرف عينة الدراسة.

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI هو (0.60) والانحراف المعياري (0.07) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر هو (88.8) والانحراف المعياري هو(5.97).

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (178.40) والانحراف المعياري هو (4.16) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (129.40) والانحراف المعياري هو(17.08) .

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (125) والانحراف المعياري هو (10.82)



صورة رقم 19: توضح وضعية حركة OUTSOUKIللاعب رقم04 للاختبار البعدي

2.2.عرض النتائج البعدية للمدي الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية قيد الدراسة

1.2.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الرقم	المدى الحركي لمفصل المرفق (درجة)
1	181
2	180
3	180
4	171
5	180
المتوسط الحسابي	178,40
الانحراف المعياري	4,16

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ المهارة هو (178.4 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (4.16 درجة).

2.2.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الاسم	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)
1	93
2	95
3	86
4	80
5	90
المتوسط الحسابي	88,80
الانحراف المعياري	5,97

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ المهارة هو (88.80 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (5.97 درجة).

3.2.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

رقم	المدى الحركي لمفصل الورك (درجة)
1	130
2	104
3	126
4	136
5	151
المتوسط الحسابي	129,40
الانحراف المعياري	17,08

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ المهارة هو (129.4 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (17.08 درجة).

4.2.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ مهارة OUTSOUKI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)

1	142
2	124
3	122
4	125
5	112
المتوسط الحسابي	125
الانحراف المعياري	10,82

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ المهارة هو (125 درجة)وكان الانحراف المعياري للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ المهارة هو (10.82 درجة).

3.2.عرض نتائج الاختبارات البعدية للمدى الحركي للمفاصل المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI

جدول رقم 6 : يبين النتائج البعدية لزمن تنفيذ مهارة MAY GERIوالمدى الحركي لأهم مفاصل الجسم المتدخلة في انجاز المهارة

رقم	زمن تنفيذ مهارة MAY GERI (ث)	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)	المدى الحركي لمفصل المرفق(درجة)	المدى الحركي لمفصل الورك(درجة)	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
1	0,43	116	85	139	180
2	0,49	126	75	148	180
3	0,39	140	75	141	180
4	0,43	120	100	136	176
5	0,39	125	102	100	180
م.حسابي	0,43	125,40	87,40	132,80	179,20
إنحراف معياري	0,04	8,14	11,71	16,87	1,60

يمثل الجدول أعلاه تفريغ لنتائج الإختبارات البعدية لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان، لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من زمن تنفيذ المهارة إلى المدى الحركي لأهم مفاصل الجسم الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI ، والتي تحصلنا عليها بإستخدام برنامج التحليل الحركي، ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بتحليل المدى الحركي للمفاصل الأربعة المتدخلة في تنفيذ مهارة MAY GERI من طرف عينة الدراسة.

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (31) أن المتوسط الحسابي لزمن تنفيذ مهارة MAY GERI هو (0,43) والانحراف المعياري (0,04) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف الأيسر هو (125.4) والانحراف المعياري هو(8.14).

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق هو (87.40) والانحراف المعياري هو (11.71) في حين كان المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك هو (132.87) والانحراف المعياري هو(16.87) .

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة هو (179.20) والانحراف المعياري هو (1.60)

3.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمهارة MAY GERI

1.3.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل المرفق (درجة)
1	85
2	75
3	75
4	100
5	102
المتوسط الحسابي	87,40

الانحراف المعياري	11,71

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل المرفق في تنفيذ المهارة هو (87.40 درجة)و ان الانحراف المعياري هو (11.71 درجة).

2.3.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الكتف (درجة)
1	116
2	126
3	140
4	120
5	125
المتوسط الحسابي	125,40
الانحراف المعياري	8,14

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الكتف في تنفيذ المهارة هو (125.40 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (8.14 درجة).

3.3.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الورك (درجة)
1	139
2	148
3	141
4	136
5	100
المتوسط الحسابي	132,80
الانحراف المعياري	16,87

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الورك في تنفيذ المهارة هو (132.80 درجة)و أن الانحراف المعياري هو (16.87 درجة).

4.3.2.عرض النتائج البعدية للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ مهارة MAY GERI

الرقم	المدى الحركي لمفصل الركبة (درجة)
1	180
2	180
3	180
4	176
5	180
المتوسط الحسابي	179,20
الانحراف المعياري	1,60

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي لمفصل الركبة في تنفيذ المهارة هو (179.20 درجة)وان الانحراف المعياري هو (1.60 درجة).

4-المقارنة الوصفية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في زمن والمدى الحركي لإنجاز المهارات الأساسية قيد الدراســة

1.زمن تنفيذ المهارات الأساسيــة:

❖ **الفرق (مدى التحسن) في زمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY**

رقم	الزمن القبلي	الزمن البعدي	الفرق
01	0,79	0,73	0,06
02	0,84	0,69	0,15
03	0,86	0,46	0,4
04	0,89	0,66	0,23
05	0,7	0,53	0,17
المتوسط الحسابي	0,81	0,61	0,20

الإنحراف المعياري	0,07	0,11	-0,03

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للزمن القبلي هو (0.81) والمتوسط الحسابي للزمن البعدي هو (0.61) و المتوسط الحسابي في الفرق بين الزمن القبلي والبعدي هو (0.20)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للزمن القبلي هو (0.07) و الانحراف المعياري للزمن البعدي هو (0.11) و الانحراف المعياري في الفرق بين الزمن القبلي و البعدي هو (-0.03)

❖ **الفرق (مدى التحسن) في زمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI**

رقم	الزمن القبلي	الزمن البعدي	الفرق
01	0,76	0,66	0,10
02	0,70	0,53	0,17
03	0,73	0,60	0,13
04	0,80	0,53	0,27
05	0,66	0,66	0
المتوسط الحسابي	0,73	0,60	0,13
الإنحراف المعياري	0,05	0,07	-0,01

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للزمن القبلي هو (0.73) والمتوسط الحسابي للزمن البعدي هو (0.60) و المتوسط الحسابي في الفرق بين الزمن القبلي والبعدي هو (0.13)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للزمن القبلي هو (0.05) و الانحراف المعياري للزمن البعدي هو (0.07) و الانحراف المعياري في الفرق بين الزمن القبلي و البعدي هو (-0.01)

❖ **الفرق في زمن تنفيذ مهارة MAY GERI**

رقم	الزمن القبلي (ث)	الزمن البعدي (ث)	الفرق (ث)
01	0,63	0,43	0,20
02	0,56	0,49	0,07
03	0,53	0,39	0,14

04	0,46	0,43	0,03
05	0,55	0,39	0,16
المتوسط الحسابي	0,63	0,43	-0,36
الإنحراف المعياري	0,07	0.05	0,20

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للزمن القبلي هو (0.63) والمتوسط الحسابي للزمن البعدي هو (0.43) و المتوسط الحسابي في الفرق بين الزمن القبلي والبعدي هو (-0.36)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للزمن القبلي هو (0.07) و الانحراف المعياري للزمن البعدي هو (0.05) و الانحراف المعياري في الفرق بين الزمن القبلي و البعدي هو (0.20)

2.وصف الفرق (مدى التحسن) في المدى الحركي للمفاصل المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسيـــة

أ/مهارة GEDEN BARAY

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الكتف**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	122	119	3
02	134	101	33
03	117	112	5
04	107	119	12-
05	156	112	44
المتوسط الحسابي	127,2	112,6	14,6
الإنحراف المعياري	18,8	7,37	11,43

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (127.2) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (112.6) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (14.6)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (18.8) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (7.37) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (11.43)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل المرفق:**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	169	179	-10
02	178	180	-2
03	153	180	-27
04	170	179	-9
05	177	179	-2
المتوسط الحسابي	169,4	179,4	-10
الإنحراف المعياري	10,01	0,55	9,46

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (169.4) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (179.4) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (-10)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (10.01) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (0.55) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (9.46)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الورك**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	119	109	10
02	115	125	-10

03	124	136	-12
04	91	103	-12
05	146	113	33
المتوسط الحسابي	119	117,2	1,8
الإنحراف المعياري	19,71	13,24	6,47

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (119) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (117.2) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (-1.8)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (19.71) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (13.24) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (6.47)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الركبة**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	123	135	-12
02	129	134	-5
03	98	142	-44
04	153	135	18
05	114	134	-20
المتوسط الحسابي	123,4	136	-12,6
الإنحراف المعياري	20,25	3,39	16,86

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (123.4) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (136) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (-12.6)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (20.25) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (3.39) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (16.86)

ب/مهارة OUTSOUKI

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الكتف**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	106	93	13
02	106	95	11
03	108	86	22
04	93	80	13
05	95	90	5
المتوسط الحسابي	101,6	88,8	12,8
الإنحراف المعياري	7,02	5,97	1,05

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (101.6) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (88.8) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (12.8)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (7.02) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (5.97) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (1.05)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل المرفق**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)

01	177	181	-4
02	180	180	0
03	181	180	1
04	179	171	8
05	177	180	-3
المتوسط الحسابي	178,8	178,4	0,4
الإنحراف المعياري	1,78	4,16	-2,38

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (178.8) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (178.4) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (0.4)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (1.78) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (4.16) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (2.38)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الورك**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	150	130	20
02	148	104	44
03	142	126	16
04	159	136	23
05	157	151	6
المتوسط الحسابي	151,2	129,4	21,8
الإنحراف المعياري	6,9	17,08	-10,18

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (151.2) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (129.4) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (21.8)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (6.9) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (17.08) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (10.18-)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الركبة**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	132	142	-10
02	135	124	11
03	127	122	5
04	121	125	-4
05	113	112	1
المتوسط الحسابي	125,6	125	0,6
الإنحراف المعياري	8,82	10,82	-2

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (125.6) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (125) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (0.6)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (8.82) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (10.82) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (2-)

ج/مهارة MAY GERI

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الكتف**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	114	116	-2
02	77	126	-49
03	128	140	-12
04	123	120	3
05	123	125	-2
المتوسط الحسابي	113	125,4	-12,4
الإنحراف المعياري	20,74	8,14	12,6

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (113) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (125.4) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (-12.4)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (20.74) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (8.14) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (12.6)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل المرفق**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	25	85	-60
02	22	75	-53
03	52	75	-23
04	60	100	-40
05	40	102	-62
المتوسط الحسابي	39,8	87,4	-47,6

الإنحراف المعياري	16,52	11,71	4,81

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (39.8) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (87.4) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (47.6-)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (16.52) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (11.71) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (4.81)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الورك**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	133	139	-6
02	153	148	5
03	167	141	26
04	154	136	18
05	176	100	76
المتوسط الحسابي	156,6	132,8	23,8
الإنحراف المعياري	16,28	16,87	-0,59

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (156.6) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (132.8) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (23.8)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (16.28) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (16.87) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (0.59-)

❖ **الفرق في المدى الحركي لمفصل الركبة**

رقم	المدى الحركي القبلي (درجة)	المدى الحركي البعدي (درجة)	الفرق (درجة)
01	180	180	0
02	180	180	0
03	180	180	0
04	172	176	-4
05	179	180	-1
المتوسط الحسابي	178,2	179,2	-1
الإنحراف المعياري	3,49	1,6	1,89

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمدى الحركي القبلي هو (178.2) والمتوسط الحسابي للمدى الحركي البعدي هو (179.2) و المتوسط الحسابي في الفرق بين المدى الحركي القبلي والبعدي هو (-1)

في حين نلاحظ أن الانحراف المعياري للمدى الحركي القبلي هو (3.49) و الانحراف المعياري للمدى الحركي البعدي هو (1.6) و الانحراف المعياري في الفرق بين المدى الحركي القبلي و البعدي هو (1.89)

5- المقارنة الاستدلالية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في زمن والمدى الحركي لإنجاز المهارات الأساسية قيد الدراســة

1/زمن تنفيذ المهارات

أ/زمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY

جدول رقم (7):يبين الفروق الإحصائية في زمن تنفيذ مهارة geden baray

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	0,81	0,07	2,459	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	0,61	0,11				

نلاحظ من الجدول رقم(7)ان زمن تنفيذ مهارة GEDEN BARAY قد حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ (0.81) وانحراف معياري يقدر بـ (0.07)، اما الاختبار البعدي فقد سجل متوسط حسابي مقدر بـ(0.61) و انحراف معياري قدر بـ (0.11).

أما اختبار (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.459) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

ب/زمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI

جدول رقم (8): يبين الفروق الإحصائية في زمن تنفيذ مهارة outsouki

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	0,73	0,05	2.119	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	0,60	0,07				

نلاحظ من الجدول رقم(8)ان زمن تنفيذ مهارة OUTSOUKI قد حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ (0.73) وانحراف معياري يقدر بـ (0.60)، اما الاختبار البعدي فقد سجل متوسط حسابي مقدر بـ(0.05) و انحراف معياري قدر بـ (0.07).

في حين سجلنا في اختبار (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.119) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

ج/زمن تنفيذ مهارة MAY GERI

جدول رقم (9): يبين الفروق الإحصائية في زمن تنفيذ مهارة MAY GERI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	0,63	0,07	2.185	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	0,43	0.05				

نلاحظ من الجدول رقم(9)ان زمن تنفيذ مهارة MAY GERI قد حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ (0,63) وانحراف معياري يقدر بـ (0.07)، اما الاختبار البعدي فقد سجل متوسط حسابي مقدر بـ(0.43) و انحراف معياري قدر بـ (0.05).

في حين تحصلنا في اختبار (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.185) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

2/دراسة الفروق الإحصائية في المدى الحركي للمفاصل المتدخلة في أداء المهارات الأساسية

أ/المدى الحركي للمفاصل في مهارة GEDEN BARAY

❖ **المدى الحركي لمفصل الكتف**

جدول رقم (10):يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة GEDEN BARAY

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	127,2	18,8	2.055	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	112,6	7,37				

نلاحظ من الجدول رقم(10)ان المدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة GEDEN BARAY قد سجلنا المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ (127.2) وانحراف معياري يقدر بـ (18.8)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(112.6) و انحراف معياري قدر بـ (7.37).

كما تحصلنا في اختبار (ت) المحسوبة على(2.055) ، وسجلنا (2.015) في (ت) الجدولية وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ **المدى الحركي لمفصل المرفق**

جدول رقم (11): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة GEDEN BARAY

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	169,4	10,01	2.099	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	179,4	0,55				

نلاحظ من الجدول رقم(11)ان المدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة GEDEN BARAY قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (169.4) وانحراف معياري يقدر بـ (10.01)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(179.4) و انحراف معياري قدر بـ (0.55).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.099) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل الورك

جدول رقم (12): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الورك في مهارة GEDEN BARAY

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	119	19,71	2.020	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	117,2	13,24				

نلاحظ من الجدول رقم(12)ان المدى الحركي لمفصل الورك في مهارة GEDEN BARAY قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (119) وانحراف معياري يقدر بـ (19.71)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(117.2) و انحراف معياري قدر بـ (13.24).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.020) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ **المدى الحركي لمفصل الركبة**

جدول رقم(57)يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة GEDEN BARAY

جدول رقم (13):يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة GEDEN BARAY

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	123,4	20,25	2.019	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	136	3,39				

نلاحظ من الجدول رقم(13)ان المدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة GEDEN BARAY قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (123.4) وانحراف معياري يقدر بـ (20.25)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(136) و انحراف معياري قدر بـ (3.39).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.019) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

ب/ المدى الحركي للمفاصل في مهارة OUTSOUKI

❖ **المدى الحركي لمفصل الكتف**

جدول رقم (14): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة OUTSOUKI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة

الإختبار القبلي	125,6	8,82	1.998	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	125	10,82				

نلاحظ من الجدول رقم(14)ان المدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة OUTSOUKI قد سجلنا المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي القيمة (125.6) وانحراف معياري يقدر بـ (8.82)، اما الاختبار البعدي فقد سجل متوسط حسابي مقدر بـ(125) و انحراف معياري قدر بـ (10.82).

كما تحصلنا في اختبار (ت) المحسوبة على(1.998) ، وسجلنا القيمة (2.015) في (ت) الجدولية وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل المرفق

جدول رقم (15): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة OUTSOUKI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	125,6	8,82	1.888	2.015	2.015	0.05 ≥ α
الاختبار البعدي	125	10,82				

نلاحظ من الجدول رقم(15)ان المدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة OUTSOUKI قد سجلنا المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي القيمة (125.6) وانحراف معياري يقدر بـ (8.82)، اما الاختبار البعدي فقد سجل متوسط حسابي مقدر بـ(125) و انحراف معياري قدر بـ (10.82).

كما تحصلنا في اختبار (ت) المحسوبة على(1.998) ، وسجلنا القيمة (2.015) في (ت) الجدولية وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل الورك

جدول رقم (16): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة OUTSOUKI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة

الإختبار القبلي	151,2	6,9	2.2	2.015	2.015	0.05 ≥ α
الاختبار البعدي	129,4	17,08				

نلاحظ من الجدول رقم(16)ان المدى الحركي لمفصل الورك في مهارة OUTSOUKI قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (151.2) وانحراف معياري يقدر بـ (6.9)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(129.4) و انحراف معياري قدر بـ (17.08).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.2) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل الركبة

جدول رقم 17: يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة OUTSOUKI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	178,8	1,78	1.599	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	178,4	4,16				

نلاحظ من الجدول رقم(17)ان المدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة OUTSOUKI قد سجلنا المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي القيمة (178.8) وانحراف معياري يقدر بـ (1.78)، اما الاختبار البعدي فقد سجل متوسط حسابي مقدر بـ(178.8) و انحراف معياري قدر بـ (4.16).

كما تحصلنا في اختبار (ت) المحسوبة على(1.599) ، وسجلنا القيمة (2.015) في (ت) الجدولية وبالتالي فانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية.

ج/ المدى الحركي للمفاصل في مهارة MAY GERI

❖ المدى الحركي لمفصل الكتف

جدول رقم (18): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة MAY GERI

	المتوسط	الإنحراف	قيمة (ت)	قيمة (ت)	مستوى	الدلالة

	الحسابي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	
الإختبار القبلي	113	20,74	2.411	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	125,4	8,14				

نلاحظ من الجدول رقم(18)ان المدى الحركي لمفصل الكتف في مهارة MAY GERI قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (113) وانحراف معياري يقدر بـ (20.74)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(125.4) و انحراف معياري قدر بـ (8.14).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.411) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل المرفق

جدول رقم (19): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة MAY GERI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	39,8	16,52	2.886	2.015	0.05 ≥ α	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	87,4	11,71				

نلاحظ من الجدول رقم(19)ان المدى الحركي لمفصل المرفق في مهارة MAY GERI قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (39.8) وانحراف معياري يقدر بـ (16.52)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(87.4) و انحراف معياري قدر بـ (11.71).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.886) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل الورك

جدول رقم (20): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الورك في مهارة MAY GERI

	المتوسط	الإنحراف	قيمة (ت)	قيمة (ت)	مستوى	الدلالة

	الحسابي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	
الإختبار القبلي	156,6	16,28	2.111	2.015	$0.05 \geq \alpha$	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	132,8	16,87				

نلاحظ من الجدول رقم(20)ان المدى الحركي لمفصل الورك في مهارة MAY GERI قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (156.6) وانحراف معياري يقدر بـ (16.28)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(132.8) و انحراف معياري قدر بـ (16.87).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.111) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

❖ المدى الحركي لمفصل الركبة

جدول رقم (21): يبين الفروق الإحصائية للمدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة MAY GERI

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإختبار القبلي	178,2	3,49	2.016	2.015	$0.05 \geq \alpha$	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	179,2	1,6				

نلاحظ من الجدول رقم(21)ان المدى الحركي لمفصل الركبة في مهارة MAY GERI قد سجلنا متوسط حسابي في الاختبار القبلي القيمة المقدرة بـ (178.2) وانحراف معياري يقدر بـ (3.49)، اما الاختبار البعدي فقد سجلنا متوسط حسابي مقدر بـ(179.2) و انحراف معياري قدر بـ (1.6).

أما قيمة (ت) المحسوبة فقد سجلت (2.016) وقيمة (ت) الجدولية (2.015) وبالتالي فانه توجد فروق ذات دلالة احصائية لأن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

خلاصة :

بعد ان قمنا بعرض وتحليل النتائج القبلية و البعدية و عرض الفروق الوصفية و الاحصائية للنتائج المتحصل عليها سوف نقوم بمناقشة هذه النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة للتأكد من تحققها أم لا.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج و تفسيرها

تمهيد

01 مناقشة النتائج للفرضية الأولى

02 مناقشة النتائج للفرضية الثانية

03 الاستنتاجات

تمهيد:

بعد ان قمنا بعرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لكل المهارات وتحليل الفروق الوصفية و الاحصائية للنتائج بحثنا سوف ننتقل الى مناقشة وتفسير فرضيات البحث.

1-مناقشة و تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها من جراء الاختبارات البعدية لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثان لجميع المتغيرات الحركية المدروسة من خلال زمن تنفيذ المهارات الثلاث (G.O.M) و تنفيذ المدى الحركي لأهم مفاصل الجسم الاربعة (لمفصل الكتف ومفصل المرفق و مفصل الورك و مفصل الركبة) والتي تحصلنا عليها باستخدام برنامج تحليل حركي ونظرا لتفرع هذه المتغيرات سوف نقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما تطرق اليه العلماء والأخصائيون في هذا المجال في محاولة لابراز العوامل التي يدور حولها من طرف عينة الدراسة

1-1 مناقشة نتائج التحليل الأول الذي يخدم الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في زمن تنفيذ المهارة الاساسية الهجومية لتعزي للبرنامج التدريبي ومن خلال النتائج المتوصل اليها تحققت هذه الفرضية بحيث توجد فروق ذات الدلالة احصائية لأن القيمة المحسوبة (ت) اقل من القيمة الجدولية (ت) وذلك بالمقارنة الاستدلالية من نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في زمن تنفيذ المهارة الاساسية الهجومية لتعزى برنامج تدريبي حيث تم تصميم برنامج تدريبي بناءً على مبادئ علمية ومدروسة تركز على زمن تنفيذ مهارة كل من المهارات الأساسية الهجومية(G.O.M) ويشمل البرنامج تدريبات مكثفة وموجهة لتحسين السرعة والدقة والفعالية في تنفيذ هذه المهارات.

كما أن التزام الرياضيين بالتدريب المنتظم والمكثف ساهم في تحسين أدائهم. وتركيزهم على المهارات المحددة أدى إلى تحسين زمن التنفيذ.

وهذا ما أكدته دراسة (احمد عمر الفاروق الشيخ سنة 2014) والتي كانت اهم استنتاجاته اثر البرنامج التدريب المقترح على سرعة التنقل الحركي من (وضع الزنكوتسوداشي و كوكوت سوداشي) الى الأمام ومن الدوران(180 درجة بنسبة تحسن من 15 الى 18).

ويرى الباحثان أن التحسن الحاصل في أداء المهارات الهجومية لدى أفراد العينة قد يعود إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح حيث أن تنفيذ مهارة "ماي جيري" بشكل متكرر يساهم في تحسين سرعة الاستجابة والقدرة على الهجوم بسرعة عند الحاجة. هذه السرعة يمكن أن تكون حاسمة في المنافسات. كذلك نجد أن تنفيذ "أوتسوكي" يتطلب توقيتاً دقيقاً لضمان الوصول إلى الهدف في اللحظة المناسبة. هذا التدريب يساعد على تحسين ردود الفعل وتطوير الإحساس بالتوقيت الصحيح في القتال، أيضا تنفيذ مهارة "قيدين باراي" بسرعة ودقة يمكن أن يكون الفارق بين التصدي الناجح وغير الناجح للهجمة. التدريب المستمر يعزز من سرعة رد الفعل والدقة في التصدي.

كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم بشكل مباشر في تحسين سرعة أداء المهارات الهجومية، فالتكرار هو المفتاح، لأن التمرن بانتظام على نفس الحركات يجعلها تصبح سريعة وسلسة الأداء.

2-1 مناقشة نتائج التحليل الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و المدى الحركي في مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 تَعزي للبرنامج التدريبي. و من خلال النتائج المتوصل إليها:

أ- تحققت هذه الفرضية بحيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي والمدى الحركي في كل المفاصل المتدخلة في الجسم من مفصل الكتف و مفصل المرفق ومفصل الورك و مفصل الركبة لمهارتي (GEDEN BARAY و MAY GERI)

ب- لم تتحقق هذه الفرضية بحيث لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المدى الحركي **لمهارة (OUTSOUKI) (في مفصل الكتف و مفصل المرفق و مفصل الركبة)** ، لأن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أقل من قيمة (ت) الجدولية. في حين تحققت هذه الفرضية الا **(في مفصل الورك)** بحيث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المدى الحركي.

مع هذا فإن هذه النتيجة لا تنفي الفرضية الثانية التي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي والمدى الحركي في مفاصل الجسم المتدخلة في تنفيذ المهارات الأساسية الهجومية لدى رياضي الكراتي دو U12 تَعزي للبرنامج التدريبي.

لأن معظم النتائج ذات دلالة إحصائية .

وهذا ما أكدته الدراسات التالية :

دراسة (بلعيد عقيل عبد القادر سنة2013) التي كانت أهم استنتاجاته مستوى التصور العقلي البصري والتصور العقلي السمعي والتصور العقلي الحسي الحركي والتصور العقلي البصري الداخلي الاناث أحسن منه عند الذكور في جميع الفئات العمرية.

دراسة (ناصر يوسف سنة 2017) التي كانت أهم استنتاجاته يؤثر الايقاع الحيوي على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكراتي حيث تم تحقيق أفضل النتائج في المرحلة الإيجابية للدورة النفسية والعقلية.

كما يرى الباحثان أن تحسن المدى الحركي لأداء المهارات الهجومية كان بسبب زيادة في مرونة مفاصل الجسم أثناء تأدية المهارات الهجومية من تكرار التمارين خلال البرنامج التدريبي المطبق على أفراد العينة، حيث تتطلب "ماي جيري" مستوى عالٍ من المرونة في الوركين والساقين. تحسين المرونة من خلال التدريب المستمر على هذه الركلة يساعد في تنفيذ حركات أخرى بشكل أفضل وأكثر كفاءة.كذلك يتطلب تنفيذ "أوتسوكي" بسرعة وفعالية مرونة عالية في حركة الجسم وسرعة في التنفيذ. التدريب على هذه التقنية يعزز من سرعة الأداء والمرونة.

حيث أن مرونة المفاصل ساعدت في توسيع نطاق الحركة، مما يسمح بتنفيذ "قيدين باراي" بشكل كامل وفعّال. هذا يساعد على التصدي للهجمات بشكل أفضل ويزيد من فعالية الدفاع.

كما أن زيادة المدى الحركي سمح بالحركة السلسة والسريعة، مما يزيد من سرعة وفعالية التصدي. هذا يمكن أن يكون الفارق بين التصدي الناجح وغير الناجح للهجمات السفلية. المرونة الجيدة تساهم في تحسين التوازن والثبات عند التحرك أو التصدي. عند أداء "قيدين باراي"، التوازن الجيد يساعد على تنفيذ المهارة بدقة وبدون فقدان السيطرة. المرونة تعزز القدرة على التكيف مع الهجمات المختلفة بسرعة وفعالية. هذا يساعد في التصدي لمجموعة متنوعة من الضربات المنخفضة التي قد تواجه الرياضي. مرونة المفاصل

تسهل التنسيق بين اليدين والجسم والساقين، مما يجعل حركة "قيدين باراي" أكثر انسجامًا وتكاملًا. التنسيق الجيد ضروري لتنفيذ التقنية بشكل صحيح. مرونة المفاصل تسمح بتحكم أفضل في القوة والاتجاه عند تنفيذ "قيدين باراي". هذا يمكن أن يحسن دقة التصدي وقوته.

2-الاستنتاجات :

- وجود فروق في زمن تنفيذ المهارة لكل المهارات (GEDEN BARAY. OUTSOUKI. MAY GERI) لصالح الاختبار البعدي
- وجود فروق في المدى الحركي لمفاصل الجسم المتدخلة للمدرى الحركي لمهارتي (GEDEN BARAY. MAY GERI) لصالح الاختبار البعدي
- عدم وجود فروق في زوايا مفاصل الجسم المتدخلة (مفصل المرفق، مفصل الكتف، مفصل الركبة)لمهارة (OUTSOUKI) لصالح الاختبار القبلي ووجود فروق الا في مفصل الورك.
- حققت عينة البحث الاداء المثالي في زمن تنفيذ المهارة لكل الحركات (GEDEN BARAY. OUTSOUKI. MAY GERI).
- لم تحقق عينة البحث المدى الحركي المثالي في مهارة (OUTSOUKI) للمفاصل (مفصل المرفق، مفصل الكتف، مفصل الركبة)الا في مفصل الورك.

3- الاقتراحات:

- بناء نموذج حركي للمهارات الأساسية الكراتي دو للمقارنة وتقويم الأداء على أساسها.
- اعتماد المدربين الأسس والقوانين الميكانيكية في التدريب حيث يجب التدريب على زيادة قيم السرعة و التسارع الزاوي للأطراف السفلية و والعلوية ذلك من خلال زيادة المدى الحركي بأقل زمن ممكن.
- استخدام تمرينات تزيد من القدرات البدنية للأطراف السفلى و والعلوية التي تؤثر على أداء زمن تنفيذ مهارة و المدى الحركي المثالي.
- أهمية استخدام الأجهزة الحديثة في التصوير والتحليل لمعرفة الأخطاء.

4- الأفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء دراسة مشابهة باستخدام متغيرات التحليل الحركي مختلفة لتحسين و تطوير الصفات المهارية الأخرى.
- فتح المجال نحو دراسات أخرى مكملة و التي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا المنطلق ببحث اشمل و أوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار التحليل الحركي لتحسين و تطوير بعض الصفات المهارية في جميع الرياضات الجماعية.

خلاصة

فلقد اهتم الباحثان في هذا البحث بإبراز المنهج المتبع و أهم (إجراءاته الميدانية و الأساليب الإحصائية و أهم الصعوبات ...) وذلك رغبة منا لتوفير أرضية أو قاعدة تبنى عليها البحوث المستقبلية فتأخذ من محاسنها وتتفاد أخطاءنا و تشجيعا منا للوصول إلى الأحسن دائما.

خـــاتمـــة :

لقد إهتم بحثنا بدراسة إشكالية المهارات الأساسية (G-O-M) في الكراتي دو من ناحية التحليل الحركي وهذا للأهمية الكبيرة التي يحظى بها هذا العلم في تحسين الأداء المهاري وقد ركزنا في بحثنا هذا على دور التحليل الحركي في تحسين الأداء المهاري .

وعلم الحركة يسهم مساهمة فعالة في ذلك اذ بدأ الرياضيين و المدربين يدركون مدى أهمية التحليل الحركي في تحقيق بعض الاهداف المهمة من الاداء المهاري فصار الرياضي الاكثر مهارة هو من يفهم القوانين الميكانيكية التي تحكم الحركة وان رياضة الكراتي دو من الرياضات التي تخضع لعدة تطبيقات ميكانيكية وأصبحنا نرى مهارات مختلفة سواء للركلات او اللكمات وتعامل مع هذه الركلات او اللكمات فائق المهارة ومثير للإعجاب وتعد المهارات الاساسية الهجومية في الكاراتيه دو من المهارات الأساسية في تحقيق أهم النقاط و لما تتميز به هذه المهارات وتجلت اهمية البحث في تسليط الضوء على أهم المتغيرات التي تؤدي الى تحرك مفاصل الطرف العلوي والسفلي لجسم الرياضي بمتغيرات معينة، هذا ما يوفر معلومات مهمة للمدربين واللاعبين على حد سواء مما يتيح فرصة وضع التدريبات والترتيبات المناسبة لكل مهارة.

وفي الأخير نكون راجين من الله عز وجل أن نكون قد وفقنا في هذا العمل متواضع كما نتمنى أن تكون دراستنا هذه بداية لبحوث أخرى في الرياضات القتالية المختلفة في الجزائر خصوصا وفي المجال الرياضي عموما والعديد من المجالات المختلفة.

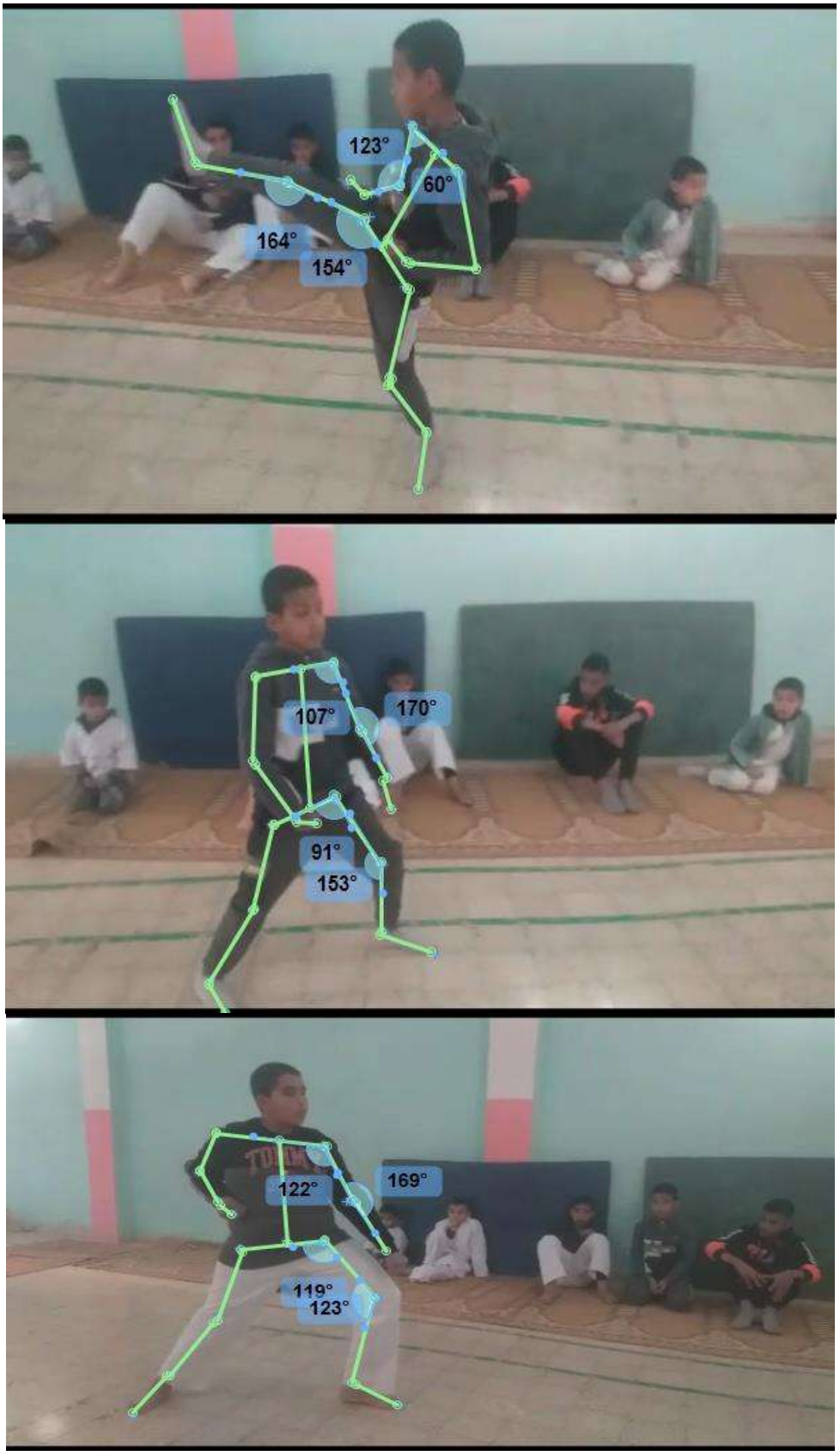
- المراجع

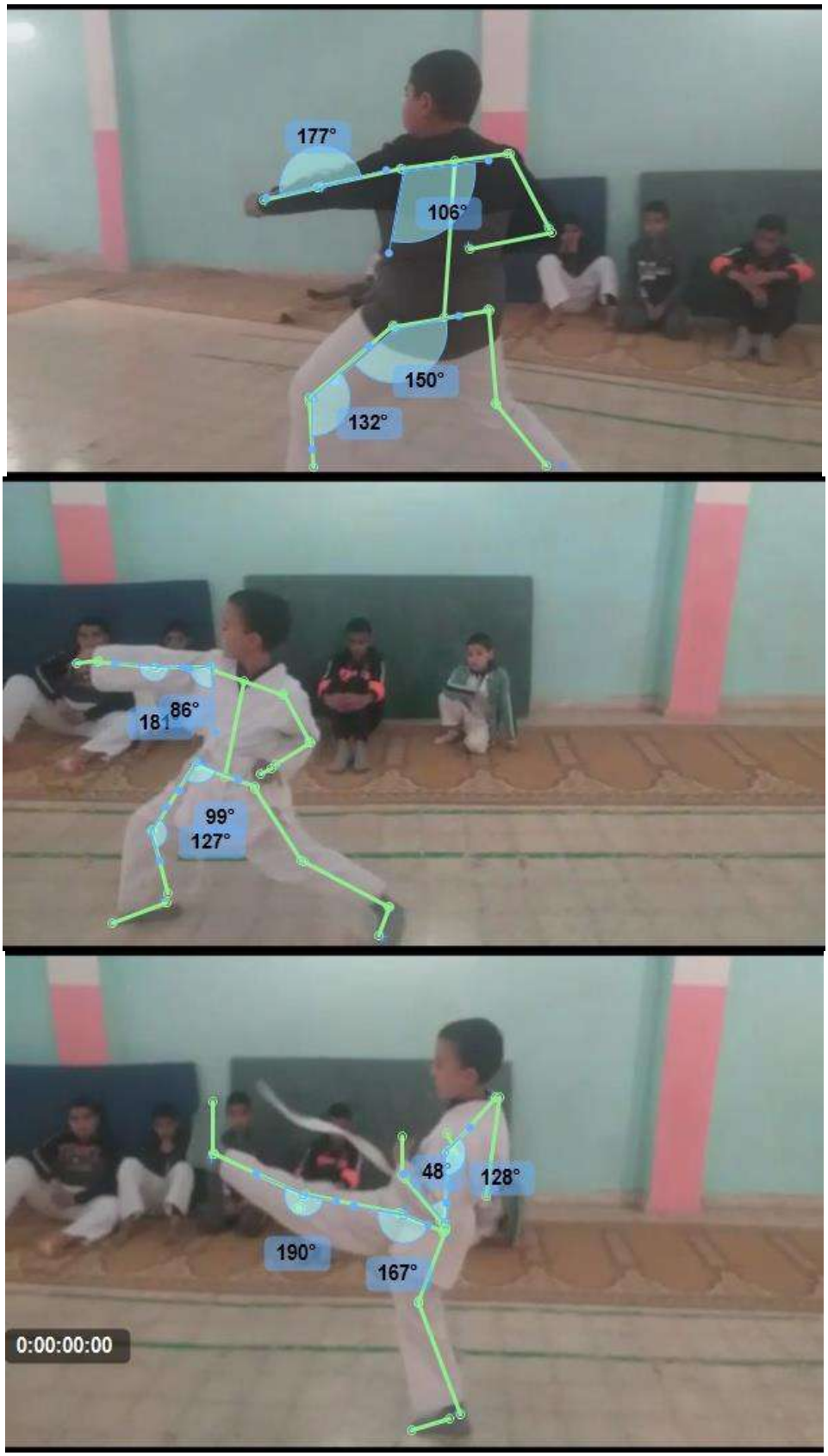
- عبد الكريم غربي. (1999). *كاراتي دو الاسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية*. الجزائر: دار السلام.
- غربي عبد الكريم,. (2004). *الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية*. الجزائر: دار السلام.
- لؤي غانم الصميدعي . (1987). *البايوميكانيك والرياضة* . الموصل العراق: مطابع الجامعة.
- احمد محمود محمد ابراهيم. (2005). *موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكراتيه*. الاسكندرية: منشاة المعارف.
- الأستاذ عبد السلام الريمي. (2013). *أطروحة دكتوراه*. الجزائر: جامعة الجزائر 03.
- الطاهر, شادي. (2016). *ممارسة الكراتي دو ودور المدرب الرياضي في تفعيلها لدى المراهق، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. الجزائر: جامعة آكلي محند اولحاج.
- جابر محمد برقيع ، و خيرية إبراهيم السكر. (2010). *المبادىء الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي "التحليل الكيفي"* . الاسكندرية مصر: منشأة المعارف.
- جبار عبد الستار. (2000). *فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة*. عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- جمال محمد علاء الدين ، و ناهد أنور الصباغ. (يوليو, 2016). النماذج الشاملة للتطور الحركي. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة)* ، الصفحات 210-213.
- حسن حسين قاسم,. (1998). *الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية*. الاردن: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسن قاسم. (1998). *طرق البحث في التحليل الحركي*. عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- ريسان خريبط مجيد و نجاح مهدي شلش. (2002). *التحليل الحركي*. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- صلاح أحمد. (2015). *الكراتيه*. القاهرة: طيبة للنشر.

- عبد الرحمن علي محمد. (1994). *كينسولوجيا الرياضة واسس التحليل الحركي* . القاهرة : دار الفكر العربي.
- عبد المجيد مروان ابراهيم، و شاكر إيمان محمود. (2014). *التحليل الحركي البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضة*. عمان، الاردن: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- علي جودير. (2006). *مدى تأثير رياضة الكارتيه في التقليل من السلوك العدواني*. الجزائر: دار السلام.
- غربي عبد الكريم. (2004). *الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية*. الجزائر: دار السلام.
- فرح عنايات، و البطل فائق. (2004). *التمرينات الايقاعية والعروض الرياضية* . القاهرة : دار الفكر العربي.
- محمد ابراهيم شحاتة. (1992). *التحليل المهاري في الجمباز*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد علي عبد الرحمن و طلحة حسام الدين. (1994). *كينسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود أحمد. (1995). *رياضة الكراتيه*. الاسكندرية: منشاة المعارف.
- مفتي ابراهيم حماد. (1998). *التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- نزار الطالب. (1993). *علم النفس الرياضي*. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- وجيه محجوب. (2001). *أصول البحث العلمي ومناهجه* (المجلد ط 1). عمان: دار المناهج والنشر والتوزيع.
- وجيه محجوب. (1982). *التحليل الحركي*. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- ياسر نجاح حسين و أحمد ثامر محسن. (2015). *التحليل الحركي الرياضي*. بغداد: دار الضياف.
- موسى النعمان أساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق،عمان، ص 229.
- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، د ط ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 71.
- ADOUL AMARA .(1991) . *KARATE DO* . ALGER: EDITIONDAHLAB.

- ABERNETHY,I .(2002) .*Bunkai-Jutsu:the Practical application of karaté kata* .neth: cockermouth.
- HABERSETZER, R .(1976) . .*karaté-Do technique de base-Assauts-compétition* (المجلد) éd. 5eme édition .(paris, france: amphora.
- HABERSETZER, R .(2012) .*karate foundamentaux shotokan et wado-ryu* .france: budo.
- HABERSETZER, R .(2003) .*karaté pratique* .paris: Amphora.
- Othman bahloul. *karate –do . shotokan .diwan.* 2003.
- simonism. (1981). *Fundamentals of sports Biomechanics.* New jersey: prenticehal.
- Mapbile team. (2020). Application androide Karate WKF. Récupéré sur https://apps.apple.com/app/id1106729855

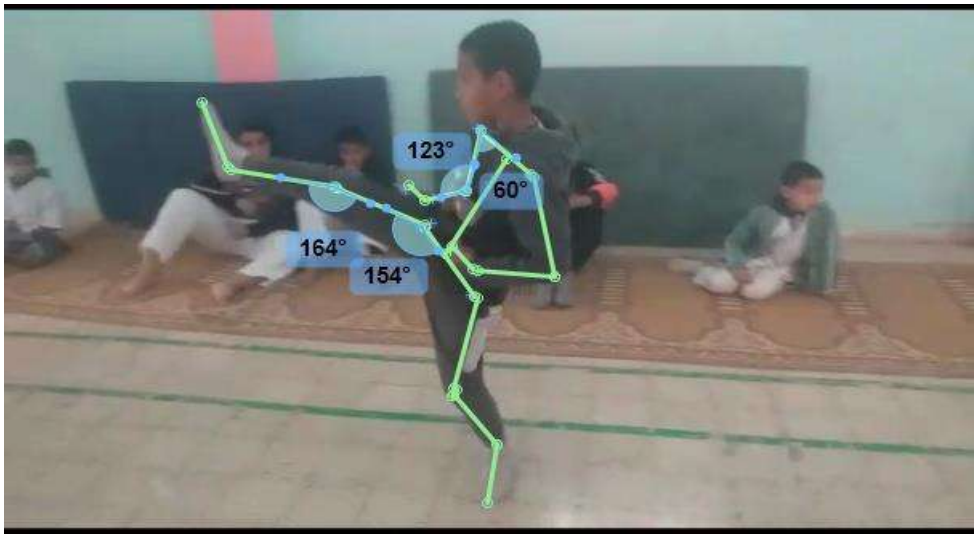
التحليل الحركي للمهارات القبلية:

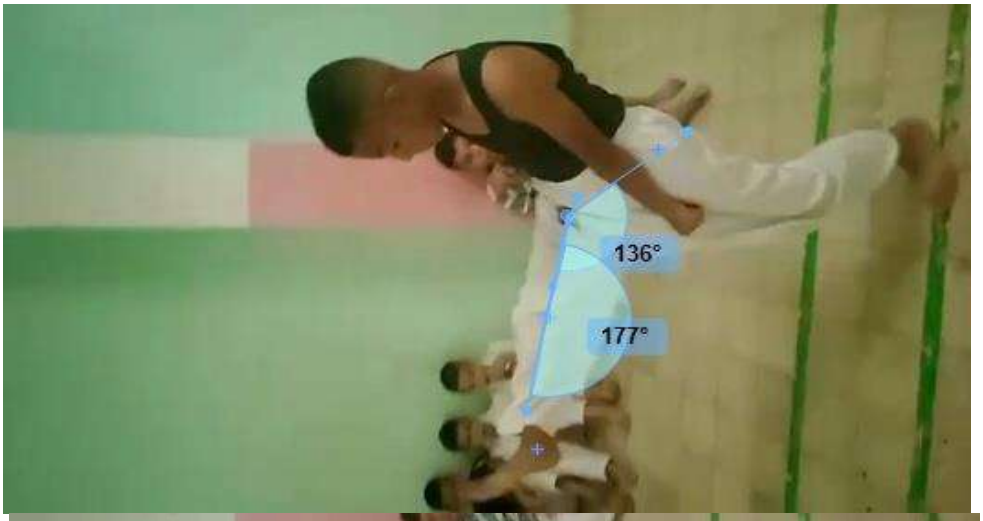



177°
106°
150°
132°
181
86°
99°
127°
48°
128°
190°
167°
0:00:00:00

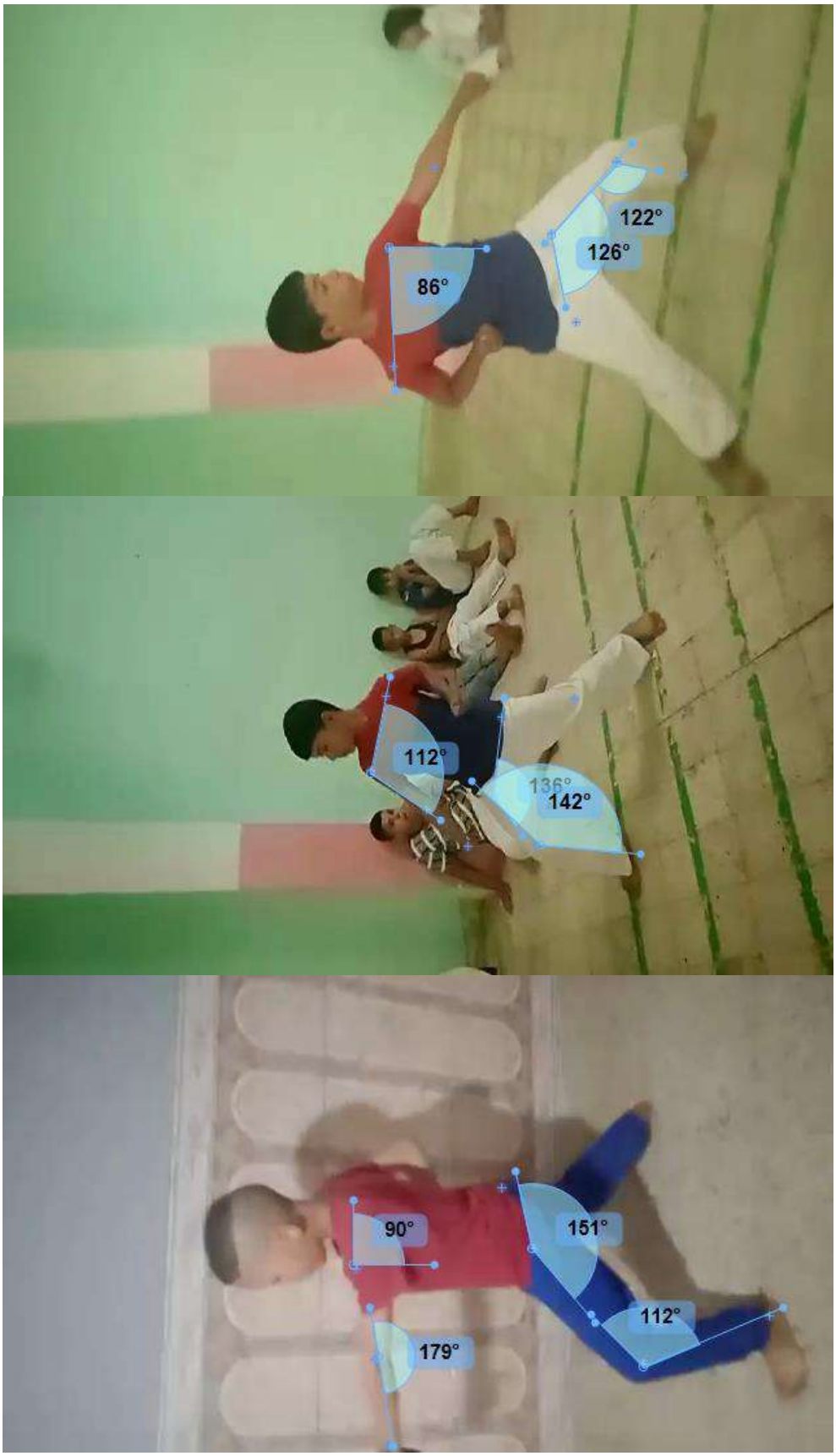
117°
153°
124°
98°
111°
1°
142°
93°
179°
159°
121°

- التحليل الحركي للمهارات البعدية:

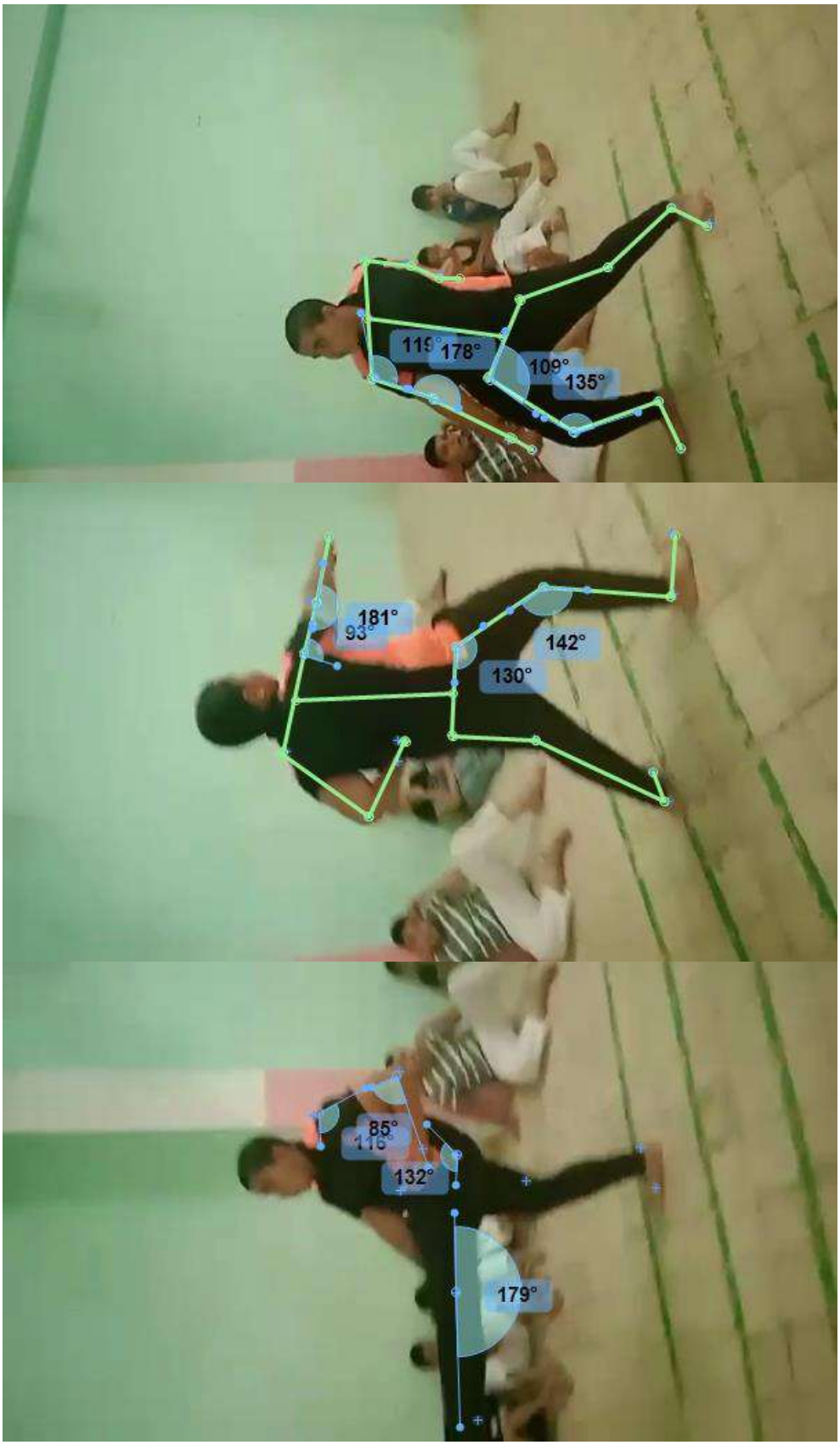




1


122°
126°
86°
112°
136°
142°
90°
151°
112°
179°

112°
113°
134°
171°
126°
148°
95°
124°
104°


178°
109°
135°
181°
142°
130°
85°
132°
179°