

أثر برنامج تدريبي مقترح للدورة التأسيسية على المهارات الأساسية وتركيب الجسم لدى منتسبي أندية الكاراتيه في محافظة جنين- فلسطين

The effect of a proposed training program for the foundation course on basic skills and Body Composition among members of karate clubs in the Governorate of Jenin - Palestine

إسماعيل زكارنة¹، وغيث ناصيف^{2*}، واحمد نصار³، ونشأت جبارين⁴

Ismail Zakarnah¹, Ghaith Nasief², Ahmad Nassar³ & Nashat Jabareen⁴

¹جامعة الاستقلال للعلوم الأمنية، أريحا، فلسطين. ²جامعة فلسطين التقنية - خضوري، طولكرم، فلسطين. ³جامعة فلسطين التقنية - خضوري، طولكرم، فلسطين. ⁴الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه، فلسطين.

¹Al-Istiqlal University for Security Sciences, Jericho, Palestine.

²Palestine Technical University -Khadoori, Tulkarm, Palestine. ³Palestine Technical University -Khadoori, Tulkarm, Palestine. ⁴Palestinian Karate Federation, Palestine.

*الباحث المراسل: gayth19@hotmail.com

تاريخ التسليم: (2020/11/4)، تاريخ القبول: (2021/7/28)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح للدورة التأسيسية على المهارات الأساسية وتركيب الجسم لدى منتسبي أندية الكاراتيه في محافظة جنين- فلسطين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية من أندية (أكاديمية الموهوبين للياقة البدنية والدفاع عن النفس، نادي عرابة للكاراتيه، نادي الزبادة للكاراتيه) حيث بلغت (50) منتسباً منها (10) منتسبين عينة استطلاعية و(40) منتسباً عينة أساسية، قسمت بشكل عشوائي لمجموعتين مجموعة تجريبية مكونة من (20) منتسباً ومجموعة ضابطة مكونة من (20) منتسباً، واستخدم الباحثون جهاز التانيتا (Tanita DC-360) لقياس مكونات الجسم ومجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية وطبق عليهم البرنامج التدريبي لمدة (10) أسابيع بواقع ثلاث حصص تدريبية أسبوعياً زمن كل حصة تدريبية (60) دقيقة، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات. أظهرت

النتائج وجود فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات تركيب الجسم والمهارات الأساسية، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمكونات تركيب الجسم، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمهارات الأساسية في الكاراتيه وجاءت لصالح أفراد المجموعة التجريبية. وأوصى الباحثون بضرورة الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح من قبل مدربي أندية الكاراتيه (الكاتا) في الضفة الغربية خاصة في مرحلة التدريب على مهارات رياضة الكاراتيه الأساسية.

الكلمات المفتاحية: الكاراتيه، الدورة التأسيسية، منتسبين، المهارات الأساسية، تركيب الجسم.

Abstract

The study aimed to identify the effect of a proposed training program for the foundation course of the basic skills and body composition of the members of karate clubs in the governorate of Jenin – Palestine. The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature and objectives of the study. To achieve this, the study was conducted on a carefully chosen sample of karate clubs (the Talented Academy of Physical Fitness and self Defense, Arrabah Karate Club and Zababdeh Karate Club). The sample consisted of 50 members, 10 of those members were of exploratory sample, and the rest 40 members were considered as a basic sample that had been divided randomly into two groups. 20 members of experimental group and 20 members of control group. The researchers used Tanita DC-360 P to measure body components and in addition to a set of tests that measure basic skills. The training program was applied for a period of (10) weeks with (3) training sessions per week. Each training session took (60) minutes. In addition, the statistical packages program was used to analyze the data. The results showed that there were differences among the members of the experimental group between the pre and post measurements of body composition and basic skills. The results also indicated that there were no statistically significant differences between the members of the experimental and control groups in the post-measurement of body composition, while the results showed that there were statistically significant differences in the post-measurement of basic skills in karate,

which came in favor of the members of the experimental group. The researchers recommended to the need to take account of the training program proposed by the coaches of karate clubs (kata) in the West Bank, especially in the training phase for basic karate skills.

Keyword: Karate, Foundational Course, Memberships, Basic Skills, Body Composition.

مقدمة الدراسة

تميزت الرياضة بجميع مكوناتها وتعدد ألعابها الجماعية والفردية بأنها أصبحت محط اهتمام جميع شرائح المجتمعات المتحضرة، وبات انتشارها واضح في الألفية الثانية بشكل لافت لا يدع مجالاً للشك بأهميتها في مختلف نواحي الحياة العصرية سواء صحياً أو جسدياً أو اجتماعياً أو نفسياً أو اقتصادياً، حيث أن التميز في الأداء من أهم العوامل المؤثرة والحاسمة للتطور في جميع نواحي الحياة.

حيث أكد المدهون (Al-Madhoun, 2018) على أن الثورة المعرفية في مجال التدريب الرياضي أدت إلى ظهور مفهوم التميز بمعنى الحصول على نتائج غير مسبوقه تتفوق عن كل من ينافسها بجانب الجودة الفائقة والتي لا تترك مجالاً للخطأ كي يتم تحقيق النتائج المطلوبة بسرعة ودقة وأقل جهد، لذا أصبحت الحاجة للبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي في وقتنا الحاضر أشد منها من أي وقت مضى حيث أن العالم أصبح في سباق محموم للوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعرفة الدقيقة المثمرة التي تكفل وصول اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة التي تضمن له التفوق على غيره وتحقيق الانجازات.

يشير كل من القدومي ومرسال (Qaddumi & Mersal, 2019)، ومالكية (malikyah, 2014)، وسالم (Salem, 2009) إلى أن التدريب الرياضي الحديث يخضع لأسس ومعايير واضحة ويكون بشكل مقنن ودقيق خاصة في مراحل الاعداد والتأسيس ويراعي مجموعة من المبادئ المهمة، حيث تتطلب ألعاب المنازلات الفردية مثل لعبة الكاراتيه والتايكواندو العديد من القدرات البدنية التي تتفق وطبيعة متطلبات الأداء، إذ تعد مكونات وعناصر اللياقة البدنية التي تعطى للأفراد خلال الفترات التدريبية والبرامج التأسيسية مهمة في إتقان وتعلم المهارات الأساسية وفاعلية أساليب القتال الحقيقي (الكوميتية) والقتال الوهمي (الكاتا) في ألعاب المنازلات الفردية (الكاراتيه) لما لها من أهمية كبيرة ولا سيما ما يتعلق بسرعة الدفاع عن النفس وسرعة الاستجابة ورد الفعل لأداء الخصم المقابل أثناء المنازلات، وفيما يتعلق بالتوقيت والتركيز والتهديئة والمواقف الأدائية المناسبة والمراعية للمبادئ الفسيولوجية والميكانيكية للاعب الكاراتيه.

ويرى الكيلاني (2006) أن تركيب الجسم له علاقة كبيرة بالصحة بشكل عام وبالإنجاز الرياضي بشكل خاص، ويمثل التكوين الجسمي العلاقة بين نسبة كتلة الشحوم ونسبة كتلة اللحم المشمول بكل ما يحتويه الجسم من أجهزة وأنسجة داخلية باستثناء الشحم؛ فإن هذه النسب الشحمية

إذا زادت عن حد معين لها علاقة بحدوث الأمراض القلبية، والسكري، وضغط الدم، والروماتزم، والحالات النفسية المرضية، وإذا نقصت أيضاً عن حدّها الطبيعي فيها مشاكل صحية للجنسين فإن أقل نسبة يمكن أن يعيش بها الرجل هي (3%) وعند المرأة تصل إلى (12%) ولكنها يمكن أن تعيش إذا نقصت عن ذلك ولكن مع وجود مشاكل صحية.

وتدرك المجتمعات في الوقت الراهن أهمية ممارسة لعبة الكاراتيه حيث أصبحت ممارستها بانتظام سمة ظاهرة وجزءاً أساسياً لاكتساب اللياقة البدنية وعناصرها حيث تعزز عمل أجهزة الجسم، ومن خلال تنوع الأنشطة الرياضية الخاصة بلعبة الكاراتيه زاد عدد ممارسي هذه اللعبة بهدف الارتقاء بالمستوى وحرارز البطولات.

إن ممارسة لعبة الكاراتيه بهدف تروحي أو صحي أو تنافسي يتوافق مع ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية (2010) بارتباط النشاط البدني ارتباطاً إيجابياً باللياقة القلبية التنفسية لدى الأطفال والشباب، حيث يمكن للشباب من خلال ممارسة التدريبات في مرحلة ما قبل المراهقة، وفي مرحلة المراهقة أن يحقق تحسينات في اللياقة القلبية التنفسية، كما يرتبط النشاط البدني ارتباطاً إيجابياً بالقوة العضلية، حيث يؤدي اشتراك الأطفال والشباب في الأنشطة المقوية للعضلات مرتين أو ثلاث مرات يؤدي إلى تحسين القوة العضلية بشكل ملحوظ، وأوصت منظمة الصحة العالمية بأن تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والمؤشرات الحيوية للصحة القلبية الوعائية وسلامة العمليات الاستقلابية يتطلب تخصيص الأطفال والشباب من سن 5 إلى 17 عاماً 60 دقيقة على الأقل يومياً للنشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة، كما أن ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد على 60 دقيقة يومياً سيعود بفوائد صحية إضافية، وأن تكون معظم الأنشطة البدنية اليومية أنشطة هوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة مثل أنشطة تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع، حيث تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب اللعب، والمباريات، والألعاب الرياضية، والتنقل، والأنشطة الترفيهية، والتربية البدنية أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية وهذا ما يحدث من خلال الاستمرار في ممارسة لعبة الكاراتيه.

ويؤكد إبراهيم (Ibrahim, 2002) أن تعلم الكاراتيه يكسب الفرد معارف وأفكار واتجاهات وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة، كما أن تعلم الكاراتيه وإتقان المهارات الخاصة بهذه اللعبة هو تصرف مبني على التجارب وأن أي مهارة حركية يشاهدها لاعب الكاراتيه عدة مرات يجد نفسه يستطيع أن يتقنها، كما أن التعلم عملية طبيعية بالنسبة للإنسان ولكنها معقدة تحتاج لكثير من التدريب والتحليل والممارسة، فالتعلم والتدريب يسود كل أنواع النشاط البشري تقريباً حتى أنه لا يكاد يخلو من أنماط السلوك المكتسب من نوع ما من التعلم والتدريب المتواصل.

وفي هذا الصدد ينقل مالكية (2014) عن محجوب (2001) أن من أهم العوامل في نجاح واكتساب المهارات الحركية الأساسية هو نقل التعلم، إضافة إلى دور المدرب في عملية التحفيز والتي تسهل عملية تعلم المهارات الحركية، كما أن عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة

ضمن الواجب الحركي تؤدي إلى زيادة الخبرة واحداث تطور في القابليات العضلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها.

الإطار النظري

تعد رياضة الكاراتيه أم رياضات الدفاع عن النفس لشمولها علي مداخل الهجوم المختلفة والدفاع بالذراعين و الرجلين متمثلة في حركات اللكم و الركل وإستخدامها لأماكن مختلفة داخل الملعب ومهارات إخلال التوازن و المسك و الرمي و الكنس، كما أنها من أقدم و أقوى الألعاب القتالية وهي تطور لحركات الجسم الطبيعية لخلق نوع من التنافس الحركي بين الأيدي والأرجل ولعمل نوع من الانسجام بين العقل والجسم، وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتصف بالتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة، كما تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بتنوع الأساليب المتعددة والمداخل الهجومية والدفاعية والمتباينة الإستخدام خلال المباريات، كما أن رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات القتالية التنافسية والتي تتميز بمواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب أداءات متنوعة ومتعددة تتمثل في أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة إلي تحركاته المتعددة ذات الاتجاهات المختلفة التي يوجه من خلالها خطط اللعب، حيث تعرضت رياضة الكاراتيه في الأونة الأخيرة على مستوى العالم للكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى التغيير في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى (Awad Allah, 2012).

ويؤكد صقر (saqr, 2011) أنه قبل الإبداع في لعبة الكاراتيه والوصول إلى المستويات العليا لابد أن يسبق ذلك تعلم حركي لمهارات هذه اللعبة، ونظراً لأن رياضة الكاراتيه من رياضات المنازلات والتي تتطلب توافر بعض القدرات الحركية في ممارستها ومنها التوازن، سرعة الأداء، القدرة، المرونة، الدقة، التوافق، لذا فإنه من الضروري قياس تلك القدرات لدى المبتدئ المقبل على ممارسة هذه الرياضة وذلك قبل البدء في التعلم والتدريب الفعلي مما يؤدي إلى ترشيد الوقت والجهد.

ويشير محمد (Muhammad, 2005) أن توظيف القدرات البدنية في الأداء المهاري للاعبين وخاصة لاعبي الكاراتيه تعد من أهم العوامل في فاعلية الجمل المهارية من خلال أداء الكاتا وأن تطوير هذه القدرات يعد هدف في مرحلة الإعداد للناشئين والمبتدئين. حيث أكد على ذلك قطب (qutb, 2004) بأن التمرينات الخاصة والمتنوعة تستخدم في التدريب الرياضي في مراحل الإعداد وفي فترة المنافسات وهي مزج بين الإعداد البدني والمهاري ولها وظيفتين أساسيتان هما: تطوير فن الأداء للأمتل وتحسين النواحي الوظيفية والقدرات البدنية الأساسية للجسم.

ويذكر سري (Sery, 2009) وإبراهيم (Ibrahim, 2005) أن لعبة الكاراتيه تعد من أهم أساليب الدفاع الشخصي عن النفس دون سلاح، فهي عبارة عن دمج عدة حركات دفاعية هجومية في سلسلة حركية واحدة تحقق السيطرة على الخصم وتشل حركته بأسرع وقت ممكن وأقل جهد،

وكلمة الكاراتيه تتألف من جزأين، الأول (كارا) وتعني (فارغة) والثاني (تيه) وتعني اليد ليصبح معناها اليد الفارغة.

وأشار القدومي ومرسال (Qaddumi & Mersal, 2019) إلى العديد من التعريفات للكاراتيه، فقد عرفها سري (Sery, 2009) بأنها الدفاع عن النفس ضد اعتداءات الخصوم باستخدام اليدين الخاليتين، والهدف من تعلمها الاعتماد على النفس، والثبات الانفعالي في مواجهة المواقف الصعبة، وبناء الجسم الرياضي، واكتساب الروح القتالية.

وفيما يتعلق بالمسابقات فهي تتضمن نوعين لكل منهما خصائصه، هما القتال الوهمي (الكاتا) والقتال الفعلي (الكوميتيه)، فتعرف الكاتا: بأنها سلسلة من الحركات المتتابعة المدروسة والمرتبطة والمنطقية للدفاع والهجوم واللحم ضد خصوم بشكل وهمي في مختلف الاتجاهات. أما الكوميتيه فهي نزال بين لاعبين متكافئين من حيث (الفئة، الوزن، السن، درجة الحزام) وذلك خلال زمن محدد يتم تسجيل النقاط فيه وفقاً للقواعد القانونية (Sery, 2009).

ويُعد تركيب الجسم من أهم المؤشرات التي يجب أن يتم دراستها فهي تهتم بدراسة بنية الجسم وتركيبه بالنظر إلى كتلة الشحوم وكتلة الجسم الخالية من الشحوم التي تشمل الأنسجة الحية والعضلات، والعظام، وأعضاء الجسم. كما تُعد النسبة القسوى للشحوم مع الكتلة اللحمية مؤشراً لمستوى اللياقة (Alfaqeeh, 2013).

ويرى أبو العلا ونصر الدين (Abu El-Ola & Nasr Al-Din, 2003) أن مكونات الجسم تعتبر هامة للأفراد من النواحي الصحية والبدنية لارتباطها بالجانب الصحي، فزيادة النحافة أو زيادة السمنة مؤشراً لظهور مشاكل صحية للفرد، وانخفاض في مستوى الأداء البدني، كما وتعتبر السمنة سبباً من أسباب ظهور أمراض السكري، وأمراض القلب والرتنين وهشاشة العظام، وعلى الجانب الآخر فإن النحافة الزائدة تُؤثر سلباً على كفاءة وفعالية أداء الواجبات والمتطلبات اليومية وعلى النواحي الصحية والبدنية والنفسية، كما أن مكونات الجسم تلعب دوراً هاماً في الوقاية من الإصابات، وأن الزيادة في نسبة شحوم الجسم تعني بالضرورة صعوبة الحركة وفقدان الرشاقة والمرونة بصورة كبيرة، كما أن زيادة النحافة تؤدي للإصابات بسبب عدم وجود طبقة دهنية تحمي الجسم من الصدمات، وأن التحديد الدقيق لتركيب الجسم الدقيق يساعد في عملية انتقاء الافراد لممارسة النشاط البدني المناسب.

وتظهر أهمية تركيب الجسم من خلال اعتماده كعنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من قبل الجمعية الأمريكية للياقة البدنية والترويج والصحة، إضافة إلى أهمية دراسته في توجيه تغذية الطلبة ونموهم. كما أن أهمية تركيب الجسم تكمن في المساعدة في تصنيف الأفراد، ودراسة الفروق بين الجنسين والمجتمعات، ووصف النمو والنضج والبلوغ والشيوخوخة من حيث كونه طبيعي أم غير طبيعي، وتوفير أسس مرجعية للاستشارات الغذائية والتغيرات الفسيولوجية، وتصنيف الأمراض مثل السرطان، ورفع مستوى اللياقة البدنية، ودليل للرياضيين الذين يستعدون للمنافسة (Al Haj Hasan, 2020).

أهمية الدراسة النظرية

تكمن في قلة الدراسات والأبحاث المتعلقة بلعبة الكاراتيه في فلسطين خصوصاً والمتعلقة بالجانب الفني والتأسيسي والاعتماد على برامج تدريبية حركية خاصة ومتنوعة لفئة المنتسبين الجدد، وذلك لضمان زيادة عدد الممارسين لرياضة الكاراتيه لجعل هذه اللعبة شعبية على مستوى فلسطين ولزيادة انتشارها.

أهمية الدراسة العملية

تكمن في نشر الوعي الصحي والجسدي لدى الأطفال واستغلال أوقات الفراغ خاصة في العطلة الصيفية. بالإضافة الى كون الدراسة الحالية تحاول أن تقف على جميع مكونات تركيب الجسم والعمل على تحسينها مما يعود بالفائدة الصحية على منتسبي الأندية، ومحاولة من الباحثين تسليط الضوء على البرنامج التدريبي المقترح وتعميمه على مراكز التدريب في المحافظات الأخرى في فلسطين لتنوع التمرينات والأدوات واستخدام الألعاب الصغيرة المستخدمة والتي تتلائم مع طبيعة وقدرات والمرحلة العمرية لعينة الدراسة خصوصاً في مرحلة التأسيس الأولى للمنتسبين، حيث تفيد هذه الدراسة جميع الباحثين والمدربين العاملين في مجال الكاراتيه بالاستعانة من الجهة التطبيقية للبرنامج التدريبي وتوجيه الجانب الصحي والبدني لديهم ومن الناحية المعرفية يجعلهم قادرين على توجيه واستخدام الأسس العلمية في تدريباتهم.

مشكلة الدراسة

بالرغم من تطور وانتشار لعبة ألعاب المنازلات بشكل عام في فلسطين ولعبة الكاراتيه بشكل خاص حيث ازدادت أعداد الأندية والمراكز وازداد بشكل ملحوظ أعداد الممارسين للعبة، ومن خلال خبرة الباحثين العملية والتدريبية في العديد من مراكز الكاراتيه لاحظو عدم اعتماد جل مدربي مراكز وأندية الكاراتيه على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية ذات أهداف وجدول زمنية تعتمد على مبادئ التدريب الرياضي الحديث، حيث التدريب الروتيني الذي لا يراعي حمل المتدرب خصوصاً حيث يصل منتسبي هذه المراكز للتعب والذي يصل للإصابات المختلفة وبالتالي تؤدي حالة العشوائية والروتين إلى العزوف عن الممارسة والتدريب خاصة عند الفئة الجديدة من المنتسبين بسبب قلة التنوع في التمارين وغياب عنصر التشويق والرغبة في الاستمرارية إذا لم يعتمد المدرب على أدوات وتنوع أساليب التدريب التي تتلائم مع هذه الفئة من المتدربين. وأيضاً نتيجة قلة الدراسات التي تناولت برامج تدريبية تعتمد على أدوات ووسائل متنوعة تساعد على تحسين وتنمية المهارات الأساسية وبعض مكونات تركيب الجسم.

جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة من قبل الباحثين والتي يمكن إيجازها بالإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للدورة التأسيسية في المهارات الأساسية (الوقفات، كيهون، الجملة الحركية (هيان شودان) وتركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

- ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي للدورة التأسيسية في المهارات الأساسية (الوقفات، كيهون، الجملة الحركية (هيان شودان) وتركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) لدى أفراد المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات الأساسية وتركيب الجسم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح للدورة التأسيسية في المهارات الأساسية (الوقفات، كيهون، الجملة الحركية (هيان شودان) وتركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
2. أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي للدورة التأسيسية في المهارات الأساسية (الوقفات، كيهون، الجملة الحركية (هيان شودان) وتركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) لدى أفراد المجموعة الضابطة.
3. الفروق في القياس البعدي للمهارات الأساسية وتركيب الجسم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

حدود الدراسة

التزم الباحثون أثناء التنفيذ كحدود لهذه الدراسة:

- **الحد البشري:** منتسبي أندية الكاراتيه المبتدئين الذين تتراوح أعمارهم من (8-12) سنة.
- **الحد المكاني:** أكاديمية الموهوبين للدفاع عن النفس واللياقة البدنية/ نادي عرابة للكاراتيه / نادي الزبادة للدفاع عن النفس في محافظة جنين.
- **الحد الزمني:** أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية ما بين 2019/6/15م إلى 2019/9/1م.

التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة

الكاراتيه: هي الدفاع عن النفس ضد اعتداءات الخصوم باستخدام اليدين الخاليتين، والهدف من تعلمها الاعتماد على النفس، والثبات الانفعالي في مواجهة المواقف الصعبة، وبناء الجسم الرياضي، واكتساب الروح القتالية (sere, 2009).

المنتسبين (تعريف إجرائي):* هم الأعضاء المبتدئين والمشاركين في أندية الكاراتيه في محافظة جنين من الأطفال البالغ أعمارهم من (8-12) سنة.

الدورة التأسيسية (تعريف إجرائي) *: هي دورة تدريبية تمهيدية يخضع لها منتسبو أندية الكاراتيه والدفاع عن النفس مدتها (10) أسابيع بواقع (3) حصص أسبوعياً للفئات العمرية يحصل المنتسبين اللذين يجتازون الاختبارات والمهارات الأساسية بنجاح على الحزام الأصفر.

المهارات الأساسية (تعريف إجرائي) *: مجموعة من الوقفات في لعبة الكاراتيه وحركات مركبة وجملة حركية يجب على الطالب إتقانها والتدريب عليها خلال الدورة التأسيسية والتي تعتبر مدخلاً أساسياً لمجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه سواء الكاتا أو الكوميتية.

تركيب الجسم Body Composition: وهي المتغيرات التي قام الباحثون بقياسها على أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم).

الدراسات السابقة

قام الباحثون بإلقاء الضوء على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية في المجال الرياضي التي تناولت بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة من حيث الأهداف ومشكلة الدراسة، وكانت الدراسات على النحو الآتي:

أجرى القدومي ونصر الله (Qaddumi & Nasrallah, 2021) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طلبة الصفوف الأربعة الأولى في المدارس الحكومية الفلسطينية. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (2200) طالباً وطالبة من المدارس الحكومية، واستخدم الباحثان جهاز Tanita DC-360 لقياس تركيب الجسم، ومعادلة مؤشر كتلة الجسم، ومعادلة منظمة الصحة العالمية لقياس التمثيل الغذائي خلال الراحة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في المتغيرات قيد الدراسة باستثناء نسبة الشحوم ولصالح الصف الأعلى، وتبعاً للجنس ولصالح الذكور في جميع المتغيرات باستثناء نسبة الشحوم كانت الإناث أعلى، وتم التوصل إلى أربع معادلات للتنبؤ بقياس نسبة شحوم الجسم، والتمثيل الغذائي خلال الراحة بدلالة مؤشر كتلة الجسم.

وقامت آن وآخرون (Anne, et al, 2018) بدراسة حول اللياقة البدنية وتركيب الجسم لدى الأطفال في سلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (314) فرداً من أعمار 10-9 سنوات، وذلك بواقع (139) ذكور و (175) إناث، وكانت متوسطات: (كتلة الجسم، وطول القامة، ومؤشر كتلة الجسم) عند الذكور على التوالي: (30.1 كغم، 133.1 سم، 16.8 كغم/م²) وعند الإناث على التوالي: (29.9 كغم، 133.1 سم، 16.9 كغم/م²).

كما أجرى الجوهري (aljawhri, 2019) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الركلات الدائرية للاعبين الكوميتية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، اشتملت عينة البحث على عدد 20 لاعب كاراتيه من نادي شباب بلقاس في مصر والذي يتراوح أعمارهم من سن (16-18) سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوافق العضلي

العصبي أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري في الكوميتية.

كما أجرى أحمد وآخرون (Ahmad, et al. 2018) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات خاصة بدلالة مؤشر فاقد المرونة على الركلة الدائرية (مواشي جيري) لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على عدد (10) لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى بالاتحاد المصري للكاراتيه بتخصص الكاراتيه بكلية التربية الرياضية في جامعة المنصورة، واستخدم الباحثون المسح المرجعي والمقابلات المرجعية وذلك لجمع بيانات الدراسة وتوصل البحث إلى تنمية المرونة والقوة المميزة بالسرعة الخاصة ومستوى فاقد المرونة لدى اللاعبين وأيضاً في المستوى المهاري لديهم في الركلة الدائرية في الكوميتية.

وقام أجوري وآخرون (Aguirre, et al. 2015) بدراسة حول تركيب الجسم لدى الأطفال في تشيلي، وتكونت عينة الدراسة من (424) طفلاً، وذلك بواقع (226) ذكور و(198) إناث، وكانت متوسطات: (العمر، وكتلة الجسم، وطول القامة، ومؤشر كتلة الجسم) عند الذكور على التوالي: (8.9 سنة، 30.1 كغم، 132 سم، 18 كغم/م²)، وعند الإناث على التوالي: (7.9 سنة، 27.8 كغم، 127.1 سم، 17.3 كغم/م²).

كما أجرى مالكيه (malikyah, 2014) دراسة هدفت هذه الدراسة التعرف أثر برنامج لتعليم بعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي للفئة العمرية من (22- 18) سنة، وأجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج التجريبي على عينة تكونت من (19) طالباً من طلبة جامعة البترا، وكان متوسط كل من الوزن (72.15) والطول (174.1) والعمر (19.47)، وتم إيجاد قيم التوازن الحركي باستخدام اختبار رحلة النجم المعدل، وقد طبق برنامج تعليم المهارات لمدة (8) أسابيع بواقع خمس مرات أسبوعياً لمدة (60) دقيقة في كل مرة (15) دقيقة للإحماء، (35) دقيقة للجزء الرئيسي و (10) دقائق للتهديئة. ولحساب الفروق في قيم التوازن المتحرك بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة تم استخدام اختبار (ت) للأزواج وقد أظهرت الدراسة أن ممارسة لعبة الكاراتيه تعمل على تطوير قدرات الجسم البشري في التوازن الحركي على قدم واحدة.

ومن جانب آخر أجرى جمعة (jumaa, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على تطوير بعض الجمل الحركية على مجموعة الهياك في رياضة الكاراتيه، لنادي بنها الرياضي ومركز شباب بنها المطور ونادي المنشية الرياضي في مصر للمرحلة العمرية من (12-14) سنة ناشئين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتكونت عينة الدراسة من (50) لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبيتين (15) لاعب للمجموعة التجريبية وطبق برنامج للتمرينات الخاصة وضابطة بلغت (15) لاعب خضعت للتدريبات المعتادة ومجموعة كعينة استطلاعية مكونه من (20) لاعب. وأظهرت نتائج الاختبارات البدنية والمهارية تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت

للبرنامج التدريبي للتمرينات الخاصة في جميع متغيرات الدراسة البدنية والجمل الحركية لمجموعة الهيان في القياس البعدي.

كما قامت سالم (Salem, 2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى ناشئي الكاتا، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وتم أخذ القياسات القلبية والبعدي، وأجريت الدراسة في مصر على عينة مكونة من (40) لاعب ولاعبة بنادي الطالبة الرياضي في الهرم تراوحت أعمارهم ما بين (9-12) سنة قسموا إلى مجموعة تجريبية مكونة (15) لاعب ولاعبة، ومجموعة ضابطة مكونة من (15) لاعب ولاعبة، واستطلاعية تم استثنائها لاحقاً من الدراسة مكونة من (10) لاعبين ولاعبات. وأظهرت نتائج الدراسة أن تدريبات الفارتلك حسنت جميع متغيرات الدراسة البدنية والوظيفية والمهارية لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية وجاءت لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع متغيرات الدراسة البدنية والوظيفية والمهارية.

وأجرى محمد (Muhammed, 2009) دراسة هدفت التعرف إلى أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (20) لاعب كاراتيه من لاعبي نادي سموحة في مصر تخصص كوميتيه تراوحت أعمارهم من (15-17) سنة. أظهرت النتائج أن الأسلوب التدريبي الموجه لتطوير الرشاقة الخاصة بتحركات القدمين وباستخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري من حيث العمل العضلي والمسار الحركي والزمني لها إلى التأثير الإيجابي على فعالية الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة، كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الرشاقة بتحركات القدمين أهمية التحركات كعنصر أساسي خلال المباريات وكذلك أهمية تدريبات الرشاقة للتحركات خلال الوحدة التدريبية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات الخاصة بالقدرات الحركية وكذلك مستوى فعالية الأداء المهاري.

التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها

من العرض السابق للدراسات المرتبطة التي تمكن الباحثون من الحصول عليها والتي تناولت برامج تدريبية متنوعة كالفارتلك والتمرينات الخاصة والبرامج الحركية المقننة وأثرها على الجوانب البدنية والجسمية والوظيفية والمهارية ودراسات لتركيب الجسم ومكوناته للفترة الزمنية من 2009-2021 وقد بلغ عددها (7) دراسات عربية و(3) أجنبية وقد أجمعت جميعها على استخدام المنهج التجريبي وتنوعت العينات من حيث المرحلة العمرية والنوع والجنس، كما تنوعت أدوات جمع البيانات، وقد أمكن الاستفادة منها في تحديد المنهج المستخدم واختيار العينة الملائمة والأدوات، وبعض متغيرات الدراسة كما ساعدت في وضع البرنامج التدريبي وخطة المعالجة الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج.

حيث يرى الباحثون أن الاهتمام زاد في الأونة الأخيرة بلعبة الكاراتيه من خلال تبني العديد من الأندية والمراكز الرياضية ممارسة هذه اللعبة، وزيادة أعداد اللاعبين والمنتسبين، بالإضافة إلى زيادة أعداد الجماهير والاهتمام من قبل مختلف الوسائل الإعلامية، فقد أصبحت لعبة الكاراتيه من رياضات المنافسات الأكثر شعبية في فلسطين عامة وفي المحافظات الشمالية كجنين ونابلس وطولكرم بشكل خاص، حيث يوجد أكثر من (30) مركز ونادي وأكاديمية لتعليم وتدريب لعبة الكاراتيه ويقدر عدد المنتسبين السنوي لهذه اللعبة سنوياً بحدود (1500) منتسب من المدن والقرى والمخيمات مع وجود مدربين وخبراء باللعبة لهم دور بارز في نشرها وإعداد وصناعة الأبطال وزيادة عدد الأندية والمراكز التي تدرب وتعلم مهارات اللعبة وأساسياتها وفق أسس علمية واضحة.

الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين (تجريبية وضابطة) باعتماد القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من منتسبي أندية ومراكز الكاراتيه والدفاع عن النفس والتي يبلغ عددها 6 مراكز في محافظة جنين والبالغ عددهم وفق الكشوف المعتمدة (256) منتسباً ومن جميع الفئات العمرية والأحزمة الملونة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (50) منتسباً لدى أندية (أكاديمية الموهوبين للدفاع عن النفس واللياقة البدنية، نادي عرابية للكاراتيه، نادي الزبابده للكاراتيه)، وتمثل ما نسبته (19.5%) من مجتمع الدراسة، ونظراً لأن المجتمع متجانس والظروف متقاربة تُعد العينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية حيث تم توزيعها عشوائياً بشكل متساوٍ لمجموعتين تجريبية (20) منتسباً وضابطة (20) منتسباً واستطلاعية (10) منتسبين للمرحلة العمرية (8-12) سنة.

تم اختيار عينة الدراسة للأسباب التالية:

1. يقوم الباحثون بتدريب منتسبي الكاراتيه في أكاديمية الموهوبين للياقة البدنية والدفاع عن النفس وفي نادي عرابية للكاراتيه ونادي الزبابده للكاراتيه خاصة للمراحل العمرية من (8-12) سنة. توفر الكثافة العددية في الأندية للمرحلة العمرية المختارة.
2. توافر الامكانيات والأدوات اللازمة وجهاز القياس والمكان المناسب لإجراء الدراسة.

جدول (1): وصف أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات العمر وطول القامة (n=40).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	سنة	9.5	1.46
طول القامة	سم	135.80	10.35

تشير نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العمر (9.5) سنة وانحراف معياري قدره (1.46)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير طول القامة (135.80) سم وانحراف معياري قدره (10.35). ومما يدل ذلك على تحقيق درجة مقبولة من التجانس والتباين بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الطبيعي المعتدل. حيث تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل عشوائي إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الأولى (التجريبية) والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الثانية (الضابطة) والتي خضعت للبرنامج التدريبي الاعتيادي.

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات المهارات الأساسية وتركيب الجسم في القياس القبلي، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات تركيب الجسم والمهارات الأساسية (n=40).

المجموعة المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن=20)		الضابطة (ن=20)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كتلة الجسم	كغم	33.40	9.87	33.96	8.66	-0.191	0.641
كتلة شحوم الجسم	كغم	6.69	4.33	5.97	3.67	0.567	0.526
كتلة العضلات	كغم	25.25	5.86	24.73	6.07	0.275	0.765
مؤشر كتلة الجسم	(كغم/م ²)	17.64	3.51	17.14	2.80	0.492	0.200
الوقفات	درجة	1.0	0.56	1.0	0.64	0.00	1.000
كبهون	درجة	0.70	0.57	0.70	0.86	0.00	0.097
الجملة الحركية (هيان شودان)	درجة	0.25	0.44	0.40	0.59	-0.900	0.072

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في قيم المتوسط الحسابي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات (كتلة الجسم وكتلة شحوم الجسم وكتلة العضلات ومؤشر كتلة الجسم، وللمهارات الأساسية المتمثلة بالوقوفات والكيهون والجملة الحركية للكاراتيه)، وتؤكد هذه النتائج على تحقيق التكافؤ بينهما قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لكل مجموعة.

أدوات الدراسة

استخدم الباحثون الأدوات التالية في إجراء هذه الدراسة:

الأدوات الفنية المساعدة المستخدمة في البرنامج التدريبي

1. صالة تدريب مجهزة ومفروشة بالبساط الأرضي.
2. أطواق بأحجام مختلفة عدد (25).
3. حبال (نط الحبل) عدد (25).
4. مقاعد سويدية عدد (5).
5. كرات طبية بأوزان (2) و(3) كغم عدد 10 كرات.
6. أقماع عدد (25).
7. حواجز عدد (20).

الأدوات والاختبارات المستخدمة في جمع البيانات

الأدوات المستخدمة في القياس

1. شريط قياس لقياس المسافة (متر).
2. ساعة توقيت (ث) Stop Watch
3. صافرة.
4. ميزان ميكانيكي من نوع (Detedco) أمريكي الصنع مزود برستا ميتر لقياس الطول (سم).
5. جهاز تانيتا (Tanita DC-360) لقياس تركيب الجسم ملحق رقم (2).
6. تم إجراء جميع القياسات في الفترة المسائية من الساعة (4-5) في أندية ومراكز الكاراتيه قيد الدراسة، وقبل اشترك الطلبة بأي مجهود بدني.
7. استمارة لتسجيل المعلومات الشخصية ونتائج الاختبارات والقياسات لأفراد عينة الدراسة.

الاختبارات الفنية وتركيب الجسم المستخدمة في الدراسة

من خلال مراجعة الأدب النظري والكتب والمصادر العلمية والأبحاث المتخصصة في هذا المجال كدراسة آن وآخرون (Anne, et al,2018) ودراسة جمعة (2012, jumaa)، ودراسة سالم (Salem,2009)، ودراسة الجوهرى (2019, aljawhri) حيث اعتمدت مجموعة من الاختبارات الأساسية ومجموعة من متغيرات تركيب الجسم وذلك لمناسبتها وطبيعة الدراسة، والاختبارات هي:

الوقوفات وتقاس بالدرجة

كيبا داتشي (وقفة الفارس): انشاء الركبتين إلى الأمام والقدمين مستقيمتين وتشير أصابع القدمين للأمام ويكون شكل الوقفة كالفارس الذي يمتطي الحصان، المحافظة على استقامة الظهر، استقامة القدمين باتجاه الجزء الأمامي للجسم، الأرداف تشد للداخل لثبات القدمين، توزيع الوزن على القدمين بالتساوي ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم في المنتصف.

كوكتسو داتشي (وقفة الارتكاز الخلفية): تتحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم إلى الخارج أما المسافة بين القدمين طولاً بقدر ضعف عرض الكتفين ويكون كاحل القدمين على خط مستقيم، بحيث تكون القدمين زاوية قدرها تسعين درجة، ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون 70% من الوزن على الرجل الخلفية و 30% على الرجل الأمامية. أما الوسط والحوض يكونا في وضع منخفض في جميع الحالات، ويجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية: المسافة طولاً تكون بقدر ضعف عرض الكتفين، اختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن المحافظة على استقامة القدم الأمامية، والخلفية متجهة ناحية الجزء الأمامي من الجسم بحيث يكونا بزواوية قائمة، تشد الأرداف إلى الداخل؛ لأن ذلك يساعد على ثبات القدمين توزيع الوزن على القدمين 70% إلى 30%، ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الخلفية للحفاظ على استقامة الظهر بحيث لا يكون الجسم مائلاً إلى الأمام.

زينكوتسو داتشي (وقفة الارتكاز الأمامية): تتحني الركبة الأمامية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم، أما المسافة بين القدمين تكون بقدر عرض الكتفين أو أكثر قليلاً وطولاً بقدر ضعف عرض الكتفين. كما يجب المحافظة على استقامة الرجل الخلفية أثناء الوضعية، ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون 40% من الوزن على الرجل الخلفية و 60% على الرجل الأمامية، أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات، كما يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية: المسافات طولاً وعرضاً فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن، المحافظة على استقامة القدمين فلا تكون الأقدام متجهة إلى اليمين أو اليسار ولكن تتجه الأصابع إلى الأمام تشد الأرداف إلى الداخل حيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين لا تنسى توزيع الوزن على القدمين 40% إلى 60% ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الأمامية، مع المحافظة على استقامة الظهر بحث لا يكون متجه إلى الأمام.

اختبار كيهون ويقاس بالدرجة

يكون التقدم إلى الأمام ثلاث خطوات لكل من الحركات التالية مع الدوران في الحركة الثالثة التقدم أويتسوكي، التقدم جيدان براي، ثم التقدم سوتو أوكي والرجوع جودان أوكي ثم الرجوع أوتشي أوكي أو أودي أوكي والتقدم ماي جيربي.

اختبار الجملة الحركية (هيان شودان) ويقاس بالدرجة: يتعلم المنتسب في أكاديميات وأندية الكاراتيه كاتا تمهيديه للحزام الأصفر وهي تكي يوكو شودان تعتمد على وقفات الزينكوتسو داتشي والكوكوتسو داتشي، وتعتمد على ضربه أوي تسوكي وحركة الدفاع جيدان براي.

والمرحلة الثانية من الكاتا هي هيان شودان حيث يكون المنتسب جاهز لتنفيذ الحركات بشكل صحيح ومنظم، وتعتمد على وقفات الزينكوتسو داتشي والكوكوتسو داتشي وحركات الدفاع جيدان براي وجودان أجي أوكي وشتو أوكي وحركات الهجوم أويتسوكي.

قياس مكونات تركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم).

إجراءات تطبيق الدراسة

قام الباحثون بإعداد برنامج تدريبي بالاعتماد على الأدوات المتنوعة والموزعة من خلال خمسة محطات (تدريب المحطات) لإضفاء التشويق وليناسب مع الفئة العمرية وخلق أجواء تنافسية وتم التركيز بالشهر الأول على رفع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كالتحمل الدوري التنفسي والمرونة والقوة العضلة لأطراف الجسم وعنصر التوازن والرشاقة مع التدريب على أنواع الوقفات الأساسية في لعبة الكاراتيه التي تعتبر مدخلاً أساسياً للكاتا وأنواعها مع مراعاة التدرج بالحمل التدريبي والشهر الثاني اشتمل أيضاً على تدريبات من خلال المحطات مع التركيز على دمج الوقفات مع بعض القتال الوهمي المركبة واشتمل الشهر الثالث بنفس الأسلوب التدريبي وسائل تدريبية من خلال محطات التدريب لخمس مجموعات في النصف الأول حيث التركيز على عنصر سرعة الأداء والتوازن والرشاقة وتدريب أداء الجملة الحركية (الهيان شودان) من خلال خط سير معين بالأدوات الأقماع والأطواق والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

كما تم تطبيق البرنامج الاعتيادي على أفراد المجموعة الضابطة والذي يحتوي على تمارين جري ولياقة بدنية لرفع عناصر اللياقة البدنية للمنتسبين وتقوية بنيتهم الجسدية، وتطبيق المهارات الأساسية بالشكل والطريقة التي يراها المدرب مناسبة دون الاستعانة بالأدوات المساعدة في التدريب، بحيث يتم تطبيق البرنامج التدريبي (المقترح والاعتيادي) ثلاث مرات في الأسبوع لمدة (60) دقيقة للوحدة التدريبية ولفترة زمنية مدتها (10) أسابيع بواقع (30) حصة تدريبية وقد طبق البرنامج في بداية العطلة الصيفية من العام 2020/2019م وكانت المدة الزمنية للبرنامجين متساوية.

الإجراءات التنفيذية للدراسة

القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية في الفترة من (14-12)/6/2019م، وكانت وفق الترتيب التالي:

1. تركيب الجسم باستخدام جهاز تانيتا (Tanita DC-360).
2. اختبارات المهارات الأساسية للدورة التأسيسية في رياضة الكاراتيه.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأدوات المتنوعة على أفراد المجموعة التجريبية، وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي على المجموعة الضابطة في الفترة الزمنية من (2019/6/15م إلى 2019/9/1م).

القياسات البعدية

أجريت القياسات البعدية بنفس الطريقة والكيفية للقياسات القبلية في الفترة ما بين (6 – 4)/2019م.

الفريق المساعد

استعان الباحثون بمجموعة من مدربي الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه من ذوي الكفاءة والخبرة في تطبيق البرنامج التدريبي، وبيعض اللاعبين القديمين والحاصلين على الأفضلية الملونة وذلك بعد استكمال كافة الإجراءات الفنية لذلك، وقد وكلت إليهم المهام التالية:

- ضبط سير إجراء الاختبارات المهارية.
- المساعدة في تنفيذ الاختبارات بشكل دقيق حسب شروط وتعليمات الاختبارات.
- المساعدة في جمع البيانات والمعلومات أثناء تطبيق الاختبارات.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل

البرنامج التدريبي المقترح المبني على استخدام أدوات متنوعة والذي سوف يطبق على أفراد المجموعة التجريبية والبرنامج الاعتيادي المتبع عادة في تدريب المبتدئين في رياضة الكاراتيه والذي سوف يطبق على أفراد المجموعة الضابطة.

المتغيرات التابعة

1. المهارات الأساسية وتتمثل بـ:
 - أ. الوقفات وتقاس بالدرجة.
 - ب. اختبار كيهون ويقاس بالدرجة.
 - ج. اختبار الجملة الحركية (هيان شودان) ويقاس بالدرجة.
2. قياس مكونات تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون، كتلة الدهون، كتلة العضلات)

التجربة الاستطلاعية

طبقت هذه التجربة على عينة مكونة من (10) طلاب من مجتمع الدراسة في الفترة الواقعة ما بين (10 - 15) / 6 / 2019م، حيث تم استثناءهم من عينة الدراسة فيما بعد والجدول رقم (3) يبين نتائجها، ولدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك

جدول (3): قيم معامل الارتباط بيرسون بين الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار لمتغيرات الدراسة لدى أفراد الدراسة الاستطلاعية (n=10).

المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات
كتلة الجسم	كغم	0.99
كتلة شحوم الجسم	كغم	0.98
كتلة العضلات	كغم	0.99
مؤشر كتلة الجسم	كغم/م ²	0.99
الوقفات	درجة	0.83
كيهون	درجة	0.77
الجملة الحركية (هيان شودان)	درجة	0.73

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الارتباط لمكونات تركيب الجسم والمهارات الأساسية للكاراتيه تراوحت ما بين (0.73 - 0.99)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$). وتدل هذه النتائج على ثبات الاختبارات المستخدمة وصلاحيته لتحقيق أهداف الدراسة، وكان الغرض من هذه التجربة هو:

1. التعرف الى المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات من حيث صدقها وثباتها.
2. تدريب المساعدين والتأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
3. التأكد من دقة تسجيل البيانات.

4. التعرف على الصعوبات التي تواجه الاختبار وإمكانية تلافيها.
5. التأكد من مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
6. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.
7. التأكد من توفر جميع المتطلبات لتنفيذ البرنامج التدريبي.
8. التأكد من أن جميع مفردات البرنامج والمصطلحات المستخدمة في البرنامج والتدريبات واضحة.

وقد تم إجراء كافة التعديلات اللازمة على الأدوات والتسلسل السليم للتمرينات المختلفة في البرنامج لكي تتناسب وخصائص المرحلة العمرية ومع الزمن وفترات الراحة المعطاة.

المعالجات الإحصائية

من أجل اختبار فرضيات الدراسة والوصول إلى النتائج، تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك من خلال:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples t- Test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- Test) لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة البعدية واختبار شيفيه بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لحساب معامل الثبات لمتغيرات الدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه: "ما أثر البرنامج التدريبي المقترح للدورة التأسيسية في المهارات الأساسية (الوقوفات، كيهون، الجملة الحركية (هيان شودان) وتركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) لدى أفراد المجموعة التجريبية؟"

ولإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات المهارات الأساسية وتركيب الجسم في القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، تم استخدام اختبار "ت" للأزواج المترابطة (Paired samples t- Test) ونتائج الجدول (4) تبين ذلك.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الأساسية و متغيرات تركيب الجسم لدى أفراد المجموعة التجريبية (n=20).

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
كتلة الجسم	كغم	33.40	9.87	32.11	7.31	1.21	0.241
كتلة شحوم الجسم	كغم	6.69	4.33	5.27	3.18	6.48	0.000
كتلة العضلات	كغم	25.25	5.86	27.14	6.29	-11.19	0.000
مؤشر كتلة الجسم	(كغم/م ²)	17.64	3.51	18.17	3.07	-1.47	0.156
الوقفات	درجة	1.0	0.56	6.95	1.39	-23.22	0.000
كبهون	درجة	0.700	0.57	7.15	1.42	-19.64	0.000
الجملة الحركية (هيان شودان)	درجة	0.25	0.44	6.45	1.46	-19.30	0.000

* دل إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، درجات حرية (19).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) وجود أثر دال وإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح للدورة التأسيسية في تحسين المهارات الأساسية وتركيب الجسم لدى أفراد المجموعة التجريبية ويظهر ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات المهارات الأساسية للكاراتيه وجميع متغيرات تركيب الجسم ماعدا متغيري كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم، ولصالح القياس البعدي. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى نوعية التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والأدوات المساعدة المستخدمة في عملية التدريب وكذلك توزيع الأدوات على المحطات التدريبية بالشكل الذي يخدم وينمي ويرفع الكفاءة البدنية والصحية للناشئين مما يؤدي إلى تحسين قدراتهم الحركية وبالتالي أداء مهارات الكاراتيه الأساسية بشكل أفضل، حيث توزعت مجموعة من الأدوات كالمقاعد السويدية والأقماع والأطواق والكرات الطبية والحبال والحواجز والشواخص من أجل دمج التدريب البدني مع المهاري من خلال توزيع حمل التدريب بما يتناسب مع الفئة العمرية ومع البنية

الجسمية لديهم، من خلال التدرج بالأداء من السهل للصعب ومن البسيط للمركب طوال فترة تطبيق البرنامج، كما أن طول فترة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية له دور في تحسين متطلبات العمل والأداء، بينما يعزو الباحثون نتيجة عدم التحسن بكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم يعود إلى عدة عوامل منها: اختلاف معدلات نمو كتلة الجسم وطول القامة، والتغذية، والأنشطة اليومية، والعوامل الجغرافية والمناخية، والوراثة، حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من أجوري وآخرون (Aguirre, et al,2015)، وجمعة (jumaa,2012)، ودراسة سالم (Salem,2009) والتي أشارت نتائجها إلى وجود أثر إيجابي للبرامج التدريبية المستخدمة في تحسين القدرات الحركية والمهارية والفسولوجية في لعبة الكاراتيه. بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة القدومي ونصر الله (Qaddumi & Nasrallah, 2021) ، ودراسة أن وآخرون (Anne, et al. 2018) في متغير كتلة الجسم ومتغير مؤشر كتلة الجسم.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه: "ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي للدورة التأسيسية في المهارات الأساسية (الوقفات، كيهون، الجملة الحركية (هيان شودان) وتركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) لدى أفراد المجموعة الضابطة؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات المهارات الأساسية وتركيب الجسم في القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، تم استخدام اختبار "ت" للأزواج المترابطة (Paired samples t- Test) ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الأساسية و متغيرات تركيب الجسم لدى أفراد المجموعة الضابطة (n=20).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.000	6.29	9.23	31.77	8.66	33.96	كغم	كتلة الجسم
0.008	2.95	3.25	5.19	3.67	5.97	كغم	كتلة شحوم الجسم
0.000	-8.83	6.01	26.17	6.07	24.73	كغم	كتلة العضلات
0.033	-2.30	2.59	17.80	2.80	17.14	(كغم/م ²)	مؤشر كتلة الجسم
0.000	-20.63	1.22	6.85	0.64	1.0	درجة	الوقفات
0.000	-16.61	1.23	5.80	0.86	0.70	درجة	كيهون
0.000	-20.32	1.05	5.20	0.59	0.40	درجة	الجملة الحركية (هيان شودان)

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، درجات حرية (19).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود أثر دال وإيجابي للبرنامج التدريبي الاعتيادي في تحسين المهارات الأساسية وتركيب الجسم لدى أفراد المجموعة الضابطة، ويظهر ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات المهارات الأساسية للكاراتيه وجميع متغيرات تركيب الجسم ولصالح القياس البعدي. ويعزو الباحثون ذلك إلى فعالية البرنامج الاعتيادي المستخدم حيث أن التدريب الرياضي يُحسن النواحي البدنية والصحية لدى الأفراد، ويرفع كفاءة وعمل أجهزة ووظائف الجسم الحيوية، كما يعزو الباحثون التقدم الحاصل في القياس البعدي لجميع متغيرات الدراسة إلى أن البرنامج الاعتيادي اعتمد على أداء المهارة بشكل متكرر بدون استخدام التمرينات المتنوعة والنوعية وهذا بدوره أدى إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية في الكاراتيه ومكونات تركيب الجسم نتيجة زيادة التكرارات الحركية السليمة للمهارات الأساسية. حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من جمعة (Jumaa,2012)، ودراسة سالم (Salem, 2009)، في أن البرامج الاعتيادية للمجموعات الضابطة لها دور وأثر إيجابي في تحسين المهارات الحركية والقدرات الفسيولوجية والبدنية.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمهارات الأساسية وتركيب الجسم بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟"

ولتحديد الفروق في القياس البعدي في المهارات الأساسية للكاراتيه وتركيب الجسم قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) ونتائج الجدولين (6،7) تبين ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمتغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (n=40).

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (n=20)		المجموعة الضابطة (n=20)	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
كتلة الجسم	كغم	32.11	7.31	31.77	9.23
كتلة شحوم الجسم	كغم	5.27	3.18	5.19	3.25
كتلة عضلات الجسم	كغم	27.14	6.29	26.17	6.01
مؤشر كتلة الجسم	كغم/م ²	18.17	3.07	17.80	2.59
الوقفات	درجة	6.95	1.39	6.85	1.22
كبهون	درجة	7.15	1.42	5.80	1.23
الجملة الحركية (هيان سودان)	درجة	6.45	1.46	5.20	1.05

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) وجود فروق ظاهرية في متوسطات القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات المهارات الأساسية وتركيب الجسم.

ولتحديد فيما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، والجدول رقم (7) يبين ذلك:

جدول (7): نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في القياس البعدي لمتغيرات المهارات الأساسية و متغيرات تركيب الجسم لدى أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة (n=40).

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
كتلة الجسم (كغم)	بين المجموعات	1.190	1	1.190	.017	.897
	خلال المجموعات	2638.304	38	69.429		
	المجموع	2639.494	39			
كتلة شحوم الجسم (كغم)	بين المجموعات	.064	1	.064	.005	.943
	خلال المجموعات	477.187	38	12.558		
	المجموع	477.251	39			
كتلة العضلات	بين المجموعات	9.312	1	9.312	.246	.623
	خلال المجموعات	1440.006	38	37.895		
	المجموع	1449.318	39			
مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)	بين المجموعات	1.406	1	1.406	.174	.679
	خلال المجموعات	306.818	38	8.074		
	المجموع	308.224	39			
الوقفات (درجة)	بين المجموعات	.100	1	.100	.058	.811
	خلال المجموعات	65.500	38	1.724		
	المجموع	65.600	39			
كبهون (درجة)	بين المجموعات	18.225	1	18.225	10.222	.003
	خلال المجموعات	67.750	38	1.783		
	المجموع	85.975	39			
الجملة الحركية (هيان شودان) (درجة)	بين المجموعات	15.625	1	15.625	9.553	.004
	خلال المجموعات	62.150	38	1.636		
	المجموع	77.775	39			

يُضح من نتائج الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات تركيب الجسم (كتلة الجسم، كتلة شحوم الجسم، كتلة العضلات، مؤشر كتلة الجسم) كذلك عدم وجود فروق في مهارة الوقفات بين أفراد المجموعتين، بينما كانت هناك فروق في متغيري المهارات الأساسية (الكبهون، الجملة الحركية (هيان شودان) في القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون نتيجة هذين المتغيرين إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فعالية من البرنامج الاعتيادي لأنه مبني على أسس ومعايير علمية، وكذلك استخدام أدوات مساعدة تعمل على تطوير الأداء الحركي والمهاري حيث تم استخدام أسلوب الدمج بين التدريب البدني والمهاري وهذا ما يعتمد عليه الأسلوب الحديث في التدريب، كما تميز البرنامج التدريبي المقترح بعنصر التشويق والتحدي حيث شمل البرنامج

التدريبي على مكونات حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة كما تم استخدام تمارين خاصة بأدوات مساعدة من أجل زيادة إحساس الفرد بالمهارة التي يتدرب عليها من أجل الوصول للإتقان الحركي والاقتصاد بالجهد، كما اشتمل على تمارين فردية وزوجية، كما تم الاعتماد في البرنامج على التمارين المشابهة لطبيعة أداء المهارات الأساسية وفي اتجاه المسار الحركي وصولاً للجملة الحركية المراد إتقانها وهذا يتفق مع دراسة كل من محمد (Muhammad, 2009)، محمد (Muhammad, 2005) في أن تدريبات الرشاقة والسرعة باستخدام الأدوات تطور وتحسن بشكل كبير أداء مهارات الدفاع والهجوم الأساسية في الكاراتيه، كما اتفقت مع دراسة الجوهرى (aljawhri, 2019) في أن توظيف القدرات البدنية في الأداء المهاري للاعبين وخاصة لاعبي الكاراتيه تعد من أهم العوامل في فاعلية الجملة مهارية والجملة مهارية المركبة وأن تطوير هذه القدرات يعد هدف في مرحلة الإعداد للناشئين والمبتدئين. بينما لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض المتغيرات في وظائف ومكونات الجسم بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي كدراسة سالم (Salem, 2009)، ودراسة أن وآخرون (Anne, et al. 2018) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في مكونات الجسم الفسيولوجية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون الآتي:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي وفعال على تحسين مكونات تركيب الجسم والمهارات الأساسية للكاراتيه لدى أفراد المجموعة التجريبية.
2. أن البرنامج التدريبي الاعتيادي كان له أثر إيجابي على تحسين مكونات تركيب الجسم والمهارات الأساسية للكاراتيه لدى أفراد المجموعة الضابطة.
3. أثر البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي بشكل متقارب على جميع مكونات الجسم والوقفات.
4. تفوق البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج الاعتيادي بشكل ملحوظ في تنمية المهارات الأساسية الكيهون والجملة الحركية (الهيان شودان).

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثون بالآتي:

1. الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح من قبل مدربي أندية الكاراتيه (الكاتا) في الضفة الغربية خاصة في مرحلة التدريب على مهارات رياضة الكاراتيه الأساسية.
2. ضرورة تعميم نتائج الدراسة والبرنامج المقترح على الاتحاد الفلسطيني للكاراتيه وعلى مدربي فئات الناشئين.

3. ضرورة عمل دراسة مشابهة على مراحل عمرية مشابهة لناشئي الكوميتيه في متغيرات بدنية ومهارية أخرى.
4. ضرورة تصميم برامج تدريبية مبنية على أسس ومعايير علمية واستخدام الأدوات المتنوعة خاصة مع الفئات العمرية الصغيرة لتحسين مستوى الأداء المهاري والحركي في رياضة الكاراتيه.

المراجع العربية

- إبراهيم، أحمد محمود. (2002). موسوعة محددات التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، ط1، الاسكندرية، مصر.
- إبراهيم، أحمد محمود. (2005). الاتجاهات الحديثة لتدريب المستويات العليا في ضوء مستحدثات مواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه، إنتاج علمي، مصر.
- أبو العلا، احمد ونصر الدين، احمد. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. الإسكندرية: دار الفكر العربي، مصر.
- احمد، حسن وعبد الرحمن، أسامة وحجازي، هشام وعبد الدايم، محمود. (2018). تأثير تدريبات خاصة بدلالة جهاز مؤشر فاقد المرونة على الركلة الدائرية (جودان ماواشي جيري) لدى لاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية، عدد ((32)، جامعة المنصورة، مصر. ص (81-65)
- جمعة، أحمد. (2012). تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على تطوير بعض الجمل الحركية على مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية، مجلد (3)، عدد (151)، جامعة الأزهر، جمهورية مصر العربية. ص (538-511)
- الجوهري، محمد رمزي. (2019). تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الركلات الدائرية للاعبين الكوميتية. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، 37 (37)، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد.
- الحاج حسن، حلا. (2020). بناء مستويات معيارية لتركيب الجسم وبعض المؤشرات الفسيولوجية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- سالم، أمل فاروق علي. (2009). تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الفارتك على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى ناشئي الكاتا، المؤتمر العلمي الدولي الثالث - نحو استثمار أفضل للرياضة المصرية والعربية، (4)، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، مصر. 2162-2200.
- سري، هشام، (2009). الكاراتيه: رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس). ط1، أكاديمية شرطة دبي، الإمارات.

- صقر، صباح. (2011). مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، مصر.
- عوض الله، محمد لبيب. (2012). الخرائط التكتيكية وفعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، مصر.
- عوض الله، محمد لبيب. (2012). الخرائط التكتيكية وفعالية استخدام مداخل الهجوم لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "كوميته" كمرشد لتخطيط البرامج برياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، مصر.
- الفقيه، فاطمة. (2013). بناء مستويات معيارية لقوة الطرفين العلوي والسفلي وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- القدومي، عبد الناصر. ومرسال، مرسال. (2018). أثر تكرار أداء ثلاثة أنواع من الكاتا على استجابة بعض الهرمونات والأنزيمات ومكونات الدم والجهاز الدوري لدى لاعبي الكاراتيه من أعمار (15-25) سنة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 32(10)، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- القدومي، عبد الناصر، ونصر الله، منذر (2021). البدانة والسمنة ومعدل النمو في طول القامة وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم ومساحة سطح الجسم لدى طلبة الصفوف الأربعة الأولى في المدارس الحكومية الفلسطينية، مجلة دراسات للعلوم التربوية، 46 (4)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- قطب، ياسر. (2004). تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى الأداء المهاري للكاتا لدى ناشئي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنوفية، مصر.
- الكيلاني، هاشم. (2006). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع، الأردن.
- مالكية، يوسف غسان. (2014). أثر برنامج لتعليم بعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي، دراسات، العلوم التربوية، 41(1)، الجامعة الأردنية، عمادة البحث العلمي، عمان، الأردن. 371-378.
- محجوب، وجيه. (2001). نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن.
- محجوب، وجيه. (2001). نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن.

- محمد، عبد الرحمن علي. (2009). *أثر الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئي الكاراتيه*، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، مصر.
- محمد، محمد. (2005). *تأثير تدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه مرحلة (12:14) سنة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة، مصر.
- المدهون، سائد. (2018). *مستقبل التدريب الرياضي لكرة القدم في فلسطين وفق استراتيجيات التدريب الرياضي العلمي الحديث*. رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا، غزة.

References (Arabic & English)

- Abu El-Ola, A. Nasr Al-Din, A. (2003). *Physiology of physical fitness. Alexandria, Egypt: Dar al-Fikr al-Arabi.*
- Aguirre, C.A. & Salazar, G.D.C. Lopez de Romaña, D.V. Kain, J.A. Corvalán, C.L. & Uauy, R.E. (2015). Evaluation of simple body composition methods: assessment of validity in pre-pubertal Chilean children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 69. 269-273.
- Ahmed, H. Abdel Rahman, O. Hijazi, H. & Abdel Dayem, M. (2018). Effect of special drill by the flexibility lost device on the performance level of the round kicks (Godan Mawashi Gerri) for karate players. *Journal of the Faculty of Physical Education*, (32). 65-81.
- Al Haj Hasan, H. (2020). *Constructing norms of body composition and some physiological indices among students of physical education at An Najah National University*. (Unpublished Master dissertation). An Najah National University, Palestine, Nablus.
- Alfaqeeh, F. (2013). *Constructing norms of upper and lower limbs strength, body composition and resting metabolic rate among females in Palestinian Technical Collage in Ramallah*. (M.Sc. dissertation, An Najah National University). Retrieved from:
- Aljawhri, M. (2019). The effect of some neuromuscular coordination exercises on the efficiency of skills and performance for kumite

players. *Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education*, 37 (37). 352-379.

- Al-Kilani, H. (2006). *Physical exercise physiology and sports Exercise*. Amman, Jordan: Dar Hanen for publishing and distribution.
- Al-Madhoun, S. (2018). *The future of sports training for football in Palestine according to the strategy of modern scientific sports training*. (Unpublished Master dissertation). Management & Politics Academy, Palestine, Gaza.
- Anne, D. Samia, A. Yoeju, M. Izzeldin, H. Hamed, AL. O. Daniel, D. & Kebreab, G. (2018). Physical fitness characteristics of Omani primary school children according to body mass index. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1-24.
- Awad Allah, M. (2012). *Tactical maps and the effectiveness of using offensive entries for "kumite" players as a guide for planning programs in karate*. (Unpublished Master dissertation). Banha University, Egypt.
https://scholar.najah.edu/sites/default/files/Fatemah%20Faqih_0.pdf.
- Ibrahim, A. (2002). *Encyclopedia of determinants of sports training, theory, practice and planning for training programs in karate*. Al-Eskandaria, Egypt: Manshaet Al-Ma'aref.
- Ibrahim, A. (2005). *Recent trends of training higher levels in light of the latest developments in the articles of international law of karate sport*. Al-Eskandaria, Egypt: Manshaet Al-Ma'aref.
- Jumaa, A. (2012). The effect of a process of specific exercises on the development of some kinetic chain on the Heyan group in karate. *Faculty of Education Journal*, 3 (151). 511 -538.
- Mahjoub, W. (2001). *Theories of learning and motor development*. 1st. Amman, Jordan: Dar Wael for Publishing.

- Malikiyah, Y. (2014). The effect of a program to teach some skills of the karate game on the development of dynamic balance. *Dirasat: Educational Sciences*, 41 (1). 371-37.
- Muhammad, A. (2009). *The Effect of agility of foot movements on improving the performance of some offensive skills among karate beginners*. (Unpublished Master dissertation). Alexandria University, Egypt, Alexandria.
- Muhammad, M. (2005). *The effects of plyometric training on the development of agility and its relationship to developing the level of performance of the kata among karate juniors age (12:14) years*. (Unpublished Master dissertation). Faculty of Al-Haram University, Egypt, Cairo.
- Qaddumi, A. & Mersal, M. (2018). The Effect of repetition of three types of kata on the response of selected hormones, enzymes, blood contents, and cardiovascular system among karate players aged 15-25 years. *An-Najah University Journal for Research - B - Humanities*, 10(32), 1843-1866.
- Qaddumi, A. & Nasrallah, M. (2021). Fatness obesity and growth in body height, body mass, body mass index, body surface area among the fourth basic grades in governmental schools in Palestine. *Dirasat: Educational Sciences*, 46 (4). 371-378.
- Qutb, Y. (2004). *The effect of a program of special training using alternative equipment for the level of kata Performance among beginners karate*. (Unpublished Master dissertation). Menoufia University, Egypt, Menoufia.
- Salem, A. (2009). *The Effect of a proposed program using fartlek training on some functional, physical and skill variables among kata juniors*. The Third International Scientific Conference -Towards a Better Investment in Egyptian and Arab Sports Zagazig University, (4), 2200-2162.

- Saqr, S. (2011). *Curriculum and methods of teaching sports education*. Alexandria, Egypt: College of physical education for girls.
- Sery, H. (2009). *Al-Karate: Fighting arts pioneers (Kata and Bases Stage)*. Dubai, UAE: Dubai Police Academy.
- World Health Organization. *health for activity physical on recommendations Global*. (2010). Switzerland.

ملحق رقم (1)**الهدف العام من البرنامج**

يهدف هذا البرنامج التدريبي لاستخدام بعض أشكال تدريبات المحطات المتنوعة لمعرفة أثر تلك التدريبات في الدورة التأسيسية على بعض مكونات الجسم والمهارات الأساسية عند منتسبي مراكز الكاراتيه في محافظة جنين.

محتوى البرنامج والتوزيع الزمني

يتكون البرنامج التدريبي من (30) حصة تدريبية بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً، ولمدة (10) أسابيع. وقد تم تحديد فترة زمنية للوحدة التدريبية من (40-60) دقيقة، بحيث تتكون حصة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية، وفيما يأتي توضيح لأجزاء الحصة التدريبية والتوزيع الزمني لها ومحتوى كل جزء:

أولاً: الجزء التمهيدي

المدة الزمنية للجزء التمهيدي (10) دقائق طويلة فترة البرنامج التدريبي، وتحتوي على ما يلي:

1. تمرينات مرونة وإطالة.
2. الجري والوثب بالمكان لمدة 5 دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي

مدة هذا الجزء أثناء الأسبوعين الأول والثاني والثالث (25) دقيقة، في حين تصبح في الأسبوعين الرابع والخامس والسادس (35) دقيقة، ويصل إلى (40) دقيقة في الأسبوع السابع والثامن، أما الأسبوع التاسع والعاشر (45) دقيقة وفيما يلي توضيح للتمارين والمهارات الأساسية الحركية الخاصة بالكاراتيه المستخدمة في هذا الجزء وآلية القيام بها:

يتكون هذا الجزء من خمس دوائر ومحطات تدريبية بدنية ومهارية، بحيث تحتوي المحطات التدريبية على خمس تمارين (3) بدني و(2) مهاري تؤدي بشكل متتالي ويوزع خمس أفراد على كل محطة، تقوم كل مجموعة بتكرار على كل محطة بواقع (5) لفات في الأسبوعين الأول والثاني والثالث، و (7) لفات في الأسبوعين الرابع والخامس والسادس، و (8) لفات في الأسبوعين السابع والثامن، (9) لفات في الأسبوع التاسع والعاشر. حيث يصل زمن اللفة الواحدة إلى (5) دقائق، وفيما يلي توضيحاً للتمارين:

تمارين المحطات البدنية والمهارية

1. تمرين سلم الرشاقة (فتحاً ضمناً/ بقدم واحدة حجل/ بالقدمين) 3 مرات.
2. تمرين جري ارتدادي مسافة 8 أمتار بوجود أقماع 3مرات.
3. تمرين عضلات البطن، وعضلات الذراعين (Push up Set up) 5 مرات لكل تمرين ويؤدي كما يلي: (رقود القرفصاء) ثني الجذع عالياً. جثو على الركبتين انبطاح مائل
4. تمرينات لوقوفات الكاراتيه (كي بيداشي، كوكتسو داتشي، زينكتسو داتشي) باستخدام الاطواق والمقاعد السويدية والأقماع 10 مرات على كل أداة.
5. تمرينات كيهون (حركات مركبة) باستخدام الاطواق والمقاعد السويدية والأقماع 10 مرات على كل أداة.

ثالثاً: الجزء الختامي

مدة هذا الجزء (5) دقائق طويلة فترة البرنامج التدريبي ويتضمن ألعاب صغيرة ترويحية تخدم تثبيت مهارات الكاراتيه الأساسية وألعاب منافسات.

حيث يكون زمن اللفة الواحدة 5 دقائق ويتم تكرارها 5 مرات (الأسبوع الأول والثاني والثالث) الزمن الكلي للجزء الرئيسي 35 دقيقة.

المحتوى	الزمن بالدقيقة	شدة التدريب	حجم التدريب	زمن التدريب	زمن الراحة	النضج المتوقع ن/د
تمرنات مرونة وإطالة	5	%50				120-110
1. الجري / الوثب بالمكان	5					
أولاً: تمارين المحطات البدنية وعددها 3 تمارين في كل محطة تمرين:						
1- تمرين سلم الرشاقة (فتحاً ضمناً/ بقدم واحدة وحلج)	25	%70 -60	5م*3	45 ث		150-130
2- تمرين جري ارتدادي مسافة 8 أمتار بوجود أقصاع 3مرات			8م*3			
3- تمرين عضلات البطن، وعضلات الذراعين Push up (Set up) 5مرات لكل تمرين ويؤدي كما يلي: (رقدود الفرصاء) ثني الجذع عالياً. جنو على الركبتين انبطاح مائل			5مرات*1			
ثانياً: تمارين المحطات المهارية وعددها تمارين في كل محطة تمرين						
4- تمرينات تدريبية على وقفات الكاراتيه (كي بيدانتشي) باستخدام الأطواق والمقاعد السويدية والأصعاع 10 مرات على كل أداة	25	%70 -60	10مرة*1	45 ث		150-130
5- تمرينات تدريبية على وقفات الكاراتيه (كوكتسو دانتشي) باستخدام الأطواق والمقاعد السويدية والأصعاع 10 مرات على كل أداة			10مرة*1			
تمرينات تدريبية على وقفات الكاراتيه (زكتسو دانتشي) باستخدام الأطواق والمقاعد السويدية والأصعاع 10 مرات على كل أداة						
العاب صغيرة منافسات بين الأفراد	5					

حيث يكون زمن اللفة الواحدة 5 دقائق ويتم تكرارها 7 مرات (الأسبوع الرابع والخامس والسادس) الزمن الكلي للجزء الرئيسي 30 دقيقة.

المحتوى	الزمن بالدقيقة	شدة التدريب	حجم التدريب	زمن التدريب	زمن الراحة	النضج المتوقع ن/د
تمرنات مرونة وإطالة	5	%50				120-110
1. الجري / الوثب بالمكان	5					
أولاً: تمارين المحطات البدنية وعددها 3 تمارين في كل محطة تمرين:						
1- تمرين سلم الرشاقة (فتحاً ضمناً/ بقدم واحدة وحلج)	35	%70 -60	5م*3	45 ث		150-130
2- تمرين جري ارتدادي مسافة 8 أمتار بوجود أقصاع 3مرات			8م*3			
3- تمرين عضلات البطن، وعضلات الذراعين Push up (Set up) 5مرات لكل تمرين ويؤدي كما يلي: (رقدود الفرصاء) ثني الجذع عالياً. جنو على الركبتين انبطاح مائل			5مرات*1			
ثانياً: تمارين المحطات المهارية وعددها تمارين في كل محطة تمرين						
4- كيهون (تمارين حركية مركبة) التقدم إلى الامام ثلاث خطوات مع الدوران في الحركة الثالثة التقدم اوتسوكي و ثم الرجوع للخلف ثلاث خطوات جودان اوكي مع تطبيق وقفة الزكتسو دانتشي	35	%70 -60	10مرة*1	45 ث		150-130
5- كيهون (تمارين حركية مركبة) التقدم إلى الامام ثلاث خطوات مع الدوران في الحركة الثالثة التقدم جودان براي التقدم الرجوع للخلف او تنشي اوكي ثلاث خطوات مع تطبيق وقفة الزكتسو دانتشي			10مرة*1			
العاب صغيرة منافسات بين الأفراد	5					

حيث يكون زمن اللفة الواحدة 5 دقائق ويتم تكرارها 8 مرات (الأسبوعين السابع والثامن) الزمن الكلي للجزء الرئيسي 35 دقيقة.

المحتوى	الزمن بالدقيقة	شدة التدريب	حجم التدريب	زمن التدريب	زمن الراحة	النضج المتوقع د/ن
تمارين مرونة وإطالة	5	%50				120-110
1. الجري / الوثب بالمكان	5					
أولاً: تمارين المحطات البدنية وعددها 3 تمارين في كل محطة تمرين:						
1- تمرين سلم الرشاقة (فتحاً ضمناً/ بقدم واحدة وحل/ بالقدمين). 3 مرات	40	%80 - 70	8*3*م5		45 ث	160-150
2- تمرين جري ارتدادي مسافة 8 أمتار بوجود أقصاع. 3 مرات			8*3*م8			
3- تمرين عضلات البطن، وعضلات الذراعين Push up (Set up) 5مرات لكل تمرين ويؤدي كما يلي: (رقود الفرفساء) ثني الجذع عالياً. جنو على الركبتين انبطاح مائل			5مرات*2*8			
ثانياً: تمارين المحطات المهارية وعددها تمارين في كل محطة تمرين						
4- كيهون (تمارين حركية مركبة) التقدم إلى الامام ثلاث خطوات مع الدوران في الحركة الثالثة التقدم سوتو اوكي والرجوع للخلف ثلاث خطوات اودي اوكي مع تطبيق وقفة الزنكنسو داتشي	40	%80 - 70	10مرة*1*8		45 ث	160-150
5- كيهون (تمارين حركية مركبة) التقدم إلى الامام ثلاث خطوات مع الدوران في الحركة الثالثة، التقدم ماي جيري ثم الرجوع للخلف او تنسي اوكي ثلاث خطوات مع تطبيق وقفة الزنكنسو داتشي			10مرة*1*8			
العاب صغيرة منافسات بين الأفراد	5					

حيث يكون زمن اللفة الواحدة 5 دقائق ويتم تكرارها 9 مرات (الأسبوعين التاسع والعاشر) الزمن الكلي للجزء الرئيسي 40 دقيقة.

المحتوى	الزمن بالدقيقة	شدة التدريب	حجم التدريب	زمن التدريب	زمن الراحة	النضج المتوقع د/ن
تمارين مرونة وإطالة	5	%50				120-110
1. الجري / الوثب بالمكان	5					
أولاً: تمارين المحطات البدنية وعددها 3 تمارين في كل محطة تمرين:						
1- تمرين سلم الرشاقة (فتحاً ضمناً/ بقدم واحدة وحل/ بالقدمين). 3 مرات	45	%80 - 70	9*3*م5		45 ث	160-150
2- تمرين جري ارتدادي مسافة 8 أمتار بوجود أقصاع. 3 مرات			9*3*م8			
3- تمرين عضلات البطن، وعضلات الذراعين Push up (Set up) 5مرات لكل تمرين ويؤدي كما يلي: (رقود الفرفساء) ثني الجذع عالياً. جنو على الركبتين انبطاح مائل			5مرات*2*9			
ثانياً: تمارين المحطات المهارية وعددها تمارين في كل محطة تمرين						
4- مراجعة لتمرين الوقفات وتمرين الكيهون 3 مرات لكل تمرين	45	%80 - 70	3مرة*3*9		45 ث	160-150
5- وقفات الزينكوتسو داتشي والكوكوتسو داتشي وتعتمد على ضربه اويتسوكي وحركه الدفاع جيدان براى ويقوم الفرد بتنفيذ الحركات بشكل صحيح ومنظم وتعتمد على وقفات الزينكوتسو داتشي والكوكوتسو داتشي وحركات الدفاع جيدان براى وجودان اجي اوكي وشتو اوكي وحركات الهجوم اويتسوكي 5 مرات			5مرة*1*9			
العاب صغيرة منافسات بين الأفراد	5					

ملحق رقم (2)

جهاز تاننا (Tanita DC-360 P) الذي استخدم في الدراسة

