



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم: التربية وعلم الحركة.

تخصص: نشاط بدني ترويحي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في
التربية وعلم الحركة تخصص نشاط بدني ترويحي

تأثير برنامج ترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) على صفة التوازن وتركيز
الانتباه.

بحث تجريبي أجري على رياض المنخرطين الجدد لنادي الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة
الذين لم يسبق لهم ممارسة الرياضة عامة والكاراتيه دو خاصة

تحت إشراف:

د/ بيطار هشام

من إعداد الطالب:

ديلمي علاء الدين

2022/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

” قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا

عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ”

الآية 32 من سورة البقر



الإهداء



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾

صدق الله العظيم

الصلاة والسلام على سيد البشرية محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

إلى من حبها يجري في عروقي ويلهج بذكرها فؤادي

إلى من أرضعتني الحب والحنان، إلى رمز الحب وإلى القلب الناصع

أمي الحبيبة

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب إلى من كلت أنامله ليقدّم لي لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمد لي طريق العلم أبي العزيز

إلى القلب الطاهر الرقيق والنفس الصافي جدي وجدتي حفظهما الله

إلى أخوتي الثلاث الذي كانوا دعما وسندا لي

وإلى أخوتي الذين لم تلههم أُمّي لأنهم ليسوا مجرد أصدقاء فقط

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل علينا بنصائحه إلى الدكتور الكريم

بيطار هشام

إلى كل من لم ينكره القلم وذكره اللسان

أهدي هذا العمل.

أ





شكر و تقدير



الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد عليه السلام

خاتم الأنبياء والمرسلين

" نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه والقائل في محكم تنزيله
لئن شكرتم لأزيدنكم" (الآية 07 - سورة إبراهيم)

وننتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في الإنجاز هذا العمل سواء كان من قريب أو من بعيد كما
نتقدم بالشكر الجزيل الخاص إلى الدكتور المشرف والموجه: بيطار هشام الذي سهل لي
شخصيا طريق العمل، وبين لي الخطأ ووجهني إلى الصواب فألف شكر وتقدير وعرهان
للدكتور الفاضل له على كل شيء قدمه لي لإنجاز هذا العمل

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج ترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا) وأثره على صفة التوازن وتركيز الانتباه تناولت الدراسة مدى تأثير برنامج ترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا) وأثره على صفة التوازن وتركيز الانتباه وشمل هذا البرنامج المنخرطين الجدد لنادي الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة الذين لم يسبق لهم ممارسة الرياضة عامة والكاتيه دو وتم اختيار العينة قصدا واخضاعهم للبرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو مباشرة وشملت العينة حوالي 30 رياضي وتم اختيارهم قصدا وتم تقسيمهم قصدا إلى مجموعتين تتكون من 15 رياضي لكل مجموعة تتكون من عينة ضابطة تتكون من 15 رياضي وعينة تجريبية تتكون من 15 رياضي، تمثلت الأداء والوسيلة المستعملة في البحث هي الاختبارات البدنية ومن أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها أن البرنامج ترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا) كان لديه أثر إيجابي على صفة التوازن وتركيز الانتباه وتبين ذلك في النتائج المحصل عليها خاصة عند المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينة التجريبية واختبارات البعدية للعينة التجريبية حيث كانت هناك فروق لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

Résumé de la recherche :

Le titre de l'étude :

L'impact d'un programme de récréation sportive basé sur le sport du karaté du (Kata) et son impact sur l'équilibre du caractère et la concentration de l'attention. L'étude a porté sur l'impact d'un programme de promotion sportive basé sur le karaté du (Kata) et son impact sur l'équilibre et la concentration, en a utilisé deux type de chantien expremental (15) et échantillon de contrôle(15).

ons les plus importantes que nous avons tirées était que le programme recreational sportive basé sur le karaté do (Kata) qui a eu un impact positif sur la caractéristique de l'équilibre et la concentration. Cela a été démontré dans les résultats obtenus, Surtout lors de la comparaison des résultats des tests tribaux de l'échantillon expérimental avec les tests de l'échantillon de contrôle dans les

Retest () où il y avait des différences significative entre le test et le retest de l'échantillon expérimental.

Summary of the research:

The title of the study: The impact of a sports promotion program based on the sport of karate du (Kata) and its impact on the balance character and concentration of attention. The study dealt with the impact of a sports promotion program based on karate du (Kata) and its impact on balance and concentration of attention. This program included the new participants of the Karate Do Club of Athlete, the performance and quality used in the research were physical tests and one of the most important concl

Entrer

the most important conclusions we reached was that the program is an athlete based on karate do (Kata) that had a positive impact on the balance characteristic and concentration of attention. This was shown in the results obtained, especially when comparing the results of the tribal tests of the experimental sample I sample and

Especially when comparing the results of the tribal tests of the experimental sample with the dimensional tests of the experimental sample where there were differences in favor of the dimensional test of the experimental sample.

قائمة المحتويات



قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---------------------------------------|
| أ | الإهداء |
| ب | شكر وتقدير |
| ت | ملخص البحث |
| | قائمة المحتويات |
| ج | قائمة الجداول |
| د | قائمة الأشكال |
| | التعريف بالبحث |
| 2 | المقدمة. |
| 4 | 1- إشكالية البحث. |
| 4 | 2- فرضيات البحث |
| 5 | 3- أسباب اختيار الموضوع |
| 5 | 4- أهداف البحث. |
| 6 | 5- مصطلحات البحث. |
| 7 | 6- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة. |
| 11 | 7- التعليق على الدراسات المشابهة. |

الباب الأول (الدراسة النظرية).

مدخل الباب

الفصل الأول: البرامج الترويحية وأثرها على الفرد

| | |
|----|--|
| 16 | تمهيد الفصل |
| 16 | 1- الترويح. |
| 16 | 1-1- مفهوم الترويح. |
| 17 | 1-2- أهداف الترويح |
| 20 | 1-3- أهمية الترويح |
| 24 | 1-4- أنواع الترويح |
| 28 | 1-5- نظرة الدين الإسلامي للترويح |
| 29 | 1-6- أسس وخطوات بناء البرنامج الترويحي |
| 30 | خلاصة |

الفصل الثاني: رياضة الكاراتيه دو وتخصص كاتا

| | |
|----|-----------------------------------|
| 32 | تمهيد الفصل |
| 32 | 1-1- خصائص الكاراتيه دو |
| 35 | 1-2- نشأة رياضة كاراتيه دو |
| 36 | 1-3- تطور الكاراتيه دو في الجزائر |
| 39 | 1-4- فوائد تعلم الكاراتيه |

| | |
|----|---|
| 40 | 5-1- المكونات البدنية للعبة الكاراتيه |
| 41 | 6-1- مدارس الكاراتيه |
| 42 | 7-1- التقسيم الفني للكاراتيه |
| 45 | 8-1- زي الكاراتي |
| 45 | 9-1- الأسس الفنية للكاراتيه دو |
| 51 | 10-1- الكاتا |
| 58 | 11-1- نصائح وتوجيهات لاتقان الكاتا |
| 60 | 12-1- متطلبات التفوق والانجاز في رياضة كاراتيه دو |
| 60 | خلاصة |

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

مدخل الباب

الفصل الأول: الدراسة الأساسية (منهجية البحث و إجراءاته الميدانية)

| | |
|----|-----------------------------------|
| 64 | تمهيد الفصل. |
| 65 | 1- منهج البحث. |
| 65 | 2- مجتمع عينة البحث |
| 66 | 3- مجالات البحث. |
| 66 | 3-1- المجال البشري. |
| 66 | 3-2- المجال الزمني. |
| 66 | 3-3- المجال المكاني. |
| 66 | 4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث. |
| 66 | 4-1- المتغير المستقل. |

| | |
|----|--|
| 66 | 4-2- المتغير التابع. |
| 66 | 4-1- المتغيرات المشوشة. |
| 67 | 5- أدوات البحث. |
| 67 | 5-1- البرنامج الترويحي. |
| 68 | 5-2- البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو |
| 69 | 5-3- البرنامج الترويحي الرياضي |
| 74 | 6- الأسس العلمية للاختبارات. |
| 75 | 6-1- ثبات الاختبار. |
| 75 | 6-2- صدق الإختبار. |
| 77 | 7- الدراسة الإحصائية. |
| 77 | 7-1- المعالجة الإحصائية. |
| 77 | 7-1-1- المتوسط الحسابي. |
| 77 | 7-1-2- الإنحراف المعياري. |
| 77 | 7-1-3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). |
| 78 | 7-1-4- صدق الإختبار. |
| 78 | 7-1-5- إختبارات ستودنت. |
| 79 | 8- صعوبات البحث. |
| 79 | خلاصة الفصل. |

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

| | |
|----|---|
| 81 | تمهيد |
| 82 | 1-1- عرض ومناقشة نتائج التوازن مشي على العارضة |
| 83 | 1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات التوازن الوقوف على مشط القدم. |
| 83 | 1-3- عرض ومناقشة نتائج اختبارات تركيز الانتباه |

قائمة الجداول

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول |
|--------|---|
| 65 | الجدول رقم (1) : يمثل نسبة عينة البحث من مجتمع الأصل |
| 75 | الجدول رقم (2) : عرض نتائج معاملات الصدق و الثبات للاختبارات البدنية |
| 82 | الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التوازن للمشي على العارضة |
| 83 | الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم |
| 85 | الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه |
| 86 | الجدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة |
| 88 | الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم |
| 89 | الجدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه |
| 91 | الجدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة |
| 93 | الجدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم |
| 95 | الجدول رقم (11): يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه |

الجدول رقم (12): يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة

97

الجدول رقم (13): يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة

98

الجدول رقم (14): يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار تركيز الانتباه

100

قائمة الأشكال



قائمة الأشكال:

| الصفحة | عنوان الشكل |
|--------|---|
| 34 | الشكل 1: تصنيف المبارزات الاتفاقية، النصف اتفاقيه والحره |
| 61 | الشكل (02): مخطط أساسيات التفوق |
| 71 | شكل بياني يوضح برمجة أسبوع من تنفيذ البرنامج |
| 83 | الشكل البياني رقم (01) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة الضابطة في اختبار التوازن للمشي على العارضة. |
| 84 | الشكل البياني رقم (02) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم |
| 86 | الشكل البياني رقم (03) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه |
| 87 | الشكل البياني رقم (04) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة |
| 89 | الشكل البياني رقم (05) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة التجريبية في اختبار الوقوف على مشط القدم على العارضة |
| 90 | الشكل البياني رقم (06) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه |
| 92 | الشكل البياني رقم (07) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه للعينة التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة |
| 94 | الشكل البياني رقم (08) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية للعينة الضابطة والقبلية للعينة التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة |
| 96 | الشكل البياني رقم (09) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه |
| 98 | الشكل البياني رقم (10) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية الاختبار البعدي للعينة الضابطة والاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة |

الشكل البياني رقم (11) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينة الضابطة

والاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم 100

الشكل البياني رقم (12) : يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينة الضابطة

والاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه. 101

التعريف بالبحث

ازدادت الضرورة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره، كما أن تطور المجتمعات وسرعة وقوع الأحداث في حياة الإنسان جعلته يتعرض للكثير من الضغوط النفسية، مما يزيد من احتمالية التعرض للكثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية. ويرى **كمال عبد الحميد إسماعيل** وآخرون أن الترويح الرياضي يعد أحب أوجه نشاط الترويح إلى الإنسان في مختلف المراحل العمرية. كما أن الاشتراك في ممارسة تلك الأوجه من النشاط يسهم تخلص الإنسان من بعض ضغوطات الحياة اليومية، كما يوضحون أن لممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي العديد من الأهداف البدنية والنفسية والاجتماعية منها الاحتفاظ بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الوظيفية للجسم، تنمية الكفاءات النفسية كالثقة والتوازن النفسي وانخفاض التوتر العصبي والتعبيرات العدوانية ومقاومة القلق، تنمية وتدريب القدرة على تركيز الانتباه والإدراك، والملاحظة، والتصور، والتخيل. (**كمال عبد الحميد إسماعيل، الصفحات 30-78-125**)

ولأهمية الترويح في حياة الإنسان وفي حياة المجتمعات، ينادي جون ديوي (Dewey John)؛ بضرورة استبدال مصطلح "الترويح" بمصطلح "التربية الترويحية" حيث أن الخبرات المتمثلة في المناشط الترويحية تعد خبرات تربوية، وأن تلك المناشط تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث، كما أن المعلومات والخبرات والمهارات والقيم التي يتعلمها الفرد في التربية الترويحية تعد من التربية العامة وتفيد في التأثير الإيجابي على اتجاهات وسلوك الفرد في أوقات الفراغ. (**كمال درويش، محمد الحماحمي، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، صفحة 55**)

أكد "تشارلز برايتبل" (Brightbill Charles)؛ وهو أحد رواد التربية الترويحية في مثالية القرن العشرين على عملية توفير الفرص التي تهيؤها التربية الترويحية لحرية الاختيار لنوعية النشاط الذي يمارسه الفرد أثناء وقت فراغه، ويرى أن ذلك يعمل على تنمية إصدار القرارات، وتنمية أهمية تقدير الشخصيات، وكذلك تهدف التربية الترويحية إلى الشعور بالسعادة والسرور الناتجين عن ممارسة النشاط الترويحي الذي يمارسه الفرد أثناء وقت فراغه. (**مصطفى السايح محمد، محمد عبد المنعم، فلسفة التربية الرياضية، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، 2007، صفحة 135 الطبعة الأولى**)

ويرى محمد الحماحمي، عيده مصطفى (1999م)؛ أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه، كما

يهدف الترويج الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة والى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا قام المحامي بتحديد أهداف الترويج الرياضي وفقا (الأهداف لطبيعة تلك الأهداف الصحية، الأهداف البدنية، الأهداف المهارية، الأهداف التربوية، الأهداف الاجتماعية، الأهداف الثقافية، الأهداف الاقتصادية). (محمد محمد المحامي، عابدة عبد العزيز مصطفى، 1998)

ويعتبر طه عبد الرحيم طه أن الترويج الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويج لما يتميز به من أهمية كبرى من المتعة الشاملة للفرد بالإضافة لأهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية، والصحية، والعقلية، والاجتماعية. (طه، 2006، صفحة 27، الطبعة الأولى)

ويعتمد الكثير من اللعبة الكاراتيه على استخدام ضربات القدمين ويقومون بالتدريب عليها تدريباً شاقاً حيث يكتسبوا المرونة والتركيز والرشاقة للسيطرة على حركات القدمين ويعتبر حفظ اللاعب لتوازنه أثناء الضرب بالقدم من الأشياء الهامة لزيادة قوة الضربة وكذلك يجب أن يكون الجسم عمودياً على الأرض مع ليونة مفاصل الساق والتي يركز عليها أثناء الضربة وزيادة المدى الحركي يؤدي إلى ظهور البساطة والانسيابية والتوافق في الأداء المهارى، وبالإضافة لذلك فإن زيادة المدى الحركي الإيجابي تعمل على رفع مستوى الرشاقة، وبالتالي السرعة الحركية حيث تتضمن الرشاقة السرعة كأساس لتطويرها وأيضاً على تحسين مستوى القوة العضلية الذى يساعد في تحسين التحمل العضلي ، هذا بالإضافة إلى تهيئة الظروف الميكانيكية الملائمة لتحقيق أقصى انقباض.

وتتصف مهارات الكاراتيه بالسرعة العالية في أدائها وتتطلب درجة عالية من التوازن واحد مع قاعدة ارتكاز صغيرة جداً أثناء أداء بعض وتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في المهارات وأيضاً تتطلب درجة معينة من القوة والرشاقة كما تعتبر رياضة الكاراتيه إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي تؤدي من خلال مجموعة من اللكمات والركلات ويرى الباحث أن الركلات تعد من أهم المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه وترجع تلك الأهمية إلى ما يلي: مسافة الركل تجعل المهاجم في أمان أكثر من التعرض للكمات أو التعرض للهجوم المضاد من قبل المنافس، قوة عضلات الرجلين تجعل الركل أقوى وأكثر تأثيراً على المنافس، يمكن أن تستغل الركلات في تشتيت انتباه المنافس والتمهيد للهجوم، تعتبر الركلات من أكثر المهارات تأثيراً على اتزان المنافس وإذا تم أدائها بالطريقة الصحيحة سوف يحصل اللاعب المهاجم على ثالث نقاط عند أدائها في منطقة الرأس ونقطتين عند أدائها في منطقة الجذع.

والتوازن هو قدرة بدنية حركية لأداء البشري سواء من الثبات أو الحركة، وله دوره الرئيسي في الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والمصارعة والملاكمة والكاراتيه وغيرهم، ويظهر دوره بدرجات مختلفة في

الأنشطة الرياضية حيث إنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة بالسيطرة العضوية من الناحيتين العضلية والعصبية، وإن سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة لتحقيق التوازن مما يؤدي إلى عملية التنسيق بين الجهازين العضلي والعصبي للمحافظة على اتزان الجسم. والتوازن صفة مزدوجة، حيث تشتمل على صفتين فرعيتين وهما التوازن الثابت Static Balance والتوازن الحركي Balance Dynamics، ولذا فإنه لتنمية التوازن بشكل عام البدن من تنمية هاتين الصفتين الفرعيتين.

والانتباه هو "اختيار وتهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظة أداءه أو التفكير فيه ويتم فيه إبعاد الأفكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتعزيز الاستجابة المناسبة لها

ويلعب التوازن دورا خاصا في الأداء المهارى للاعب، وهذا ما ينطبق على لعب الكاراتيه حيث إنه يحتاج للتوازن أثناء المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة ويحتاج اللاعب للتوازن لمقاومة القوة الخارجية التي يبذلها الخصم عند أداء الدفاع ضد المناورات الهجومية والدفاعية المختلفة. ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول: تأثير برنامج تروحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) وأثره على صفة التوازن وتركيز الانتباه.

إشكالية البحث:

ومن خلال ما سبق ارتأينا أن نقوم بدراسة تهدف إلى التعريف بتأثير برنامج تروحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) على صفة التوازن وتركيز الانتباه وبناءا عليه نطرح السؤال الرئيسي التالي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية في نتائج الاختبارات المحددة في الدراسة (التوازن وتركيز الانتباه).

من خلال التساؤل الرئيسي نطرح السؤال الفرعي التالي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المقارنة بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المحددة في الدراسة (التوازن وتركيز الانتباه)؟

2-فرضيات الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية في نتائج الاختبارات المحددة في الدراسة (التوازن وتركيز الانتباه).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المقارنة بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المحددة في الدراسة (التوازن وتركيز الانتباه).

3-أسباب اختيار الموضوع:

تكمُن أسباب اختيار هذا الموضوع من خلال:

-قلة أو انعدام الدراسات السابقة التي تتحدث عن هذا الموضوع

-عدم تعرف وفهم العديد من الناس عامة والرياضيين خاصة مفهوم البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو

4-أهمية البحث:

يتضح أهمية البحث من خلال ما يلي:

- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تستخدم البرنامج الترويحي في رياضة الكاراتيه دو

- قد تفيد هذه الدراسة حتى المدربين لاستعمال هذا الأسلوب في برنامجهم التدريبي وحتى في مرحلة التحضير للبطولات والمنافسات.

5-أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحث التي تمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، هي ملخصة كما يلي:

-مدى تأثيره على رياضي الكاراتيه دو.

- إبراز العلاقة بين البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا) ودورها في تطوير صفة التوازن وتركيز الانتباه.

6- المصطلحات المستخدمة في البحث:

برنامج ترويحي رياضي:

• برنامج:

لغة: هو خطة يخططها المرء لعمل يريده. (عدادي، 1986)

اجرائيا: وهو تخطيط مجموعة من الوحدات التدريبية أو التعليمية مع اخذ بعين الاعتبار عامل الزمان والمكان اللذان تطبق فيهما الوحدات والمرحلة العمرية والمتمثلة في كبار السن بالنسبة لموضوع دراستنا الحالية.

• الترويح الرياضي:

لغة: الترويح هو عبارة عن أنشطة يقوم بها الفرد من اجل ملئ أوقات الفراغ وتوجد عدة اوجه للترويح بما فيها الترويح الرياضي.

اصطلاحا: ان مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني - عرف بالإنجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى على ممارسة تنشيط الفرد ليكون قادرا عمله ويكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية. (هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد، 2000)

ويمكن ايضا تعريف الترويح على انه نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته. (عطيات محمد خطاب، 1977)

ويمكن ان تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين:

الاتجاه الاول: يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجديد.

الاتجاه الثاني: يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار اي مكافأة مادية.

اجرائيا: الترويح الرياضي هو أنشطة مقننة ومكيفة حسب متغيرات المرحلة العمرية للمسئ، يقوم بها من اجل ملا اوقات الفراغ وتحسين صحته النفسية ولكي يصبح راض عن حياته. حيث ان الترويح الرياضي يتضمن العديد من الانشطة البدنية والرياضية كما يشمل ايضا تشمل على العديد من الالعاب وذلك للوصول الى الهدف المنشود من هذا البحث.

الكاراتيه:

نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية عن طريق الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وهي رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية للاعبين والمبدأ الصارم للكاراتيه: الكاراتيه أخلاق أو لا تكون. (ويكيبيديا) **الكاتا:** وهي كلمة يابانية تعني «شكل». وتشير إلى نمط مفصل مصمم لحركات فنون الدفاع عن النفس التي تم ممارستها بشكل فردي، ويمكن أيضًا تطبيقها داخل مجموعات وفي انسجام عند التدريب. يمارس هذا النمط في فنون القتال اليابانية كوسيلة لحفظ وإتقان الحركات التي يتم تنفيذها. (Rosenbaum,)

Michael. Kata and the Transmission of Knowledge in Traditional Martial

(Arts، 2004)

التوازن: هناك نوعان

التوازن الثابت **static Balance**: وهو الاتزان الذي يحدث في أثناء ثبات الجسم، ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

التوازن الديناميكي (**الحركي**) **Dynamic Balance**: وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم. ويعني القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي كما في الألعاب الرياضية معظمها والمنزلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

تركيز الانتباه:

توجد مظاهر عدة للانتباه ومن أهم المظاهر التي لها علاقة مباشرة بتلم المهارات وتطوير أدائها إذا أثبتت تأثيرها في أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة هو تركيز الانتباه الذي يؤثر في وضوح الجوانب الفنية واتقانها للمهارة الحركية ودقتها، ويعرف تركيز الانتباه بأنه " تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه. " (هارة عبده، 1990)

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: المقدم من طرف الباحث GRIB THAMERE

عنوان الدراسة: دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكاراتيه دو

الهدف من الدراسة: معرفة دور التدريب العقلي على تحسين مهارة الهجوم المعاكس لرياضي الكاراتيه دو.

مشكلة الدراسة: ما هو دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكاراتيه دو.؟

الفرضية العامة: للتدريب العقلي دور في تطوير الهجوم المعاكس عند رياضي المستوى العالي في الكاراتيه دو.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان - كلمات المفتاحية: التدريب العقلي- الهجوم المعاكس - كراتي دو - التدريب العقلي بالفرنسية - formation mentale الهجوم المعاكس de l'attaque - face كراتي دو karaté بالإنجليزية - التدريب العقلي - Mental training الهجوم المعاكس - Face of attack - الكاراتيه دو karaté جاء هذا البحث في فصول:

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة: تعدد الحواس يجعل الرياضي يتحكم بدقة في أداء الهجوم المعاكس. توصلت الباحثة للعديد من التوصيات إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي .

الدراسة الثانية:

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهواة الترجي المسيلي للكاراتيه دو من إعداد الطالب سيف الدين بن يطو عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتيه دو "لفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة".

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهواة الترجي المسيلي للكاراتيه دو .

هدف الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية لدى رياضي الكاراتيه دو. " لفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة. "

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري أثر في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف سفلية لدى رياضي كاراتيه دو "لفئة عمرية من 15 إلى 17 سنة. "

عينة الدراسة: تم اختيار العينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من (25 رياضي) من نادي الترجي المسيلي للكاراتيه دو، 5 رياضيين كعينة استطلاعية، 10 رياضيين شكلوا المجموعة التجريبية، 10 رياضيين شكلوا مجموعة الشاهدة

المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج التجريبي لاعتباره الأنسب والملائم لموضوع الدراسة.

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار رمي الكرة الطبية وزن (5كغ) من وضع الوقوف، اختبار رمي الكرة الطبية وزن (5كغ) من وضع الجلوس

الكلمات المفتاحية: الأثر، برنامج تدريبي، طريقة التدريب البليومتري، تنمية القوة الانفجارية، الأطراف العلوية والسفلية، رياضي الكاراتيه دو ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين على نحو التالي: الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة. الفصل الثاني:

الإطار العام لدراسة. أما الجانب الثاني فقد احتوي على ثلاثة فصول وهما: الفصل الثالث: ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة. الفصل الرابع: ويتضمن عرض نتائج وتفسيرها ومناقشتها. الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات. من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

1 - البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية لدى لاعبي الكاراتيه دو (15-17 سنة).

2- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.

3- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأداء الفني للاعبين رياضة كراتي دو.

4- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات. التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية. توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها:

1- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية من أجل تنمية وتحسين مستوى لاعبي رياضة الكاراتيه دو بصفة عامة.

2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة.

3- العمل على توعية اللاعبين بأهمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية والأطراف السفلية ومدى تأثيرها على تحسين مستواهم، ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.

4- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

5- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة والتي تتمثل في طريقة البليومتري من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية.

6- من الأفضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

- 7- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.
- 8- الاهتمام بالفئات الشبانية الصاعدة مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.
- 9- ينبغي على المدرب أن يكون ملماً بالعلوم الفسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق والخصائص الفسيولوجية للفئة العمرية التي يشرف عليها.
- 10- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية، التريصات الميدانية، الدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- 11- الأنسب للنادي انتقاء المدربين على الأساس العلمي والمعرفي بعلم الرياضة والرياضة التخصصية (الكاراتيه دو)، خاصة فيما يتعلق بالفئات العمرية الصغرى.
- 12- محاولة إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى
- الدراسة الثالثة:

تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه (كومتي)

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه (كومتي) من خلال إعداد برنامج نفسي مقترح لتنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الاداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه (كومتي)، و التعرف على أثر البرنامج النفسي على فاعلية الأداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه (كومتي)، باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي للمجموعة الواحدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه للمرحلة السنية (14) سنة والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للكاراتيه وكان قوامها (20) ناشئاً، وجاءت أهم النتائج إعداد برنامج نفسى باستخدام تمارين تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبات الكاراتيه يحتوي على عدد 12 وحدة تدريبية موزعة على 12 أسبوع، وزمن الوحدة 60 دقيقة، وتتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج، ويلعب البرنامج النفسي المقترح دوراً مهماً وحيوياً في فاعلية الأداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه، كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاسترخاء وفاعلية الاداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه(كومتي) ولصالح القياس البعدي. وتمثلت أهم التوصيات في ضرورة

الاهتمام بتطبيق برنامج النفسي المقترح على لاعبات الكاراتيه؛ حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين فاعلية الاداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه (كومتى)، والدمج بين التدريب على المهارات العقلية والتدريب البدني والمهارى والخططي حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية، مع ضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل علمياً لتطبيق برامج التدريب العقلي على اللاعبين

التعليق على الدراسات السابقة:

بناء على عرض و تحليل الدراسات السابقة، فقد بينت لنا السبيل للوقوف على الكثير من المعالم من أجل الاستفادة منها في الدراسة الحالية، و سنطرق إلى مجموعة من النقاط التي توصلنا إليها و هي أكثر منهجية متبعة في الدراسات السابقة هو المنهج الوصفي الذي لا يعطي للباحث المرونة الكافية لفهم المشكلة أو الظاهرة المعروضة بشكل عام و الاعتماد فيه على الاستبيان، فهذا الأخير يمكن أحيانا بعض أفراد العينة غير قادرين على اختيار الإجابات بشكل دقيق بسبب صعوبة الأسئلة أو عدم حسن صياغتها، و الجديد في دراستنا عن باقي الدراسات أنها كانت باستعمال البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي يعتبر حديثا في المجال الرياضي و أكثر تطورا من حيث نتائجه التي طبقت من طرف أهل الاختصاص في المجال الرياضي.

جل أو نستطيع القول جميع الدراسات التي طبقت على الكاراتيه دو كانت بشكل سطحي فقط أي على شكل استبيان لكن هذا غير كافي على تعميم نتائج والاستفادة منها في البحوث أو على أرض الواقع ويجب أن تكون البحوث تجريبية لأنها أكثر مصداقية ونتائجها الأقرب إلى لغة المنطق.

عدم وجود بحوث تشتمل عناصر بحثنا (التوازن وتركيز الانتباه) في مجال الدراسة (البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا)) وذلك اما لغياب أهل الاختصاص سواء من ناحية الترويح الرياضي أو رياضة الكاراتيه دو.

غياب مراجع بحوث سابقة ضمن متطلبات بحثنا نظرا لحدثة الموضوع وعدم استعمال الكثير من الباحثين في بحوثهم صفة التوازن وتركيز الانتباه وخاصة ضمن المنهج التجريبي.

الباب الأول: الدراسة النظرية

مدخل الباب

- الفصل الأول: البرامج الترويجية وأثرها على الفرد.
- الفصل الثاني: رياضة الكاراتيه دو وتخصص كاتا.

مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين محوريين، حيث سيخصص الفصل الأول إلى موضوع البرامج الترويحية وأثرها على الفرد أين سيقوم الطالب الباحث التكلم عن المفاهيم وتعريف البرامج الترويحية ودراسة أنواعها وطرق بناء البرامج الترويحية وأثرها على الفرد. أما في الفصل الثاني فسيكون محتواه حول رياضة الكاراتيه دو وتخصص كاتا وذلك من خلال التكلم عن مفهوم الكاراتيه دو عامة وتخصص كاتا خاصة وحول علاقة الكاراتيه دو بصفة التوازن وتركيز الانتباه.

الفصل الأول:

البرامج الترويحية وأثرها على الفرد

تمهيد:

تؤكد الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية في مجال استثمار اوقات الفراغ لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل في تحقيق اهدافها في اوقات الفراغ بوجه خاص ولا غنى لأي مجتمع عن هذه البرامج المتوازنة الشاملة التي تسير تحت قيادة واعية تبذل كل جهد وغاية في الاعداد لها وتخطيطيا وهي القاعدة التي تؤدي الى تحقيق ما يرمى اليه الترويح من حيث خلق روح التالف وتوحيد الاتجاه بما يرفع مستوى الفرد في كافة النواحي باعتبار ان الفرد هو العنصر الهام والأساسي بالنسبة لهذا البرنامج.

1- الترويح:

1-1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية، بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ كاللهو واللعب، في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح (Rmed casa blanche, 1968, p. 42) إن مصطلح Récréation يعني إعادة الخلق ذلك أن المقطع الأول من المصطلح Ré يعني إعادة، بينما الجزء من création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش لممارسة نشاطاته.

ويرى رومي Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له فرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

بينما يرل " كروس " Kraus أف الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور كالممتعة

لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (محمد الحماحي ، 1988 ، صفحة 29)

يرل " غوردن " Gordon أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر)

أما " فولكي " P,Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون خلاله غير مجبرين على عمل محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب ، (Paul foulquie , 1978, p. 203)

ومن أهم التعريفات المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف " بتلر " Petller: أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية الخلقية والاجتماعية والمعرفية.

1-2- أهداف الترويح:

يرى محمد الحماحي أن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطة، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعته تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: (محمد الحماحي ، صفحة 86) :

الأهداف الصحية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية وإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
 - الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق للتوتر النفسي.
 - التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
 - المحافظة على الوزن المناسب للجسم. (الهاشمي، 2018/2017)
- الأهداف البدنية:** وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
 - تحديد نشاط وحيوية الجسم.
 - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
 - الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
 - الوقاية من بعض انحرافات القوام.
 - تصحيح بعض انحرافات القوام.
 - الاسترخاء العضلي والعصبي.
 - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة. (الهاشمي، 2018/2017)
- الأهداف المهارية:** وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.

- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة، والدافع للمنافسة. (الهاشمي، 2018/2017)
- الأهداف الاجتماعية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:
 - التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
 - إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
 - تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها.
 - المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي. (الهاشمي، 2018/2017)
- الأهداف الثقافية:** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:
 - تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية
 - تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشطها.
 - التعرف على العديد من المناشط للترويج والتعرف على الألعاب الشعبية.
 - إدراك الفرد لقدرات والحاجات الجسم للحركة.
 - التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويج الرياضي.
- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع وكيفية الوقاية من الإصابات وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد. (الهاشمي، 2018/2017)

الأهداف الاقتصادية: وهي تعبير عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفائض الإنتاجي للمجتمع والنتائج عن خفض معدلات الجريمة والتقليل من انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (الهاشمي، 2018/2017)

1-3- أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله في تحقيق السعادة للإنسان، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

التحرير من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة وبالاستقرار.

- تنمية ودعم القيم الديمقراطية (محمد الحماحي، صفحة 34)

وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيات وعلم النفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة للعموم وللخواص بالذات وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي:

1-3-1- الأهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص " ويلز " وزملائه خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث يزداد

نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور خولي ، 1992 ، صفحة 150)

الممارسة أوجه نشاطات الترويح وخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية في النمو العضوي للفرد المشارك في نشاطاته، وفيما يلي أهم تلك التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل والرشييق والبعد عن النمط البدني.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة ألام المفاصل والظهر
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.
- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- التخلص من الطاقة الزائدة على احتياجات الجسم مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتحديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني.
- زيادة قدرة الفرد على مضاعفة إنتاجه في العمل. (أمين أنور الخولي ، صفحة 65)

1-3-2- الأهمية الاجتماعية

استعرض "كوكلي Coakly " الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:

- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية الارتقاء الاجتماعي والتكيف

(لظفي بركات أحمد، 1984 ، صفحة 65)

- كما أن الممارسة أوجه نشاطات الترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية على الفرد ومن أهم تلك التأثيرات:

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك بالتعاون واحترام القانون واحترام الغير والمواعيد، وخدمة الآخرين.

- تكوين وتوطيد العلاقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات.

- تقدير العمل الجماعي.

1-3-3- الأهمية النفسية:

تؤكد مدرسة التحليل النفسي (سيجمون فريد) على مبدئين هامين بالنسبة للرياضة والترويح:

- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خاصة خلال اللعب.

- أهمية الاتصال في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشارك والرائد، والمشارك الآخر.

- أما مدرسة الجشطالت فهي تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.

- أما "ماس لو" فيركز على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة للأمن والسلامة، وإشباع الحاجة للانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يوصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حوام رضا الفزوني، 1978، صفحة 78).

ويمكن حصر أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي فيما يلي:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات.

- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.

- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي.

- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.
- التعبير عن الذات.
- التخلص من الميول للعدوانية.

1-3-4- الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يتأثر إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويجها وتكوينها تكويناً سليماً قد يمكن من الإنتاجية العاملة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها.

لقد بين " فرنارد " في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع يرفع الإنتاج بمقدار 15 بالمائة في الأسبوع. (الهاشمي، 2018/2017)

1-3-5- الأهمية التربوية:

بالرغم أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة الثقافية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك أهمها:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.
- تعلم الذاكرة وتنشيطها.

- اكتساب القيم. (الهاشمي، 2018/2017)

1-3-6- الأهمية العلاجية:

يعيد الترويح والألعاب الرياضية الحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائناً أكثر مرحاً وارتياحاً فالبيئة الصناعية وتعدد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه

الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (الهاشمي،

2018/2017)

1-4- أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصفية أوجه مناشطة في عدة مستويات وذلك وفقا للفلسفة واتجاه كل منهم وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التصنيفات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

نشاط ترويحي فعال: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ

نشاط ترويحي غير فعال: وهناك نشاط غير عملي، يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 60)

المشاركة الإيجابية: ويتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.

المشاركة الاستقبالية: وهي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع

المشاركة السلبية: وهي ذلك النوع من المشاركة لا تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو استقبالي، وذلك كما هو الحال في النوم والاسترخاء.

وكذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم المناشط الترويحية في وقت الفراغ وهي:

نوع الترويح: الترويح الرياضي الترويح الثقافي الترويح الاجتماعي، الفني، الخلوي، العلاجي.

سن الممارس: الترويح للأطفال، للشباب، لكبار السن.

نوع الجنس: الترويح للذكور، للإناث، مختلط

عدد الممارسين الترويحي الفردي، الترويحي الجماعي.

نوع التنظيم: الترويحي المنظم، الترويحي الغير منظم.

فصول السنة أو العوامل الجوية الترويحي في الصيف الترويحي في الشتاء، الترويحي في الخلاء، الترويحي في الأماكن المغلقة أو غير مكشوفة.

مجال الإشراف: الترويحي في الأسرة، الترويحي في المدارس أو المعاهد العليا، أو الجامعات، أو في الأندية طبيعة الممارسة الترويحي الإيجابي، الاستقبال السلبي.

1-4-1- الترويحي الثقافي:

يشتمل الترويحي الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية، وأهم مناشط الترويحي الثقافي:

- القراءة: مثل قراءة الصحف والروايات والقصص الخ.
- الكتابة مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة الخ.
- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث الخ.
- الإذاعة والتلفزيون. (الهاشمي، 2018/2017)

الترويحي الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الغنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتفوق، ويمكن تقسيم مستويات الهوايات كالتالي:

- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار.
- هوايات التعلم: مثل التصوير علم النبات الفلسفة التاريخ فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور الخ

- هوايات الابتكار مثل فن الخزف الرسم الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة... الخ

(الهاشمي، 2018/2017)

1-4-2- الترويح الاجتماعي:

تتنوع أشكال الترويح الاجتماعي كالموسيقى الدراما الفن بمختلف أنواعه أو نوع من مناشط الترويح الذي يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولدكارلسون جانيت مالكين، تيودور ديب، جيمس بيرسون أنه يمكن

تصنيف مناشط الترويح الاجتماعي وفقا لما يلي:

- المحادثة.
- أوقات للشاي والقهوة.
- الحفلات.
- لمآدب.
- لعب الحجرات.
- النشاط الرياضي الجماعي.
- النزعات الخلوية.
- المسابقات الخاصة.

1-4-3- الترويح الخلوي

المقصود بالترويح الخلوي هو ذلك النوع الذي يشمل برامجه المختلفة أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها.

ويشير كروس Kraus إلى أن برامج الترويح الخلوي تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة.

تشير عطيات الخطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوي لأنماط النشاط التالية:

-النزهات والرحلات : والمقصود بالنزهات هو الخروج إلى الحدائق والنزهات للاستمتاع بالطبيعي في وقت الفراغ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزهات وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو طويلة تستغرق أكثر من يوم واحد.

-التجوال والترحال : والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج الزيارة المناطق الطبيعية وتصنيفات التجوال هي : تجوال هواة الجمع، تجوال الطبيعة، تجوال التقابل. تجوال الزيارة.
أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها.

- الصيد والقنص وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات.

- المعسكرات: وهي: تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها وإقامتها (الهاشمي، 2018/2017)

-1-4-4- الترويج العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية الترويج العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط نمو وتطوير الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا يذكرها الأطباء، حيث يساعد مرضى الأمراض النفسية في التخلص من الانقباضات واستعادة ثقتهم بأنفسهم وبالأخرين ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً. (الهاشمي، 2018/2017)

-1-4-5- الترويج التجاري:

الترويج التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاق السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية الأخرى ذات الطابع التجاري، وهو يعتبر

تجارة رابحة لأصحاب رأس المال، أما في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية مؤسسات الخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال

1-4-6- الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي

(إبراهيم رحمة ، 1998 ، صفحة 09)

1-5- نظرة الدين الإسلامي للترويح:

ينظر الدين الإسلامي للترويح على أنه ضرورة من ضروريات الحياة وأنه أحد النظم والأنشطة الاجتماعية التي يهتم بها المجتمع الإسلامي وهو أيضا ضرورة تسهم في بناء وتطوير شخصية المسلم، لذا فالدين الإسلامي يحرص على استثمار أوقات الفراغ وعلى حسن استغلال الوقت بين العبادة والعمل والترويح عن النفس، وقد روى الطبراني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله " أن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض إدخال السرور على المسلم " وان كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس إلا أنه أكد على عدم الاسترسال في ذلك حتى لا يضيع معظم وقت المسلم هباءا أو يؤثر ذلك على عبادته وعمله حيث حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيما لا يفيد إذ يقول سبحانه وتعالى " الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرتهم الحياة الدنيا فاليوم ننسأهم كما نسوا لقاء يومهم هذا وما كانوا بآياتنا يجحدون " صدق

الله العظيم الأعراف الآية (51) ونستخلص من ذلك أن الدين الإسلامي ينظر إلى الترويح على أنه وسيلة وليس غاية فهو وسيلة تربوية واجتماعية وعلاجية يقصد بها تجديد نشاط المسلم وتنمية حيويته وإشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية، وذلك حتى يحقق المسلم الخير في دنياه وآخرته. (الهاشمي، 2018/2017)

1-6-أسس وخطوات بناء البرنامج الترويحي:

- 1- تحديد الفئة المستخدمة في البرنامج.
- 2- تحديد الهدف من البرنامج بوضوح.
- 3- الشروط الخاصة بنجاح البرنامج.
- 4- المعرفة التامة بخصائص الافراد.
- 5- دراسة الظروف الاجتماعية للمستفيدين من البرنامج.
- 6- الإلمام الكامل بالإمكانيات المتاحة (المادية - والبشرية).
- 7- تحديد الألعاب المناسبة مع الفئة المستخدمة.
- 8- تعديل وتطوير البرنامج في ضوء نتائج التقويم. (الدراسات العليا جامعة اسوان كلية

التربية الرياضية، 2021/2020)

1-6-1- مبادئ تصميم البرامج:

- 1- الاعتماد على المدربين المختصين.
- 2- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله
- 3-التنوع في الانشطة.
- 4-مراعاة نوعية وعدد المشتركين.
- 5- ان يتمشى مع الإمكانيات المتوفرة.
- 5-وضوح التعليمات التي يتم من خلال العمل. (ا.د يحيي حسن - د محمد حامد)

خلاصة:

يعد البرنامج الترويحي عامة والبرنامج الترويحي الرياضي خاصة من أهم البرامج الهامة التي تؤثر المجتمع عامة والفرد خاصة وتتنوع أهميتها من حيث الجوانب المتعددة سواءا صحية، نفسية، اجتماعية إلا أن هدف البرنامج الترويحي وغايته واحدة وهي الترويح والترفيه عن الفرد والتخلص من الضغوطات السلبية والاندماج مع الأفراد والمجتمع ومن ضروريات البرنامج الترويحي أنه يمارس في أوقات الفراغ.

الفصل الثاني:

رياضة الكاراتيه دو وتخصص كاتا

تمهيد:

الكاراتيه دو إحدى الرياضات القتالية ذات الطابع الدفاعي التي كان لها انتشار واسع في العالم وهذا الانتشار إنما هو دليل على عراققة هذا الفن القتالي الذي قطع كل هذه المسافات عبر العالم وعبر الزمن محافظ خلال هذا التنقل على كل من الثقافة اليابانية والروح القتالية والتنوع الفني.

في فصلنا هذا سنتطرق إلى دراسة كل من خصائص الكاراتيه وانقساماته من كاتا وكوميتي إضافة إلى متطلبات الأداء الجيد في الكوميتي

1-1- خصائص الكاراتيه:

من الناحية الاصطلاحية كلمة كاراتيه- دو او باللاتينية karaté DO مقسمة إلى ثلاث أقسام:

مصدر الكلمة هو Kara "كارا" ما يعني فارغ أو فراغ.

Té "تي" : بمعنى يد

Do "دو" : تعني طريق، سبيل.

وبالتالي: karaté Do طريق اليد الفارغة، ليست فارغة من السلاح وإنما: يد شخص روحه خالية من أية نية سيئة. (موسوعة الفنون القتالية للمشرق الأقصى، 2004)

الكاراتيه طريقة قتال بيد فارغة، جذورها التاريخية تعود إلى الصين فني "أوكيناوا" قوانينها وضعت في اليابان في النصف الأول من القرن العشرين. تركز على الاستعمال الجيد والجذري للقدرات الطبيعية الموفرة عن طريق الجسم، بفضل ضربات توجه إلى مناطق حساسة من الجسم. هذه الضربات تعطى بأسلحة طبيعية مروضة بطريقة خاصة والتي هي:

اليد، الرجل، الكوع، المرفق... الخ

الكاراتيه هي رياضة تتكون من صنفين من المنافسة هما "الكاتا" امتحان تقني بحت و "الكوميتي" امتحان تقني تكتيكي، أو مناظرة قتال فعلي

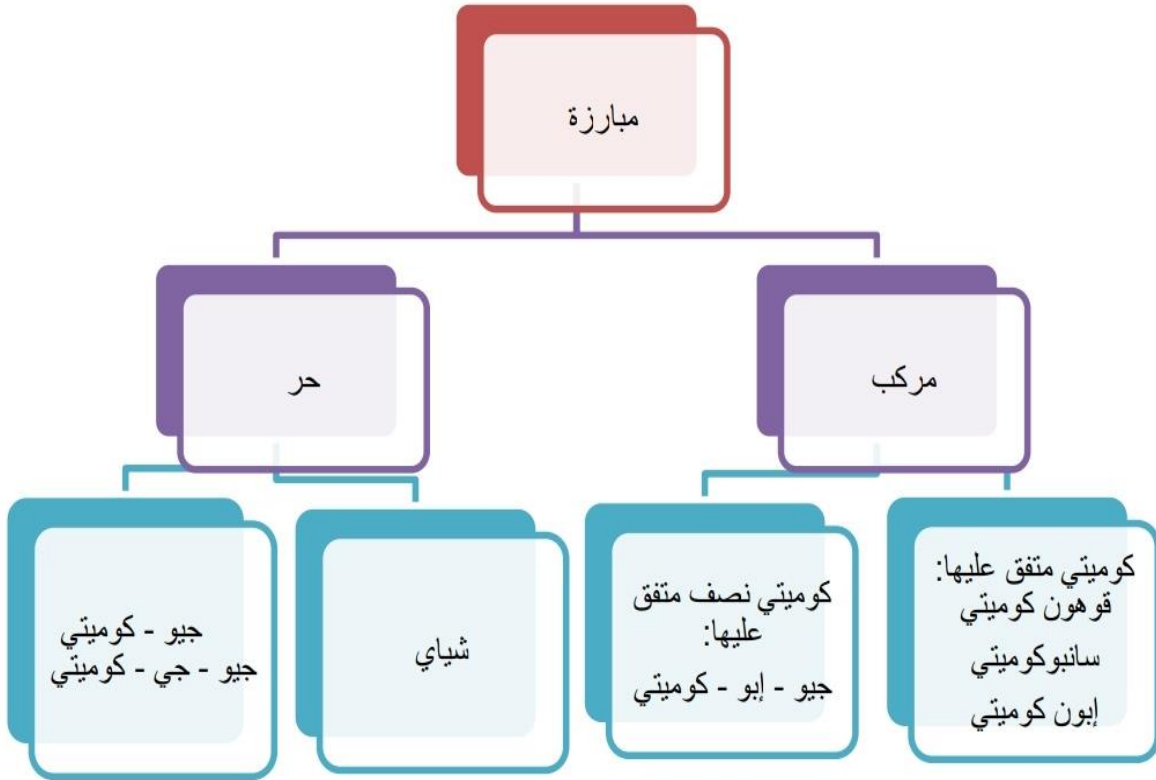
الكاتا تعني قالب أو شكل وهي مجموعة من التقنيات القوية حليفة هيئات ثابتة تنفذ بقوة، سرعة ودقة، وهي أيضا تسلسل تقني ذو قوانين بحيث يحدث بشكل تمثيلي لقتال ضد خصم واحد أو عدة خصوم خيالية يهاجمون من زوايا مختلفة الكاتا هي روح فن الكاراتيه وتمثل أيضا دعامة انتقال الكاراتيه عبر العصور، وتبقى طريقة أصلية ومتماثلة للتحكم في الجسم.

الكوميتي "le kumité: الكلمة حسب أصلها تعني التقاء الأيدي" kumi " يعنني التقاء "té" تعني اليد.

الكوميتي اصطلاحا يعني قتال أو هجوم مباغت يتمرن فيه تطبيق التقنيات الأساسية المعلمة خلال الكاتا.

الكوميتي يتمثل في تجابه متعلمين، المجابهة تعتمد التي تعتمد على الركلات وضربات اليد أو اللكمات.

نستطيع أن نقول أيضا أنه قتال رياضي بضربات متحكم فيها، خلاله يجب على المتعلمين أن يسجلوا نقاط بتقنيات تؤدي بالطرفين السفليين أو العلويين إلى مساحات جسمية قانونية. الكوميتي بأشكاله المختلفة هو امتحان حقيقي في المنافسة أو في القتال و مهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتيه، فإن الكوميتي مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، وتوجد عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة من حيث محتوى الهيئة و محتوى الكيفية، محددة بوقت معين، حسب أساليب محددة، يمكنها أن تكون متفق عليها، نصف متفق عليها أو حرة و ذلك حسب الشكل الاتي:



الشكل 1: تصنيف المبارزات الاتفاقية، النصف اتفاقية والحرّة

أثناء المنافسة، هذان الامتحانين أو الصنفين يؤديان فوق مساحة محددة من البساط أو "التاتامي" بطريقة فردية حسب فئات الوزن أو بطريقة جماعية (فرق مكونة من خمسة أفراد عند الذكور وثلاثة أفراد عند الإناث) بمدة زمنية (دقيقتان عند الإناث وثلاث دقائق عند الذكور) هذا فيما يخص اختصاص الكوميتي أما الكاتا فتكون على شكل فردي أو جماعي بثلاثة أعضاء عند الجنسين.

الكاراتيه هني أيضا مادة بيداغوجية، تربوية وعلمية، لهذا لها خصائص معقدة لتطبيقها وذلك لكونها تحتم على ممارسيها (الكاراتيكا) عدة متطلبات منها تحضير بدني جيد عام وخاص، إتقان التقنيات إلى حد جعلها آليات تلقائية حركية، رد فعل تكتيكي رشيق ومرن، حركية العمليات الذهنية، الإرادة، الشجاعة والقوة النفسية.

1-2- نشأة رياضة الكاراتيه:

يعود الفضل في تأسيس الكاراتيه و إدخالها لليابان أول مرة إلى (فوناكوشي جينشن) المولود عام 1869 في جزيرة أوكيناوا ، قام هذا الرجل بتنظيم وتنسيق جميع الفنون القتالية الصينية ووضع لها أسسا و نظمها و أدخل عليها بعض التحسينات بحيث أصبحت فنا رياضيا ووسيلة لبناء الشخصية، فمن المفاهيم (الزنبودية) الأولية التي وجدت من أجلها و قد شبه فوناكوشي هذه المفاهيم بقوله (يجب على لاعب الكاراتيه أن يفرغ من عقله الأنانية و الشر في جهوده المؤدية إلى رد الفعل المناسب تجاه أي شيء يقابله وهذا ما يقصد بكلمة " كارا " أي الأعزل وكلمة " تي " أي اليد ومعنى الكلمتين (كاراتيه) هي اليد المجردة من أي سلاح و من أي نية سيئة شريرة.

في عام 1922 دعي فوناكوشي من قبل الحكومة اليابانية إلى طوكيو لكي يحاضر عن الكاراتيه و يقدم عرضا للفنون الحربية التقليدية تحت رعاية وزارة التربية الوطنية حيث أعجب الحاضرون بعرضه و انهالت عليه الطلبات لكي يدرس في طوكيو ، وبالفعل ترك فوناكوشي أوكيناوا الذي كان يعمل أستاذا في دار المعلمين وذهب إلى مؤسس الجيدو الأستاذ (جيجور كانو) في معهد الكادوكان ليقدم عروضه الخاصة بالكاراتيه لتنسيقها مع الجودو ، وبعد فترة من الزمن استطاع الأستاذ كانو أن يبتكر الكانا الرابعة المسماة (الكيمينو كاتا) بمساعدة الأستاذ فوناكوشي.

لم يدم التعاون بين الكاراتيه والجودو كثيرا إذ انفصل فوناكوشي لتأسيس معهد الشوتوكان عام 1936 وكان ذلك نقطة تحول كبيرة في تاريخ الكاراتيه في اليابان، وفي عام 1955 تم تأسيس الجمعية اليابانية للكاراتيه وكان فوناكوشي كبير المدربين فيها ثم انتقل الكاراتيه بعد ذلك للعديد من الدول. إلى أن وصل إلى الوطن العربي و كان ذلك عام 1964 عندما أدخله المدرب شمس الدين صوفاناتي إلى وطنه سوريا بعد عودته من اليابان فهو أول عربي مارس الكاراتيه ، فكان أول قطر عربي يدخل الكاراتيه هو سوريا و في عام 1970 بدء

شمس الدين صوفاناتي يجلب بعض الخبراء اليابانيين إلى الدول العربية لمساعدته في نشر رياضة الكاراتيه و في نفس العام اشترك مع فريقه (قوى الأمن الداخلي السوري) في بطولة العالم لأول مرة في طوكيو و كان ترتيب الفريق السوري العاشر من بين 42 دولة ، ودخلت رياضة الكاراتيه مصر بشكل رسمي عام 1974 و أقيمت أول بطولة على مستوى الجمهورية.

(المؤلف شمس الدين صوفاناتي)

1-3- تطور الكاراتيه في الجزائر:

عرف هذا الفن القتالي الكاراتيه لأول مرة في الجزائر بفضل جيم الشيخ JIM Alcheikh الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من 7 سنوات من الحرب رضخ الاستعمار الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية الفرنسية رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راولو صلان Salan Raoul وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة. الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري منتقل في الأوساط الأوروبية وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعى LUELEN BLTTERLIN (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم في الجزائر (M.P.D حركة س.ج) ولكي يقوم بهذه المهمة على أكمل وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكراتي دو من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكراتي دو JIM Alcheikh بالتطوع وبقوة في هذه المعركة وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور BARBOUR وتحدثت عنهم الصحافة والسينما وأصبحت لديهم صدى كبير ، ورافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكراتي دو والذي كان مختص في المصارعة المتقاربة (جسد الجسد) وكان من رجال العسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتيشين KOCHICHINE ودخل JIM cheikh إلى الجزائر في سنة 1961 وخلال مدة إقامته انقذته ال OSA حتى قتل دون أن يعلم الكراتي في الجزائر ، وعقب استقلال بلادنا مباشرة قام أحد

تلاميذه LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي.

وفي سنة 1963 تنتقل LUCIEN VERNET إلى شارع Berthezen (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكراتي دو برز كل من سالم رشيد، لطرش مولود، كرماد حسين، مدهار الوناس، خدام علال، ميشود عمار ... الخ.. وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد (T.R.B.B) باب الواد وكانت بداية كل بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكراتي FAK و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد، لطرش مولود خدام، محفوظ دحمان و كرماد حسين للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في البداية A.S.S.N الجمعية الرياضية للأمن الوطني.

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبوا KEMPO بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LULI .

وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكراتي دو في المجمع المدني الجزائري. وتبارزت خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.S.H ودوجوا البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية LUCIEN VERNET باللقب.

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي، والي محفوظ، ميشود عمار، خدام. لقاء المجموعة الاسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الاسباني وكان رشداوي على الدرجة 3 في الشوتوكان والرتبة

الخامسة - GOJIN RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي دو في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد LUCIEN VERNET الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي دو بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكاراتي دو.

وكان كل من السيد برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية. ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكاراتي في FAJDA (associés) التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو في شخصية السيد عاشور - جراح الأسنان -

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

وبالفعل تم اختيار الجزائر لنائب رئيس لـ URMK ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكاراتي، نائبة رئيس الفدرالية العالمية، ثم تأسست في الجزائر خلال كأس العالم الذي نظم في الجزائر سنة 1993.

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا. نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم، إضافة إلى عدة ألقاب إفريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يضاهاون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين.

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

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد المتمثل في السيد مصباحي FAKKT قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي.

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال التكوين سياسة حقيقة على المستوى الوطني وبهذه الاستراتيجية أمل السيد مصباحي رئيس FAKKT أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي المكانة التي يستحقها.

وطبقا لتوجهات وزارة الشباب والرياضة بذلت كل من الرابطات والجمعيات وسائل هامة التكوين المدربين وللتذكير فإن الرابطة الجزائرية للكاراتي التي يوجهها السيد أيت إبراهيم خيدر LAKT قد نظمت تكوينات بالنسبة للحكام والمربين خلال هذه الفترة. وقد جاء العديد من المحترفين اليابانيين والكوريين إلى الجزائر للإشراف على التكوينات التقنية والاجتياز الرتب (الارتقاء في الرتب). (الرزاق،، 2008-2009)

1-4- فوائد تعلم الكاراتي دو:

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاما للدفاع عن النفس فهي أيضا تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي:

- يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم إضافة إلى عادات الوقوف والحركة مما يساعدهم

- على الفوز في كل النشاطات الأخرى.

- يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة.

- يعلمهم احترام الآخرين وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم

- يعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون

الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم.

- في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.

- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد.

1-5- المكونات البدنية للعبة الكاراتيه:

الكاراتيه من أبرز الألعاب التي تتطلب عدد من المكونات البدنية التي تتلائم مع بعضها البعض بشكل متصل، فاللاعب الذي تنقصه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله إلى مستويات متقدمة في اللعبة، وذلك يجب تجهيز اللاعبين بالإعداد البدني الصحيح عن طريق بعض التمارين البدنية التي تؤدي إلى تطوير وتنمية تلك المكونات قبل الدخول في تعلم المهارات وتطبيقها.

والمكونات هي:

المرونة - الرشاقة - القوة - السرعة - التوازن - التحمل (الفاعوري، 2012، الصفحات

25-26)

ومن أهم الفوائد المكتسبة من هذا الإعداد تهيئة المتدرب للتكيف السريع على التدريبات الشاقة التي سيمارسها اللاعب من خلال تمارين الكاراتيه أثناء التطبيق العملي، وقبل البدء في هذه التمارين يجب التركيز والانتباه أثناء مزولة التمرين والمتابعة الذهنية ومراعاة الأسس التالية:

- ملاحظة مبدأ التدرج فابدأ من السهل إلى الصعب ثم تعود تدريجياً إلى التمارين السهلة مرة أخرى في نهاية وقت التمرين.

- يجب البدء بتمارين المرونة والرشاقة والتوافق قبل الدخول في التمارين الأخرى.

- يجب مراعاة التدرج في التمارين الصعبة بحيث يسبقها تمارين تمهيدية ليسهل أداءها وفهمها خاصة تمارين فتح الأرجل بجميع أنواعها.

- يجب أن يكون أداء التمارين في جو من الإثارة والتشويق.

- يجب مراعاة تقارب الوزن والطول والقوة في التمارين المشتركة بين زميلين.
- يجب استخدام أنواع التمارين كافة بأدواتها وأجهزتها المختلفة لتحقيق أقصى فائدة ممكنة.
- إعطاء تمارين الارتخاء والتنفس بين التمارين العنيفة حتى تعود العضلات إلى حالتها الطبيعية.
- التنوع والتجديد في التمارين وتشكيلاتها لدفع اللاعب على البذل والاستمرار.
- يجب وضع برنامج محدد مقسم بشكل صحيح على فترة الإعداد مع ملاحظة حاجة المتدرب الفعلية (الفاعوري، 2012، الصفحات 26-27)

1-6- مدارس الكاراتيه دو:

إن مدارس الكاراتيه تجاوزت الخمسون مدرسة منها المعروف ومنها الذي لم ينتشر وهذا بسبب زيادة العنف أو زيادة درجة صعوبته ومن المدارس التي استطعنا أن اجمعها ما يلي:

- شوتوكان.
- شوتوريو
- جوجوريو
- وادوريو.
- كيوكوشنكاي (كيوكشن)
- سايدوكاي يو
- شيروتي.
- شورن
- الايشن ريو
- سانزيوريو
- شوكوكاي.

1-6-1- المدارس الأشهر في العالم:

- الشوتوكان: وهي إحدى أكثر الأساليب للكاراتيه شيوعاً في العالم أسسها المعلم فوناكوشي جيشين.
- الشوتوريو: وهي المدرسة الثانية من حيث الانتشار في العالم.
- الكيوكشن: وهي إحدى الأساليب الأكثر عنفاً في الكاراتيه والمشهورة في اليابان أسسها السنسي أوياما
- جوجوريو: وهو أسلوب عنيف نوعاً ما يمتاز بلوي مفاصل الجسم أسسه الأستاذ شوجين مياج.
- وادوريو: وهو أسلوب شهير في اليابان ويمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني جوجيستو طوره الأستاذ كينوا ماينوني.
- شيدوكيكان: وهو من أساليب الفول كونتكت العنيفة وهو مشهور في اليابان وأمريكا وأروبا.

1-7- التقسيم الفني للكاراتي دو:

تم تقسيم الكاراتيه إلى أربعة أقسام هي:

- الكيون: وهي أساسيات الكاراتيه وتحتوي على جميع الحركات التي تؤدي سواء في الكاتا أو الكيميتي

• الكاتا:

وهي اختبار تقني تتلخص في مجموعة تدخلات تقنية تكتيكية تؤدي وتنفذ حسب خطة مرسومة مسبقاً وغير متغيرة وتنجز بطريقة فردية وكذا جماعية بفريق مكون من ثلاثة رياضيين.

متطلبات "الكاتا" بدنيا:

يحتاج ممارسو الكاراتيه النخبويين لتطوير متجانس لكل خصائصهم البدنية وهي أساس تقدم صفات اختبار "الكاتا" التي تجسد عن طريق:

- السرعة: بالنسبة للحركات المعلولة.
- قوة الانفجارية: بالنسبة للحركات والقفزات وكذا الانطلاق السريع مع تحويل في الاتجاهات.

- قوة التحمل: وهي ضرورية في حركات الشد الثابتة والحركات البطيئة.
- قوة السرعة: وهي ضرورية في الحركات السريعة المتتالية.
- التوازن: وهي تساعد على الأداء المناسب لكل مفاصل الجسم التي تتطلبها أي حركة ما.

- التركيز والانتباه: ويساعد على العمل الجيد للكاتا وإعطائها صورة جمالية جيدة.
- قدرة الشد والاسترخاء: حيث يؤثر ذلك على نوعية الأداء أو التنفيذ التقني.
- التنسيق: الذي من خلاله تظهر نوعية الأداء خاصة فيما يخص الحركات العالية التعقيد في مجال التنسيق بينها ويتطلب ذلك القدرة على المراقبة الجيدة للتوازن والوتيرة.
- السلاسة: وتساعد على استغلال أي رياضي لقدراته الرياضية أحسن استغلال.

(سليمان، 2021/2020)

• **التخصص الثالث "الكوميتي":**

يجسد في مواجهة بين خصمين بحضور حكام، وهذا التخصص، يمكن انجازه فرديا أو جماعيا، بتوفر خمسة رياضيين لدى الذكور وثلاثة رياضيات عند الإناث. الخصائص المتعلقة بالكوميتي تختلف على خصائص والكاتا بما يلي:

على المستوى البدني:

الكوميتي الرياضي عند الأكبر سواء فرديا أو جماعيا يقدر بثلاثة دقائق.

- ما يميز هذا النوع من الكوميتي، هو وجود أصناف العمر والوزن، ومدة الهجوم. في هذا التخصص، تبرز أولوية الحركات السريعة والتتابع في الحركات والانطلاق السريع والقفزات كذلك في بعض الحالات.
- عند الكثير من الخبراء، الكوميتي يرتبط في معظم الأحيان بالحركة والتنقلات السريعة (Taisabaki)، وبناء على هذا التحليل، فالصفات البدنية التي يجب توفرها هي :
- رد الفعل المركب: سرعة رد الفعل، المركب.
 - السرعة والتتابع: حركات معلولة.
 - قوة الانفجارية: الانطلاق السريع، تقنيات معلولة انفجارية.
 - قوة السرعة (الحركات المتتالية).
 - قدرة الشد والاسترخاء: عن طريق ضبط التوقف والتحكم (إرخاء العضلات لضمان انطلاق سريع).
 - مداومة قوة السرعة: في الحركات المتتالية المعروفة.
 - المرونة: للقدرة على تكيف المفاصل لحركة قصوى.
 - التنسيق: أي تأدية الحركات القتالية باحترام الوتيرة، التوازن وضبط التحكم.
- المتطلبات النفسية:
- الرياضي المتنافس يستعمل قدراته العضلية وذكاءه وكذا إحساسه.
- لضمان نجاح التدريب وفعالية التحضير النفسي " للكاراتيكا "، يستوجب معرفة المتطلبات النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة وهي: الاستيعاب، الشعور، الحضور الذهني،
- التصور الذهني، الصفات الأخلاقية. فكم من مقاتل في هذه الرياضة لم يصل أبدا للمستوى العالي بالنظر إلى نقص في التحفيز أو الدافعية والتركيز والضبط النفسي أو الثقة بالنفس. (Miley، 1999)

1-8- زي الكاراتي دو:

يتألف زي لاعب الكاراتيه من جاكيت أبيض مع بنطلون أبيض على أن يتوسط البنطلون بين الركبة والكعب وأن يتوسط كم اليد بين المرفق والرسغ والجاكيت يكون بين نصف الفخذ والركبة. ويوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب وتختلف عدد الأحزمة من دولة إلى أخرى ومن مدرسة إلى أخرى، وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو واللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية برفض الأفكار الشريرة المرهبة (الفاعوري، 2012، صفحة 21).

1-9- الأسس الفنية للكاراتي:

هناك أسس فنية هامة جدا في الكاراتيه وهذه الأسس تؤدي مع اداء كل حركة أي أنها اسس يتم بها تطبيق مهارات اللعبة فمثلا ضربة أو صد يجب أن يكون له اساس فني من شروط معينة في ذات الحركة نفسها يضاف اليها عدد من الأسس الواجبة مثل القوة والسرعة والتوازن وتركيز الانتباه غيرها من الأسس التي اذكرها هنا بالتفصيل:

- القوة.
- المرونة.
- السرعة.
- التحمل.
- التوازن.
- تركيز الانتباه.
- الهدوء.
- التقدير.
- الدقة.
- التحكم.

1-9-1- القوة:

(ليست المقصود بالعضلات عضلات لاعب كمال الاجسام فعندما تتضخم العضلة نقل السرعة) أو قوة في الحركة المؤدات ضد الخصم ويجب أن تتميز حركة الكاراتيه بقوة من الفرد المؤدي فلا يمكن أبدا تخيل ضربة صبي انها تتميز بقوة أو حتى يمكن مقارنة قوة طفل بقوة رجل عموما آلية الضربة وليس قوة الجسم وهناك معياران لتحديد قوة الضربة وهما ضعف المكان الموجهة إليه الضربة وقوة قبضة اللاعب المؤدي لها.

1-9-2- المرونة:

وهي مدى حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار التي تسمح لها بالتحرك بسهولة الى اقصى مدى تسمح به طبيعة المفاصل يحتاج ملاعب الكاراتيه الى مرونة في أداء حركات الكاراتيه لكي يستطيع التقادي لها والركل بسهولة.

1-9-3- السرعة:

هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات وسرعة رد الفعل على هجوم الخصم وسرعة النظر وتغيير اتجاه العين حيث أن جميع حركات الكاراتيه تتميز بالسرعة حتى لا تفقد قيمتها والسرعة سواء في الضرب أو الصد يجب أن يتدرب عليها اللاعب سواء مع زميل او بمفرده وهناك سرعة اداء الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة هجوم الخصم وان السرعة أمر هام لإنجاز دفاع أو هجوم ودون تلك السرعة سواء في رد الفعل أو الفعل نفسه لا يمكن القول بأن تلك الحركة هي حركة كاراتيه لأنها بذلك تكون قد فقدت جزءا هاما من أساسها الفني.

1-9-4- التحمل:

لاعب الكاراتيه يجب أن يكون شديد التحمل حيث أنه احيانا يقابل مجموعة قوية من الخصوم لذلك عليه أن يتحمل الزمن الطويل في القتال وكذلك تحملا ذلك المجهود الشديد من الأداء لذلك على لاعب الكاراتيه أن يتدرب على التحمل والصبر والكثير من تلك الصفات. (الفاعوري، 2012، صفحة 21)

1-9-5- التوازن:

هو الثبات أثناء أداء بعض الحركات في الهواء وعدم التآرجح يمينا او شمالا وأثناء صد او تلقي ضربات من الخصم وعدم السقوط أرضا والتوازن مهم جدا عند ركل الخصم فلا بد من الثبات في الأرض كالجبل في ثباته. كثيرا ما يتلقى لاعب الكاراتيه لكمة أو ضربة تجعله يفقد توازنه، ولكن هذا التوازن لا يفقد بسهولة ذلك أن وقفات الكاراتيه تشكل قاعدة قوية لا تسهل من سقوط الفرد، بل إن ضربة منه ستكون من القوة بحيث تسقط خصما عاديا غير مدرب والتوازن في حد ذاته أمر هام عند لاعب الكاراتيه. إنه بلا شك ينتقل بتوازن شديد وتحكم عالي في وقفاته. إن لكل جسم مركز ثقل يقع داخل قاعدة ارتكازه فيطلق عليه حالة التوازن أي ثبات الجسم عند أداء الحركات الرياضية ميمما كانت القوة الخارجية تؤثر فيو في حالة وقو مركز الثقل ضمن قاعدة اتزان. فالتوازن مهم ولا سيما في المجال الرياضي إذ يحصل فيه اللاعب على درجة أفضل وفاعلية أمثل اداء الحركات المتعاقبة لحركته " فوقفة لاعب الجمناستك كذلك الملاكم والعداء فان كانت وقفته متوازنة ستزيد من المحافظة على وضعه إكمال حركته لموصول إلى الهدف فأية حركة رياضية تتأثر بقرب مركز الثقل وبعده عن الأرض وعن محور الدوران العمودي إذ إن الجاذبية الأرضية تؤثر في توازن الجسم والحركات الرياضية في بعد الأوضاع الحركية عن سطح الأرض وقربها. وتعد القوى الخارجية من المؤثرات التي تؤثر في وضع الجسم، كذلك تتأثر القوى الداخلية التي تنشأ داخل الجسم وتتأثر

بحركات اللاعب. فالشخص الواقف تكون مقاومته الخارجية أكبر قياساً براقص الباليه، " وان جميع القوى الخارجية والداخلية تؤثر في جسم الرياضي فتعيق توازنه وقد تعمل على ثباته لذا فثبات الرياضي يعتمد على تعادل القوى الداخلية والخارجية المؤثرة عليه. وعندما يكون اللاعب في وضع بعيداً عن التوازن أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع (لا توازن) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء الاستجابات والمنافسة كما إن وضع اللاتوازن لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى باتجاه واحد فقط. ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسمح له أو يسهم في قدرته على تحسين ترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية. مناطق التوازن في الجسم توجد عدة مناطق في الجسم يتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي:

1- القدمان: تمثل قاعدة اتزان الجسم وحدوث أي إصابات فيهما يضعف من توازن

الفرد

2- حاسة النظر: أثبتت البحوث انه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره

على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة، وقد وجد أن تحديد هدف

ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بشكل أفضل.

3- النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات

4- الأذن الداخلية: تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية وتتبع هذه

الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس، كما إنها ضرورية في استمرار توازن الجسم

في جميع حركاته. (الحسين)

1-9-6- التركيز الانتباه:

إن عملية التركيز من صفات اللاعب في الكاراتيه فلا يمكن أبداً تخيل لاعب مشغول البال

والعقل يمكن أن يقاتل بمهارة أن مجرد عملية اختيار الحركات تحتاج الى تركيز وسرعة

عالية كذلك عملية التركيز تدعو الى الانتقال بسرعة من خصم الى اخر بعد القضاء عليه وهذه العملية تحتاج الى تركيز في كل خطوة أو حركة بل ونظرة أيضا.

إذا أراد الفرد أن يدافع عن نفسه يجب أن يتمتع بقدر من الانتباه وهذا الانتباه يجعل الفرد سريع الاستجابة لهجوم الخصم فالتفكير في امور اخرى يجعل الانتباه اقل مما يجعل الفرد غير قادر على الاستجابة بسرعة لهجوم الخصم.

الانتباه أساس فني هام فهناك حركة تصدر عن انتباه جيد من الفرد وهناك حركة تصدر عن فرد غير منتبه ويمكن التمييز بينهما عن طريق ملاحظة مدى سرعة الأداء فحركة من شخص منتبه سوف تتوافق مع فعل الخصم أو هجومه أي انها ستكون ناجحة في أدائها والعكس عن فرد غير منتبه. (الفاعوري، 2012، الصفحات 54-55)

يعد الانتباه أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتنكر، أو التخيل، أو التصور، أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخطار، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة وان يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط.

لقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف فقد عرفه (محمد حسن علاوي) بان تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي" (مجلة العلوم التربوية الرياضية، 2009)

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي.

أن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد، 1989) إذ يشير إلى أن (ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية). (الحميد، صفحة 34)

1-9-7- الهدوء :

من سمات لاعب الكاراتيه انه هادئ في تفكيره للمحافظة على التركيز وايضا سريع في رد فعله لتكون حركته حركة كاراتيه حقيقية والهدوء صفة تجعل العقل يختار ما يفعله بوعي فلا يخطئ أو يصاب، بل ينتصر ويحقق ما يريد والهدوء يدفع إلى اجادة وجمال في الحركات وكذلك إصابة جيدة للهدف والخصم وإذا فقد اللاعب الهدوء فان ذلك يدفعه الى التوتر والعصبية مما يؤثر على أدائه بصورة سيئة جدا ويفقد كل ما يعرفه ويهزم. (الفاعوري،

2012، الصفحات 53-54)

1-9-8- التقدير :

يجب ايضا التمتع بالقدرة على تقدير الموقف فبعد ثلاث أو أربع حركات مع الخصم سوف يدرك الفرد ماهي قدرات الخصم سوف يدرك الفرد ما هي قدرات الخصم وسوف يتولد تقدير. معين عن مدى كفاءته وبالتالي تقدير لما يجب أن يؤدي ضده وعلى ممارس الكاراتيه أن يقدر كل شيء حتى في الحياة العادية انه يقدر المسافات والأبعاد والزوايا وكل شيء يقدره انه يعرف المسافة بينه وبين الخصم وسوف يعرف هل الضربة سوف تصل ام لا وكثير من تلك الأمور الهامة.

1-9-9- الدقة :

يجب على الفرد أن يكون شديد الدقة حتى في اختياره الضربة او طريقة الصد أو أن يكون دقيقا في اختيار الهدف الذي يتعامل ضده الفرد إن الدقة هامة جدا سواء في اختيار الحركات

أو نوع التدريبات أو أي شيء له علاقة بعملية الاختيار بأنواعها وعلى الفرد أن يتميز بالدقة ولذلك عليه أن يتدرب باستمرار على ذلك.

1-9-10- التحكم:

يجب على الفرد أن يكون متحكماً في جميع حركاته في قوة الضربة أو الصدمة أو في حتى مدى إصابة الهدف بقوة أو برقة والتحكم يشمل أيضاً القدرة على استعمال الأطراف سواء الأيدي أو الأقدام أو حتى الرأس والتحكم هام جداً في استعمال تلك الأطراف أنه يجب على الفرد أن يستعمل تلك الأطراف بمهارة عالية فيختار بسهولة ذلك الطرف ويتحكم فيه بدقة وسرعة أنها سمة مهمة جداً في الكاراتيه.

1-10-الكاتا:

تعتبر الكاتا قلب الكاراتيه وكل ما نتعلمه من خلالها وهي عبارة عن معركة وهمية مع عدد من الخصوم يقومون بالهجوم من جميع الاتجاهات والكاتا تعتبر تمرين متكامل لجميع حركات الكاراتيه تتم بشكل جمالي وإيقاعي متناسب ينمي لدى اللاعب التوافق العضلي والعصبي وترفع من مستوى لياقته البدنية وقوة تحمل الجسم لديه، بقدر ما تبدو الكاتا مفيدة إن هدفها هو الحرية. ويمكن تحقيق ذلك لأن الكاتا تعلمنا توجيه طاقتنا في اتجاهات مختلفة بأكبر قدر من الفاعلية ، و تعتبر الكاتا تطويراً للجسم حيث أنه تقوم بفعل حركات تتوافق مع ضبط التنفس ، و يتحرك الجسم باستمرار كوحدة واحدة ، ويحافظ هذا على مرونة الجسم وقوته و يجعل المفاصل حرة و بالتالي يمكن ممارسة الكاراتيه حتى في سن متقدمة ، و لقد ظل (فوناكوشي) مؤسس الكاراتيه الحديثة (الشوتوكان) يمارس التمرين إلى أن شارف على الوفاة في سن التسعين، والكاتا تجبر لاعب الكاراتيه على استعمال العديد من الأساليب لتي تناسب ظروف الدفاع عن النفس أكثر من مجرد القتال العادي الذي يكون عليه الحال أثناء التدريب على القتال الحر.

كما أنه لا يجب النظر الى الكاتا على أنها مجرد أداء بدني بل إنها روح الأداء الذي يشكل جوهر الكاتا، إذ يجب على اللاعب أن يكون في حالة ذهنية صحيحة من أجل تحقيق الفاعلية والكفاءة أي لابد من تناغم العقل الجسم معا حتى يتم تحقيق الفاعلية في الأداء، كما أن الكاتا تقوم بتطوير ردة الفعل لدى اللاعب، حيث يكون في حالة يقظة وانتباه كامل يستطيع من خلاله السيطرة على الخصم والرد عليه بحيث يقوم اللاعب بردة فعل تلقائية أثناء الهجوم عليه وهذا يدل على مستوى الإتقان الكامل. (الفاعوري، 2012، صفحة 55)

1-10-1- حلبة منافسة الكاتا:

- يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من الأخطار أو العوائق.
- يجب أن تكون حلبة المنافسة ذات مساحة كافية تسمح بتنفيذ الكاتا دون تشويش او اعاقه.

- الشرح:

لأداء الكاتا الجيد يلزم توفير سطح مستقيم وناعم. وعادة يكون بساط الكوميتيه المغطاة بالفرش هو الأنسب.

1-10-2- الزي الرسمي:

- يجب أن يرتدي المنافسون والقضاة الزي الرسمي من لوائح الكوميتيه (القتال).
- يجوز استبعاد أي شخص لا يتقيد بهذا النظام.

الشرح:

- لا يجوز خلع زي الكاراتيه خلال أداء الكاتا.
- المتنافسون الذين يحضرون ولا يلبسون الزي الصحيح سيعطون دقيقة واحدة لتصحيح

وضعيتهم. (سليمان، 2021/2020)

1-10-3- تنظيم مسابقة الكاتا:

تكون منافسات الكاتا على شكل مباريات فرق وأفراد تتكون مباريات الفرق من منافسة بين فرق تتكون من ثلاثة أشخاص. وتتكون كل فريق من الذكور فقط أو الإناث فقط. وتتكون مباراة الكاتا الفردية من أداء فردي في فرق رجال أو نساء منفصلة.

- يطبق نظام التصفية، على أن يؤدي المتنافسون الكاتا.
- يتوقع أن يؤدي المتنافسون مباريات الكاتا (شيشتاي) الإجبارية و(توكوي) الاختيارية خلال المنافسة. ستؤدي مباريات الكاتا وفقا لمدارس الكاراتيه المعترف بها من قبل الاتحاد العالمي للكاراتيه WRF بناء على انظمة فوجو ووشيتو وشوتو ووادو
- الأدوار اللاحقة يمكن ان يختار المتنافسون من قائمة توكوي ويسمع بالاختلافات التي يتم اختيارها حسب فروقات المدارس.
- سيتم إشعار مسؤولي طاولة النقاط والتسجيل عن اختيار الكاتا قبل بدء الدور (تسجيل اسم الكاتا قبل كل دور).

- يجب أن ينفذ المتنافسون كاتا مختلفة في كل دور وبمجرد تنفيذ الكاتا فلا يجوز إعادتها.

- في المنافسات النهائية واللعب على الميداليات لفرق الكاتا سينفذ الفريقان المؤهلات للنهائيات الكاتا التي قاما باختيارها من قائمة توكوي وفيما بعد سيعرض الفريقان شرح. لمعنى الكاتا المختارة (بونكاي). والزمن المسموح به لاستعراض البونكاي هو خمس دقائق.

(الفاعوري، 2012، صفحة 55)

1-10-4- طاقم القضاة والتحكيم:

- يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة أو خمسة قضاة لكل مباراة.

- بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

الشرح:

يجلس رئيس قضاة الكاتا على الحافة الخارجية للملعب مواجهًا للمتنافسين. ويجلس القاضيان الآخريان في الجانبين الأيسر والأيمن على بعد مترين من خط وسط الحلبة وفي اتجاه " نقطة دخول المتنافسين سيكون لدى القضاة الثلاثة أو الخمسة علمين أحمر وأزرق

معايير اتخاذ القرار

- يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهما واضحا للمبادئ التقليدية التي تتضمنها. ينظر القضاة في الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين أو الفريق:
- الأداء الواقعي لمعنى الكاتا.
- التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة (كيمييه).
- فهم الأساليب الفنية المستعملة (بونكاي).
- يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة أو خمسة قضاة لكل مباراة.
- بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

الشرح:

يجلس رئيس قضاة الكاتا على الحافة الخارجية للملعب مواجهًا للمتنافسين. ويجلس القاضيان الآخريان في الجانبين الأيسر والأيمن على بعد مترين من خط وسط الحلبة وفي اتجاه " نقطة دخول المتنافسين سيكون لدى القضاة الثلاثة أو الخمسة علمين أحمر وأزرق.

معايير اتخاذ القرار

- يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهما واضحا للمبادئ التقليدية التي تتضمنها. ينظر القضاة في الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين أو الفريق:
- الأداء الواقعي لمعنى الكاتا
- التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة (كيمييه)

- الاستعمال الصحيح والمناسب للتنفس لدعم تركيز القوة (كيمييه).
- التركيز الصحيح للانتباه (شاكوغان) والتركيز.
- والوقفات الصحيحة (داتشي) مع شد جيد للرجلين والقدمان ملاصقتين للأرض.
- شد جيد للبطن (هارا) بدون هز أعلى الفخذين إلى أعلى أو أسفل عند الحركة.
- استعراض الهيئة الصحيحة للأوضاع والحركات (كيهون) على حسب المدرسة التابع لها.
- يجب تقييم الأداء أيضا من حيث تمييز النقاط الأخرى.
- بالنسبة لفرق الكاتا يعتبر التزامن بدون تلميحات خارجية عاملا إضافيا.
- في الدورين الأوليين لا يتأهل المتنافس الذي يعدل في أداء الكاتا والمتنافس الذي يتوقف أثناء أداء الكاتا أو الذي يؤدي كاتا مختلفة من الكاتا المعلنة يعتبر غير مؤهل.

الشرح:

- الكاتا ليست رقصة أو أداء مسرحيا، يجب أن تتقيد بالقيم والمبادئ التقليدية، كما يجب أن تكون واقعية من حيث القتال واستعراض التركيز والقوة والتأثير المحتمل في أساليبها ويجب أن يتم فيها استعراض المقاومة والقوة والسرعة بالإضافة إلى الخفة والإيقاع والتوازن في الأداء.
- يجب أن يظهر أعضاء الفريق الكفاءة في جميع نواحي أداء الكاتا بالإضافة إلى التزامن والتوافق في الحركات.
- أوامر بدء الأداء أو انتهائه أو ضرب الأرض بالقدمين أو لطم الصدر أو الذراعين أو بدلة الكاراتيه والزرير غير المناسب جميعها أمثلة تعتبر تلميحات خارجية ويجب أن يحتسبها القضاة عند اتخاذهم قرارا. (سليمان، 2021/2020)

1-10-5- إدارة المباريات:

عند بداية كل جولة واستجابة لأسمائها يقف المتنافسان اللذان يرتدي أحدهما حزاما أحمر (أكا) والآخر حزاما أزرقا (أوو) في خط واحد في الخط الخارجي لحلبة المباراة مواجهين رئيس قضاة الكاتا. وبعد أداء التحية للجنة القضاة يرجع "أوو" إلى خارج منطقة المباراة. ثم يتوجه اللاعب أكا إلى وضع البداية ويعلن عن اسم الكاتا التي ستؤدي. وبعد الانتهاء من الكاتا يغادر أكا المكان وينتظر أداء

"أوو"، وبعد إنجاز أوو للكاتا يعود كلاهما الخط الخارجي لحلبة المباراة وينتظران القرار من حكام البساط

إذا لم تتقيد الكاتا باللوائح يجوز لرئيس القضاة أن يستدعي القضاة الآخرين للتوصل إلى حكم. إذا اعتبر أحد المتنافسين غير مؤهل يقوم رئيس القضاة بوضع الأعلام في وضع متقاطع ثم وضع غير متقاطع (مثل إشارة نورما سن في لعبة الكيومايت).

بعد الانتهاء من أداء الكاتا يقف المتنافسان جنبا إلى جنب على محيط منطقة المباراة، ويطلب رئيس القضاة اتخاذ قرار (هانتاي) ويطلق نغمتين من الصافرة، وترفع الأعلام الثلاثة في وقت واحد.

سيقوم الحكم بإطلاق صافرة أخرى تنزل بموجبها الأعلام.

سيكون القرار في صالح أكا أو "أوو". ولا يسمح بالتعادل والمتنافس الذي يتلقى صوتين أو ثلاثة أصوات يعلنه المذيع على أنه الفائز. يؤدي المتنافسين التحية لبعضهما ثم للجنة القضاة ويغادران منطقة الملعب.

الشرح:

تقع نقطة البداية لأداء الكاتا ضمن حدود منطقة ملعب المنافسة.

أسماء الكاتا في الكاراتيه ومعانيها:

- هيان شودان (السلام الأول)
- هيان نيدان (السلام الثان)
- هيان سندان (السلام الثالث)
- هيان يوندان (السلام الرابع)
- هيان غودان (السلام الخامس)
- تيكي شودان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الأول)
- تيكي نيدان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثاني)
- تيكي سندان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثالث)
- باساي داي (الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة). (داي بمعنى كبير).
- باساي شو (الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة). (شو يعني صغير)
- كانكو داي (النظر إلى السماء ... داي يعني كبير).
- كانكو شو (النظر إلى السماء). (شو يعني صغير)
- جيون (المعبد) وهي كاتا صيني الأصل.
- جيتي (الأيادي العشرة)
- جي إن (الظل)
- امبي (طير الخطاف المائي).
- هانغيتسو (نصف القمر)
- غانكاكو (الرافعة)
- سوتشين (القوة الهادئة)
- أونسو (القوة الخفية - تجمع الأيادي)
- تشينتي (الأيادي النادرة)
- ميكيو (المرايا)
- تي جي شيهو (أربعة وعشرون خطوة)
- وانكان (تاج الملك)
- غوجوشيهو داي (أربعة وخمسون خطوة كبيرة)

• غو جوشهو شو (أربعة وخمسون خطوة صغيرة).

(منتدى عالم خاص، 2012)

1-11- نصائح وتوجيهات لإتقان الكاتا:

- لكل كاتا خطوات معينة يجب أن يسير عليها اللاعب ويحافظ عليها.
- يجب أداء الكاتا وفق التسلسل المتفق عليه دولياً.
- يجب أن يفهم اللاعب معني كل حركة ويعبر عنها أثناء الأداء.
- يجب أن تؤدي الكاتا من بدايتها إلى نهايتها بنفس الروح والقوة والجدية.
- يجب أن يكون هناك فاصلاً واضحاً بين كل حركة والتي تليها مع ملاحظة ألا يكون الفاصل قصيراً ولا طويلاً.
- يجب الثبات التام في نهاية كل حركة بدون اهتزاز الجسم بحيث يكون الجسم في أجمل وضع.
- نذكر أن جميع حركات الكاتا مرتبطة بالزفير والشهيق كما يلي:
 - الشهيق - ارتخاء العضلات - في بداية الحركة
 - الزفير - انقباض العضلات - في نهاية الحركة.
 - الزفير يجب ألا يظهر بوضوح كامل كالنفخ الذي يفعله بعض اللاعبين بهدف إظهار قوة الكاتا.
- رجوع اللاعب إلى نقطة البداية دليل على الاتجاه الصحيح للوقفات وأن المسافات بين القدمين موحدة في كل الحركات
- في المراحل الأولى من التدريب على الكاتا يفضل عدم الإسراع في الأداء والاهتمام بصحة الأوضاع
- تشمل كل الكاتا على العديد من الكاتا في مدارس أخرى فيها 3 أو 4 صيحات، والصيحة وتطلق (كي-أي) هي زفير مع شد العضلات وخاصة عضلات البطن مع إخراج أقصى طاقة للجسم يستطيع أن يؤديها اللاعب.

- ولا بد من التوقيت الصحيح لكل حركة والاستخدام الصحيح للقوة والسرعة مع ربط كل حركة مع التي قبلها وبعدها
- اعتدال العمود الفقري (استقامة الظهر) في جميع أوضاع الكاتا لتزداد الكاتا جمالا وقوة اتجاه النظر مهم بحيث يتلائم اتجاه النظر مع كل حركة، ومستوى النظر يكون في مستوى أفقي، وتذكر أن القوة تتبع النظر في كل حركة.
- التركيز أمر هام وهو عدم التفكير أي شيء حولك واشغال كامل العقل بين كل حركة من حركات الكاتا.

من أهم ما يميز لعبة الكاراتيه أن لها مبدعين في نوعيها الكاتا وكومتيه وسوف اشي مواصفات كل منهما

1.11.1 مواصفات لاعب الكاتا:

- وزنه لا بد أن يكون معتدل ليس بالسمين ولا بالضعيف.
- يتقن الكيميه.
- يمتلك وسطا قويا وحركيا.
- يؤدي الكاتا بمستوى رائع يؤدي (المستوى كما هو مطلوب بالكاتا).
- تنفسه جيد.
- يتقن التنقل بين الأوضاع المختلفة بدون ان يختل بتوازن الكاتا
- يمتلك نظرا ثاقبا
- يمتلك التنسيق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي. (الفاعوري، 2012،

الصفحات 154-156)

1-12-1- متطلبات التفوق والإنجاز في رياضة الكاراتيه

1-12-1-1- تحديد مفهوم التفوق:

لغويا، كلمة نخبة (**Performance**) تعني الامتياز والتفوق.

في المجال الرياضي هذه الفكرة توحى بالمجهود المبذول وقدره وتوحى أيضا على فكرة تجاوز الذات وبذل التضحيات.

قاموس "لاروس" "LAROUSSE" الفرنسي يعرف النخبة كالتالي:

"القدرة إلى الوصول إلى المستوى العالي مقارنة بمستوى أولي معروف"؛ بينما يعرف

قاموس "روبير" الفرنسي النخبة كما يلي "هي النتيجة الرقمية المتحصل اليها أثناء كل

مسابقة رياضية"

قاموس "روبير الرياضات" "ROBERT DES SPORTS" يعرفها بالانتصار على المنافس

أو الفريق المعتقد بينه أقوى منك واند إضافة الرقم القياسي الشخصي، يكون لك العينات

الضرورية لتطوير الذات وتطويرها نحو الأفضل.

الكاراتيه المعروف حاليا هو الكاراتيه الرياضي، فمن النظرية التطبيقية (Methodologie)،

فالكاراتيه رياضة قتالية غير حلقيه (Acyclique) وصراعات ثنائية مباشرة، فممارسته تأخذ

كمسابقة صعبة للوصول لنخبة هذه الرياضة، عند ممارستها المتنافسين، تتطلب عدة شروط

منها البدنية والفيزيولوجية والمورفولوجية والتقنية، دون التغاضي عن القدرات النفسية التي

تصنف ضمن الشروط الأساسية للنخبة.

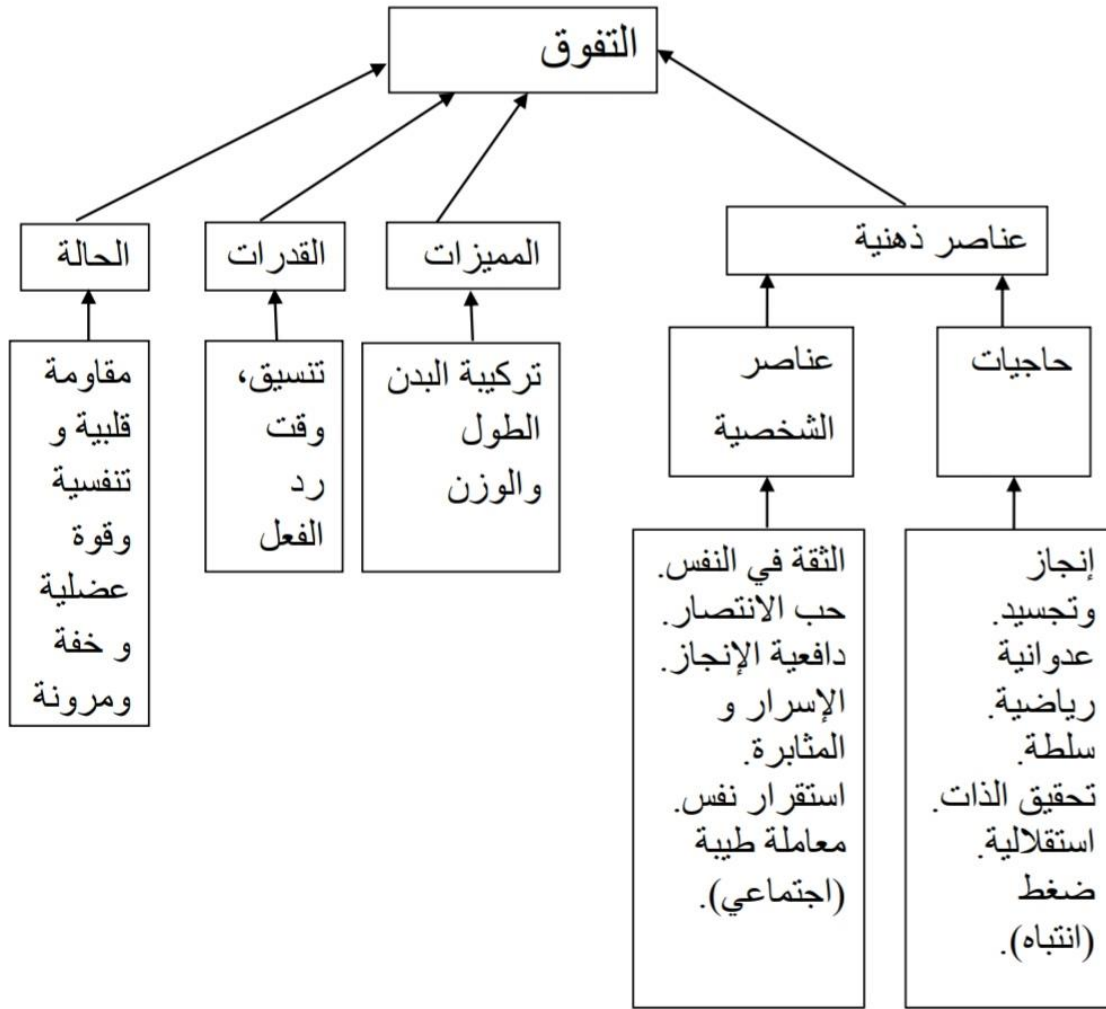
1-12-2- أساسيات التفوق (النجاح) في الكاراتيه.

يعتبر التفوق المؤشر الحقيقي لتعلم الرياضي واستيعابه لمختلف التقنيات الخاصة

بهذه الرياضة. فبالنسبة للسيد (R.B.Alderman) (1986) فالتفوق الرياضي هو

نتاج المزج بين أربعة عناصر وكذا تأثير الوسط الاجتماعي والحالة التي يتواجد فيها

الرياضي عند المنافسة. (RICHARD ALDERMA, 1986)



الشكل 02: مخطط أساسيات التفوق

خلاصة:

نظرا للتطور المتواصل الناتج عن تغيرات وتطور قواعد التقنيات والتكتيك والاندفاع

البدني للرياضيين.

الكاراتيه يستوجب تحضيراً معنوياً ونفسياً يكون مدروساً جيداً حسب مستوى المنافسة وخصائص

كل رياضي مثل: الشخصية، المستوى العاطفي والفكري.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

مدخل الباب

- الفصل الأول: الدراسة الأساسية (منهجية البحث واجراءاته الميدانية).

- الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

خاتمة الباب.

مدخل الباب:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين، حيث سيتضمن الفصل الأول فسيخصص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع، ومجتمع وعينة البحث، مع التطرق إلى والأسس العلمية للاختبارات وأدوات البحث، زيادة على التجربة الرئيسية وكل ما يتعلق بها. أخيرا الفصل الثاني المتضمن مناقشة نتائج الاختبارات وتحليلها، ثم مقارنتها بالفرضيات، والخروج بأهم الاستنتاجات.

الفصل الأول:

(منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

إن طبيعة مشكلة بحثنا هي التي تفرض علينا إتباع منهج وليس عن طريق الصدفة حيث استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة (مجموعة تجريبية) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية. حيث يؤكد عمار بوحوش ومحمود ذنبيات أن "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة" (بوحوش، 1995، p. 107).

1. منهج البحث:

لقد استخدمنا المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة

2. عينة البحث:

في دراستنا هم المنخرطين الجدد لنادي الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة الذين لم يسبق لهم ممارسة الرياضة عامة والكاراتيه دو خاصة وتم اختيار العينة قصدا واخضاعهم للبرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو مباشرة وشملت العينة حوالي 30 رياضي وتم اختيارهم قصدا وتم تقسيمهم قصدا إلى مجموعتين تتكون من 15 رياضي لكل مجموعة تتكون من عينة ضابطة تتكون من 15 رياضي وعينة تجريبية تتكون من 15 رياضي.

| نوع العينة | العدد | النسبة المئوية (%) |
|------------------|-------|--------------------|
| العينة الضابطة | 15 | 50% |
| العينة التجريبية | 15 | 50% |

الجدول رقم (1): يمثل نسبة عينة البحث من مجتمع الأصل

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3. مجالات البحث:

3-1- المجال المكاني: أجرينا هذا البحث في القاعة الرياضية لنادي شباب مازونة الكاراتيه دو ولاية غليزان

3-2- المجال البشري: يشمل المجال البشري في هذا البحث 30 رياضي للكاراتيه دو وتم تقسيمهم عن قصد إلى مجموعتين تتكون من 15 رياضي لكل مجموعة تتكون من عينة ضابطة تتكون من 15 رياضي وعينة تجريبية تتكون من 15 رياضي.

3-3- المجال الزمني: شرعنا في البحث ابتداء من شهر أفريل إلى غاية شهر أواخر شهر ماي بالتحديد من: 2023/04/02 إلى غاية 2023/05/25

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك ثلاث متغيرات أحدهما متغير مستقل وآخران تابعان:

4-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض فيه الطالبان الباحثان أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

✓ "برنامج تروحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) "

4-2- المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل الذي هو تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث انه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

✓ "تنمية صفة التوازن وتركيز الانتباه لرياضي الكاراتيه دو.

4-3- المتغيرات المشوشة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، بدون هذا أنصح النتائج التي يصل إليها الطالب الباحث المستعصيين على التحليل والتطبيق والتفسير ويذكر محمد حسن العلاوي وأسامة عامل راتب "يصعب على

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الطالبان الباحثان أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (عامل، 1987، صفحة 243)

وعلى الأساس هذه الاعتبارات قام الطالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط المتغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

لأجل نجانس الوسط المبحوث فيه التزام الطالب الباحث بمراعاة النقاط الأساسية:

- إبعاد الرياضيين المصابين.
- كل العينة من نفس الخصائص والسن والوزن والصفات الجسمانية كما يبدو من مظهره.
- كما أشرف الطالب الباحث على تدريب العينة وتطبيق البرنامج بنفس الظروف والخصائص (المكانية والزمانية)، حيث استخدم الطالب الباحث البرنامج الترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) مع العينة التجريبية وأجرى البحث بقاعة الكاراتيه دو لنادي شباب مازونة بولاية غليزان لاحتوائها على ظروف مناسبة لإجراء الدراسة.
- لقد أشرف الطالب الباحث على إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية على كل من العينين الضابطة والتجريبية بمساعدة فريق عمل.

مما تم ذكره سابقا نستطيع القول إن أهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الأصعدة والجوانب انطلاقا من الخطوات الأولية للبحث، في تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية للاتزان ومقياس تركيز الانتباه، بعد ترشيحها، وبعد ذلك تم إثبات وصدق وموضوعية الاختبارات وأخيرا تم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا لخدمة التجربة الرئيسية.

4-4- التجربة الاستطلاعية:

تتكون التجربة الاستطلاعية من 15 رياضي من المنخرطين الجدد وتم اختيار العينة عن قصد والذين لم يمارسوا الرياضة عامة والكاراتيه دو خاصة وليسوا من المجموعة الضابطة أو التجريبية وتم إجراء عليهم نفس الاختبارات التي طبقت على المجموعة الضابطة والتجريبية.

5- أدوات البحث:

5-1- خطوات بناء البرنامج الترويحي:

من خلال الدراسات الميدانية في تدريب الكاراتيه دو وكذا من خلال التبرصات في هذا الاختصاص من في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت، والدراسة النظرية وما سبق ذكره في الباب الأول.
- الدورات التكوينية ورسكلة المدربين.
- الاحتكاك بالمدربين من مختلف المستويات والدرجات.
- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

5-2- البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا):

5-3- البرنامج الترويحي الرياضي:

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المقدمة تحت اشراف رائد ترويحي من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية. أن يشجع الفرد والعائلة على الاشتراك في أنشطته الترويحية. (د/ عبد الرحمان يحي عيد المطلب)

تم البدء في البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) مع المجموعة التجريبية و بعد حوالي 5 حصص من العمل بالبرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) تم اجراء الاختبارات القبلية للعينة التجريبية و نفس الشيء بالنسبة للعينة الضابطة المتكونة من 15 رياضي تشارك في اختبار مقياس تركيز الانتباه واختبار التوازن ثم فصل المجموعة وتتبع برنامجها مع مدربها ومع باقي المجموعة أما العينة التجريبية نفسها ستخضع لاختبار مقياس تركيز الانتباه واختبار التوازن ثم التدرج وفق برنامج ترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) ذلك بتخصيص كل حصة كاتا معينة لها و تم تخصيص ثلاث أيام تدريب أسبوعيا يومي الثلاثاء مساء على الساعة 15:30

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

والجمعة صباحا على الساعة 08:00 و يوم السبت على الساعة 15:30 وذلك على مدار حوالي أكثر من 50 يوم من التدريب ببرنامج ترويحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) و كان العمل بخصص خاصة لكل حصة كاتا خاصة بها على مدار 20 حصة والعملية متواصلة إلى غاية النهاية بعد حوالي 20 حصة تم خضوع العينة إلى الاختيار البعدي من أجل معرفة مدى تأثير البرنامج الترويحي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) وتأثيره على صفة الاتزان وتركيز الانتباه ونفس الوقت نحضر العينة الضابطة وتخضع للاختبار البعدي للاتزان و مقياس تركيز الانتباه

وهنا نوضح مثلا حول كيف تجري الحصة الترويحية:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

الوحدة التدريبية رقم: 01

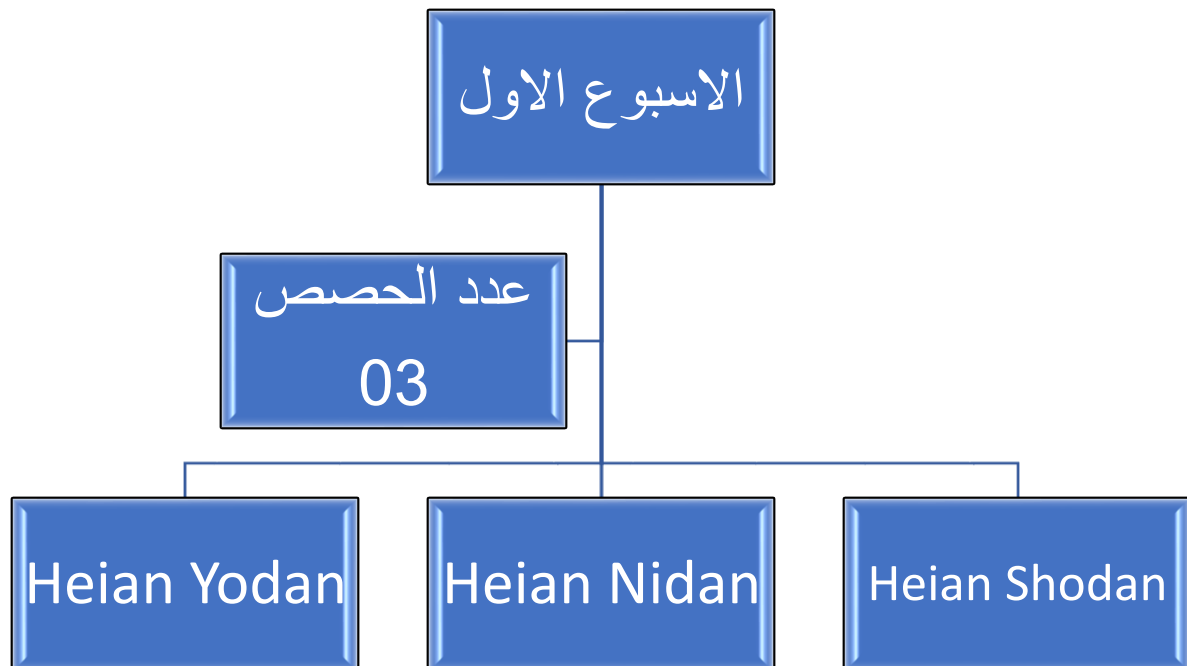
المدة الزمنية: 60 دقيقة

Kata Heian Shodan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

| | | | |
|--|--|---|-----------------|
| <p>الإيقاع يفوق 180 - 170 ن/د الشدة (70% حتى 90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د)</p> | <p>35 Min avec repiteitoin</p> | <p>تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Heian Shodan</p> <p>- تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-dachi</p> <p>- تعلم التوازن أثناء الدوران والانتقال من وضعية Zenkutsu-dachi إلى وضعية Kokutsu-dachi مرفقة بحركة اليدين Shuto-uke</p> | <p>الرئيسية</p> |
| <p>العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية</p> | <p>10 Min</p> | <p>العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمديد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات</p> | <p>الختامية</p> |



منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

شكل بياني يوضح برمجة اسبوع من تنفيذ البرنامج

5-2-الاختبارات الميدانية:

بدأت التدريبات مع عينة البحث في 2 أفريل 2023 ولقد كانت هناك ثلاث حصص أسبوعيا يومي الثلاثاء على الساعة 15:30 إلى 17:00 والجمعة على الساعة 8:30 إلى 10:00 ويوم السبت على الساعة 15:30 إلى 17:00 وهذا لمدة 20 حصة، وفي 2023/05/15 تم الخضوع للاختبار القبلي لكل من العينة الضابطة والتجريبية الذي قم تناولنا فيه اختبارات في كل من الاتزان وتركيز الانتباه الصوتي وترك العينة الضابطة تتابع تدريبها العادي مع مدربها، أما العينة التجريبية تم الاستمرار بالبرنامج الترويحي الرياضي إلى غاية الخضوع للاختبار البعدي بنفس اختبارات الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2021-05-25 و تم فيها التطبيقات التالية:

5-3-1- اختبار الاتزان:



منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

-اسم الاختبار : اختبار المشي على العارضة.

-الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاتزان.

-الأدوات المستخدمة:

عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم، ارض مستوية،

ساعة توقيت.

-طريقة الأداء :

عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

التسجيل:

يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة

أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

5-3-2- اختبار الوقوف على مشط القدم:



منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات: ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

مواصفات الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على أحدي القدمين، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط. وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه الأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

التسجيل: يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء.

5-3-4- اختبار تركيز الانتباه البصري:

shuto-uke



Hidari tata shuto ucki



منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



yoko geri

Manji-uke



haishu-uke



الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه

الأدوات المطلوبة: حاسوب أو هاتف.

وصف الأداء:

نقوم بعرض 05 صور لحركات خاصة بالكاراتيه دو (كاتا) ومدة بين كل صورة 03

ثواني. بعد الانتهاء من عرض الصور الخمس، نقوم بعرض مجموعة أخرى من الصور

المتكونة من 10 صور خاصة بحركات خاصة بالكاراتيه دو (كاتا) ويقوم الرياضي بتأكيد إذا

ما كانت الصور ضمن المجموعة الأولى لخمس الصور الأولى بنعم أو لا ونقوم بحساب

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

عدد الإجابات الصحيحة أو عدد الصور المتعرف عليها ويكون التوقيت بين الصورة وصورة 03 ثواني.

6- المعاملات السيكومترية للاختبارات:

6-1 عرض نتائج معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية:

| المعاملات الاختبارات | العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | الثبات | الصدق |
|------------------------------|--------|----------------|------------------|--------|-------|
| اختبار المشي على العارضة | 15 | 14 | 0.05 | 0.762 | 0.872 |
| اختبار الوقوف على مشط القدم | | | | 0.959 | 0.979 |
| اختبار تركيز الانتباه الصوتي | | | | 0.959 | 0.979 |

الجدول (02): يمثل عرض نتائج معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية

7- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون الاختبارات صالحة في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة شروط وأسس علمية، والتي من أهمها:

6-1- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي اختبار نفس النتائج إذا ما أعيد نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة أي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو الإعادة وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الطالبان الباحثان إذ ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (فرحات، 2005، صفحة 143)

إن إعادة الاختبار يعتبر أكثر من طرف إيجاد معامل الثبات صلاحية بنسبة الاختبارات البدنية والرياضية.

- لقياس صلاحية الاختبارات قام الطالب الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار (التوازن-تركيز الانتباه) بأسلوب اختبار - إعادة اختبار حيث أجريت اختبارات على رياضي الكاراتيه دو - شباب

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مازونة- استبعاد أية متغيرات أخرى مؤثرة، حيث امتدت الفترة الزمنية بين اختبار قبلي وبعدي مدة 15 يوماً في التجربة استطلاعية

- بعد إنهاء أداء الاختبارات (التوازن- تركيز الانتباه) القبلي والبعدي للتجربة الاستطلاعية على حسب المواصفات المحددة.

قام الطالب الباحث بالمعالجة الإحصائية باستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط (ر) بيرسون، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية على مجموعة من النتائج.

بعد تحليل النتائج قام الطالبان الباحثان باستعمال معامل الارتباط (ر) عند مستوى الدلالة 0,05، حيث يتم تعديل وتنظيم محطات حسب المجاميع العضلية مع إشراف كل طالب أو مدرب على اختبارين أو محطتين، يكمن الهدف من تنظيم هذه الاختبارات لكيلا تتعرض بعض المجاميع العضلية إلى الإجهاد والتعب وبالتالي يكون القياس ناقصاً.

6-2- صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار بهدفه الذي وضع من أجله وبصدق الاختبار "مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". كما يرى "محمد دويدار، عبد الفتاح" (ديودار، عبد الفتاح محمد، 2005، صفحة 166) أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ".
معامل صدق = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

ولأجل التأكد من صدق الاختبار المستخدم في بحثنا استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تحققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي وهذا ما نجده في الجدول رقم ()

7- الدراسة الإحصائية:

7-1- المعالجة الإحصائية: (نبيل عبد الهادي، 1999، صفحة 144)

$$\frac{\bar{S}}{N} = \text{المعالجة الإحصائية}$$

7-1-1- المتوسط الحسابي:

وهو من أهم أشهر مقاييس الترة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموعة تم قسمة النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (GLLBERT (N) :, 1978., p. 32)

س: المتوسط الحسابي

77

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \overline{\text{س}}$$

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاختبارات المهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري.

7-1-2- الانحراف المعياري:

$$\frac{\sqrt{\text{مجم ح}^2}}{\sqrt{1-ن}} = \text{ع}$$

لما $ن > 30$

ح: مربعات الانحرافات عن المتوسط

مجم ح: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن: عدد أفراد العينة

7-1-3- معامل الارتباط البسيط (برسون) :

$$r = \frac{\frac{\text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{ن} - \text{مجم س} \times \text{ص}}{\sqrt{\left[\frac{2(\text{مجم ص})^2}{ن} - 2 \text{مجم ص} \right] \left[\frac{2(\text{مجم س})^2}{ن} - 2 \text{مجم س} \right]}}$$

مجم س × ص: مجموع درجات س × درجات ص

مجم س: مجموع درجات س

مجم ص: مجموع درجات ص

مجم س: مجموع مربع درجات س مجموع مربع درجات ص: مجموع مربع درجات ص

7-1-4- صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{صدق الاختبار}$$

7-1-5- اختبار ت ستودنت:

- المعادلة الأولى: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

ت: اختبار ستودنت

م ف : متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

$$t = \frac{m \text{ ف}}{\sqrt{\frac{(\text{مج ف})^2}{n(n-1)}}}$$

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي و البعدي

ن : عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتين.

ت : اختبار ستودنت

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع : الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع : الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

$$t = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{e^2 + e^2}{n-1}}}$$

7-1-6- شروط استخدام اختبار "ت" لدلالة فروق المتوسطات:

لا يحق للباحث أن يستخدم اختبار "ت" قبل أن يدرس خصائص متغيرات البحث من النواحي التالية

- حجم كل عينة.
- الفرق بين حجم عيني البحث.
- مدى تجانس العينة.
- مدى اعتدالية التوزيع التكراري لكل من عيني البحث.

1- حجم كل عينة:

يجب أن يزيد حجم كل من العينتين عن "5" ويفضل أن يزيد عن "30" أما إذا قل حجم أي من العينتين عن "5" فلا يمكن استخدام اختبار "ت".

2- الفرق بين حجم عيني البحث:

شرط التقارب يجب أن يكون حجم عيني البحث متقارباً فلا يكون مثلاً حجم أحد العينتين "500" وحجم الأخرى "30" لأن للحجم أثره على مستوى دلالة "ت".

3- مدى تجانس العينتين:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

يقصد بتجانس العينات مدى انتسابها إلى أصل واحد أو أصول متعددة. فإذا انتسبت العينات إلى أصل واحد فهي متجانسة وإذا لم تنتسب العينات إلى أصل واحد فهي غير متجانسة.

4- مدى اعتدالية التوزيع التكراري لكل من عيني البحث:

يقصد باعتدالية التوزيع ان البيانات خالية من القيم المتطرفة او العشوائية وان منحني البيانات معتدل ويشبه شكل الجرس وهناك عدة اختبارات لقياس اعتدالية التوزيع منها اختبار K-S وغيرها.

8- صعوبات البحث: تجلت صعوبات البحث:

- وجود صعوبة في الإجراءات الميدانية وذلك لكثرة المنافسة وجدول الرابطة المكتظ للمنافسات.
- وجود الإرهاق البدني لتواجد فترة الاختبارات مع فترة التحضير للبطولة الولائية ثم يليها البطولة الجهوية.
- قلة أو انعدام دراسات سابقة مشابهة.
- قلة وجود مصادر ومعلومات حول البحث نظرا لحدثه ودخوله الجديد لعالم التدريب الرياضي.

خلاصة الفصل:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا صادقا لمجتمع الأصل ثم الدراسة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة. وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد الفصل:

هذا الفصل الذي بين أيدينا نحاول فيه عرض وتحليل النتائج الإحصائية التي توصلنا إليها تحليلاً منطقياً، ثم عرضها في الجداول وتمثيلها بيانياً لكي يتمكن الطلبة من استخلاص النتائج التي بإمكانها إصدار أحكام موضوعية على الظاهرة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل نتائج اختبارات القبلية والبعدية لعينة الضابطة:

1.1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن مشي على العارضة:

| الدراسة الإحصائية | القبلي | | البعدي | | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|--------|------|--------|------|------------|-------------|---------------|------------|------------|-------------------|
| | س | ع | س | ع | | | | | | |
| العينة الضابطة | 6.89 | 1.51 | 6.61 | 1.48 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | 0.56 | غير دال |

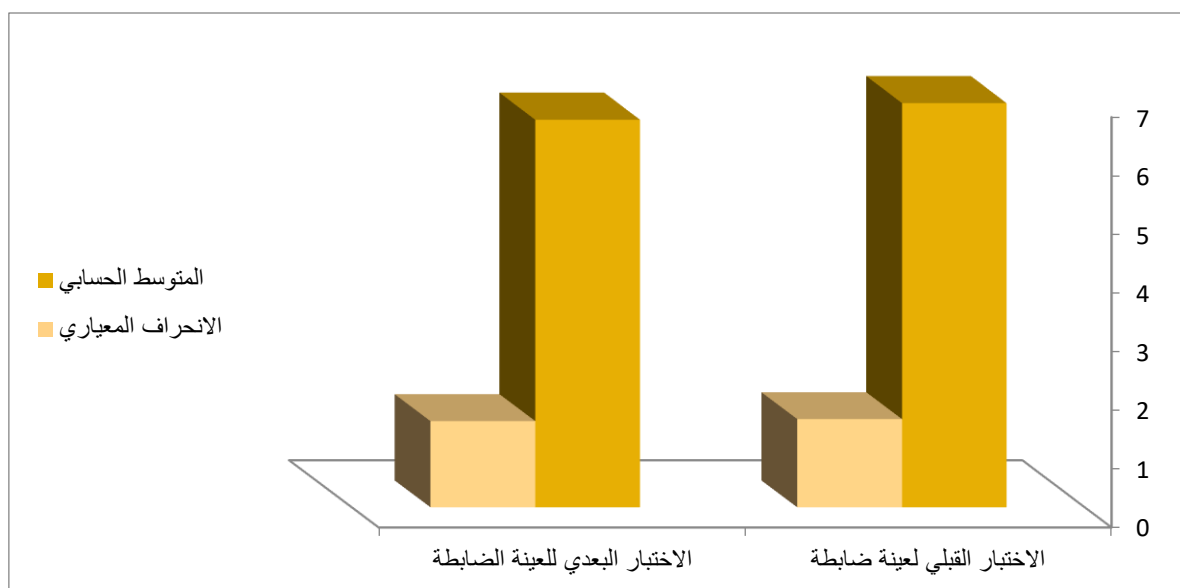
الجدول رقم (03): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التوازن للمشي على العارضة

من خلال الجدول (03) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التوازن للمشي على العارضة يتبين أن:
المجموعة الضابطة:

حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6.89، وانحراف معياري 1.51، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (1.48-6.61) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 0.56 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ(1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة الضابطة التي لم يطبق عليها المدمج كان بدون فعالية في صفة التوازن، والشكل البياني رقم (01) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبار التوازن لصالح الاختبار القبلي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التروحي القائم على رياضة الكاراتيه دو.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (01): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة للعيينة الضابطة في اختبار التوازن للمشي على العارضة.

2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم:

| الاختبارات | القبلي | | البعدي | | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى دلالة T | T الجدولية المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|------------|-------------|---------------|---------------------|-------------------|
| | ع | س | ع | س | | | | | |
| العيينة الضابطة | 9.84 | 11.59 | 8.70 | 10.84 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | غير دال |

الجدول رقم (04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم

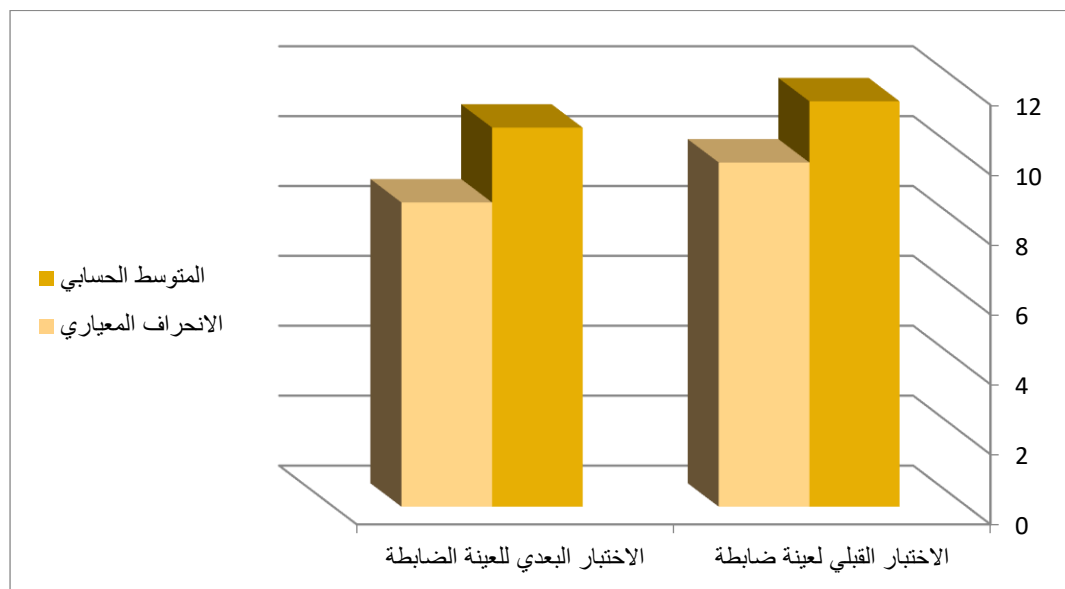
- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (04) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم يتبين أن:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- **المجموعة الضابطة:** حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 11.59، وانحراف معياري 9.84، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (8.70-10.84) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 1.19 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدره بـ(1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي كان غير فعال في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (02) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم لصالح الاختبار القبلي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو.



الشكل البياني رقم (02): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه :

| الدلالة الإحصائية | T | T الجدولية المحسوبة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | عدد العينة | البعدي | | القبلي | | الدراسة الإحصائية الاختبارات |
|-------------------|------|---------------------|---------------|-------------|------------|--------|---|--------|-----|------------------------------|
| | | | | | | ع | س | ع | س | |
| غير دال | 0.57 | 1.761 | 0.05 | 14 | 15 | 0.53 | 3 | 0.63 | 2.6 | العينة الضابطة |

الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه

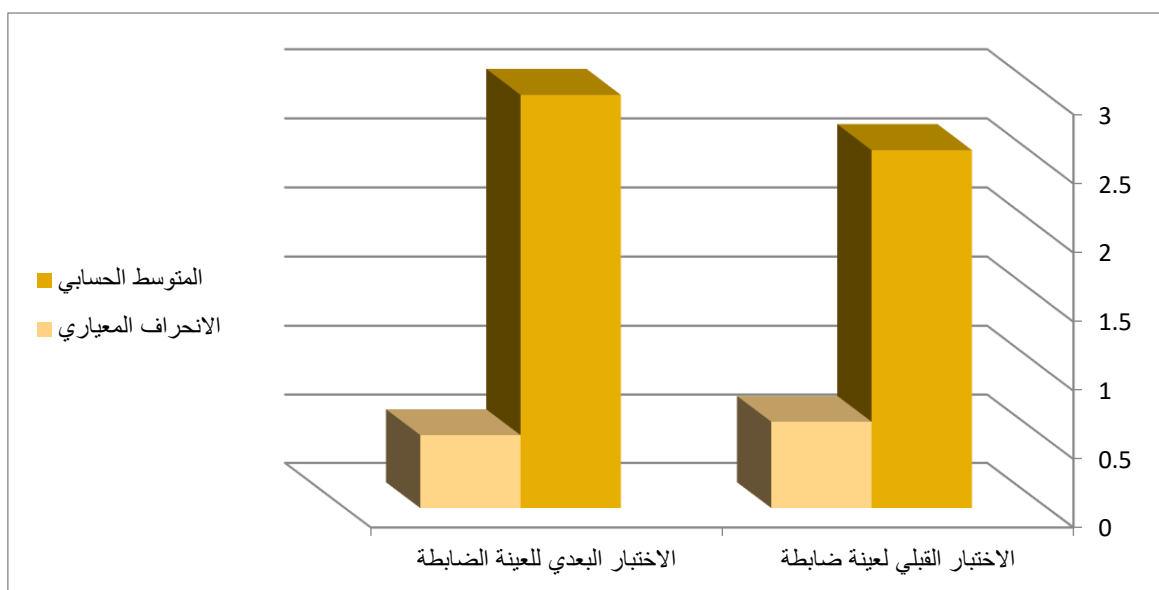
- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (05) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه يتبين أن:

- **المجموعة الضابطة:** حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 2.6، وانحراف معياري 0.63، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (0.53-3) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 0.57 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدره ب(1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة الضابطة التي لم تطبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو لم يكن فعالا في تنمية تركيز الانتباه، والشكل البياني رقم (03) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار تركيز الانتباه لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى عدم تطبيق الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (03): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة الضابطة في

اختبار تركيز الانتباه

2. عرض وتحليل نتائج اختبارات القبلي والبعدي لعينة التجريبية:

2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن مشي على العارضة للعينة التجريبية:

| الدراسة الإحصائية | القبلي | البعدي | | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى دلالة T | T الجدولية المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|--------|--------|------|------------|-------------|---------------|---------------------|-------------------|
| | | ع | س | | | | | |
| الاختبارات | س | ع | س | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | دال |
| | س | ع | س | | | | | |
| العينة التجريبية | 5.62 | 1.72 | 6.62 | | | | | |

الجدول رقم (06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار التوازن للمشي

على العارضة

- تحليل النتائج:

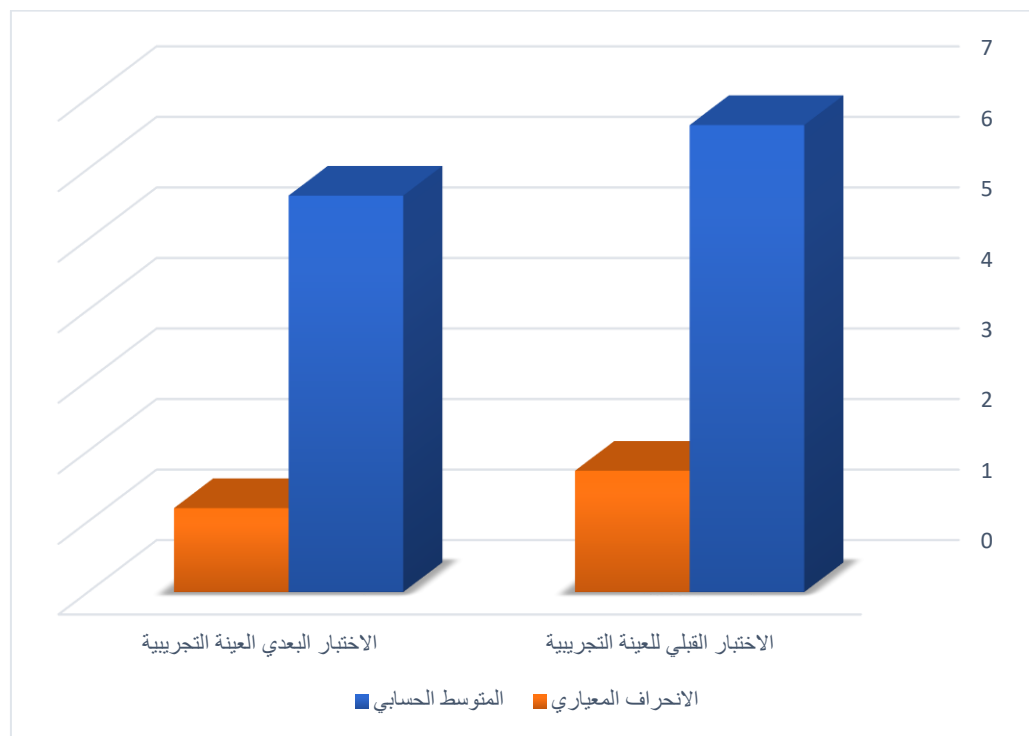
من خلال الجدول (06) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية البحث للعينة

الضابطة في اختبار التوازن للمشي على العارضة يتبين أن:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- **المجموعة التجريبية:** حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 6.62، وانحراف معياري 1.72، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (1.19-5.62) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 2.56 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ(1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (04) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التوازن لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها



الشكل البياني رقم (04): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الاتزان الوقوف على مشط القدم للعينة التجريبية:

| الاختبارات | القبلي | | البعدي | | عدد | درجة | مستوى T | T | الدلالة |
|------------------|--------|-------|--------|-------|-----|------|---------|-------|---------|
| | س | ع | س | ع | | | | | |
| العينة التجريبية | 16.73 | 17.09 | 26.01 | 17.53 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | 2.81 |
| | | | | | | | | | دال |

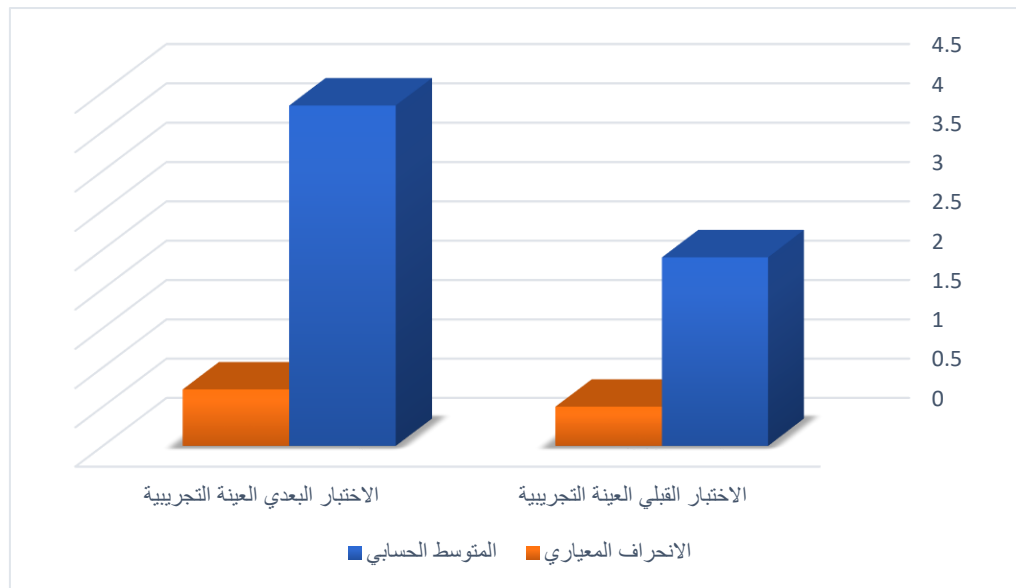
الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (07) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية البحث للعينة الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم يتبين أن:

- **المجموعة التجريبية:** حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 16.73، وانحراف معياري 17.09، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (17.53-26.01) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 2.81 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره ب(1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.
- يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (05) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار التوازن لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (05): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعينة التجريبية في

اختبار الوقوف على مشط القدم على العارضة

2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه للعينة التجريبية:

| الدراسة الإحصائية | القبلي | | البعدي | | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|--------|-----|--------|-----|------------|-------------|---------------|------------|------------|-------------------|
| | ع | س | ع | س | | | | | | |
| الاختبارات | ع | س | ع | س | ن-1 | | | | | |
| العينة التجريبية | 0.5 | 2.4 | 0.73 | 4.4 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | 1.81 | دال |

الجدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (08) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية البحث للعينة

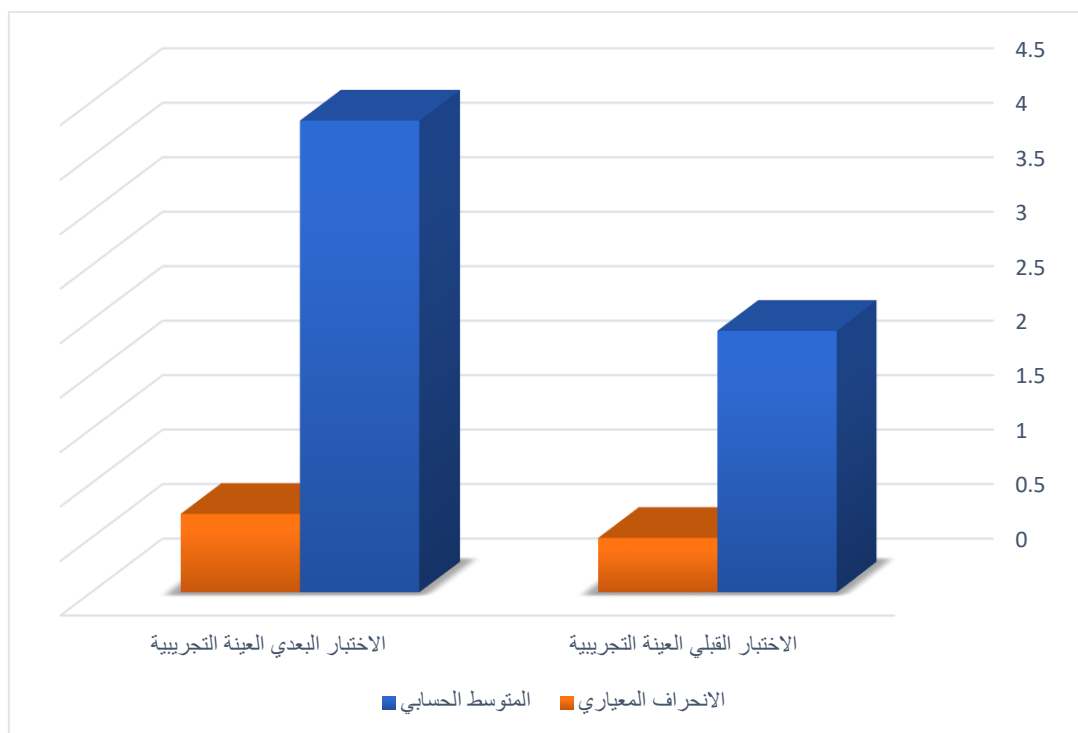
الضابطة في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم يتبين أن:

- المجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 2.4، وانحراف

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

معياري 0.5، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار البعدي على التوالي (0.73-4.4) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 1.81 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ (1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتي دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (06) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية والبعدي لعينة البحث في اختبار التوازن لصالح الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتي دو الذي طبق عليها.



الشكل البياني رقم (06): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3- عرض نتائج القبلي لعينة الضابطة والنتائج القبلي لعينة التجريبية:

3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المشي على العارضة الاختبار القبلي لعينة الضابطة

والنتائج القبلي لعينة التجريبية:

| الدراسة الإحصائية الاختبارات | الضابطة | | التجريبية | | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة T | T الجدولية المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------|---------|------|-----------|------|------------|-------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| | س | ع | س | ع | | | | | |
| قبلي- قبلي | 6.89 | 1.51 | 6.95 | 1.44 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | غير دال |

الجدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة الضابطة والاختبار القبلي لعينة التجريبية في

اختبار التوازن المشي على العارضة

- تحليل النتائج:

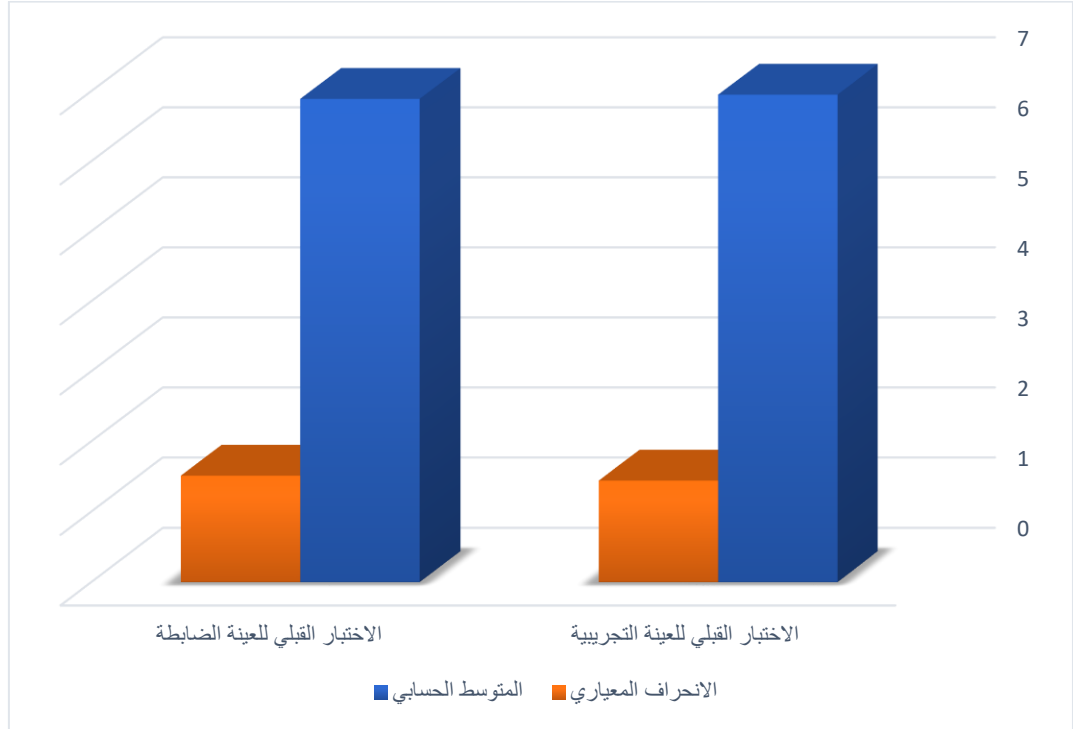
من خلال الجدول (09) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي لعينة الضابطة والاختبار القبلي لعينة التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة يتبين أن:

- الاختبار القبلي قبلي: حصلت في الاختبار القبلي لعينة الضابطة على متوسط حسابي 6.89، وانحراف معياري 1.51، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار قبلي لعينة التجريبية على التوالي (6.95-1.44) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 0.108 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدره بـ (1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي لعينة الضابطة ونتائج الاختبار القبلي لعينة التجريبية يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي لعينة التجريبية.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (07) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التوازن لصالح

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها.



الشكل البياني رقم (07): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي للعيبة التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم القبلية للعينة الضابطة والنتائج القبلية للعينة التجريبية:

| الدراسة الإحصائية | الضابطة | التجريبية | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة T | T المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|---------|-----------|------------|-------------|-----------------|------------|-------------------|
| الاختبارات | ع | س | ع | س | ع | س | غير دال |
| | 11.53 | 9.86 | 16.73 | 17.09 | 0.985 | 1.761 | 0.05 |
| | | | | | | 14 | 15 |

الجدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم

- تحليل النتائج:

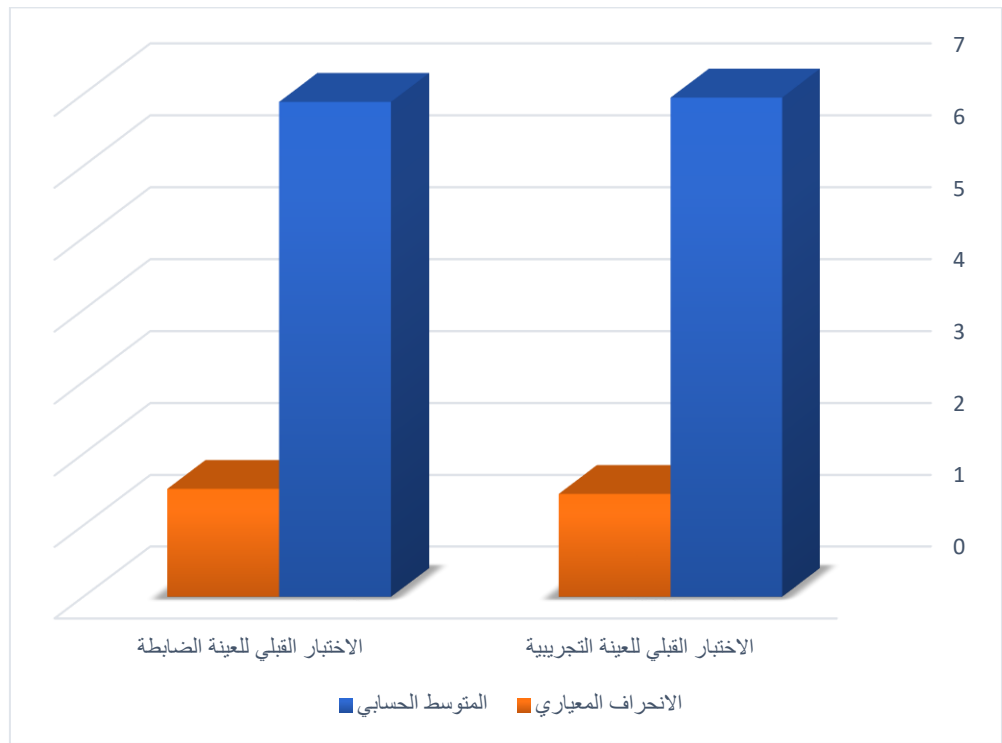
من خلال الجدول (10) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم يتبين أن:

- الاختبار القبلي قبلي: حصلت في الاختبار القبلي للعينة الضابطة على متوسط حسابي 11.53، وانحراف معياري 9.86، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار قبلي للعينة التجريبية على التوالي (16.73-17.09) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 0.985 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة ونتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي للعينة التجريبية.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (08) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار التوازن لصالح

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاختبار البعدي الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها.



الشكل البياني رقم (08): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية للعينه الضابطة والقبلية للعينه التجريبية في اختبار التوازن للمشي على العارضة

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه القبلي للعينة الضابطة والنتائج القبلي للعينة التجريبية:

| الدراسة الإحصائية الاختبارات | الضابطة | | التجريبية | | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------------------|---------|------|-----------|-----|------------|-------------|---------------|------------|------------|-------------------|
| | س | ع | س | ع | | | | | | |
| قبلي- قبلي | 2.6 | 0.63 | 2.4 | 0.5 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | 0.923 | غير دال |

الجدول رقم (11): يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه

- تحليل النتائج:

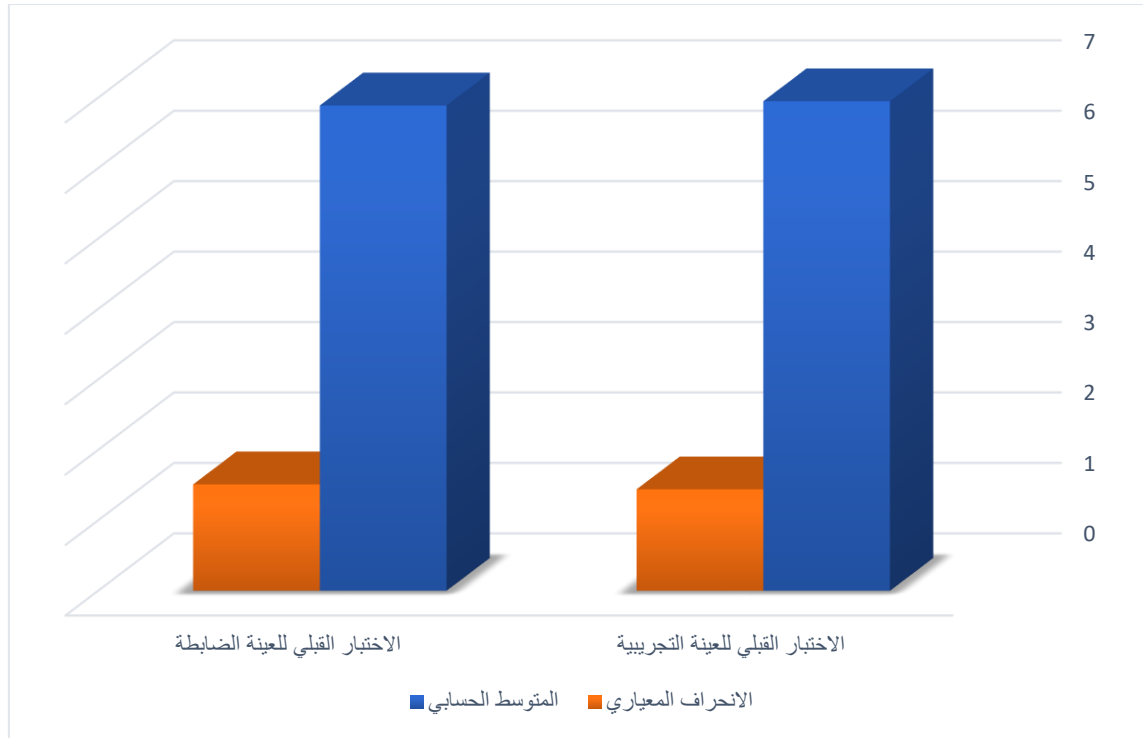
من خلال الجدول (11) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه يتبين أن:

- الاختبار القبلي قبلي: حصلت في الاختبار القبلي للعينة الضابطة على متوسط حسابي 2.6، وانحراف معياري 0.63، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار قبلي للعينة التجريبية على التوالي (2.4-0.5) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 0.923 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدره بـ (1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة ونتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي للعينة الضابطة.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويج الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو لم يكن أكثر فعالية في تنمية صفة تركيز الانتباه، والشكل البياني رقم (09) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تركيز الانتباه

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لصالح الاختبار القبلي للعبة الضابطة الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى عدم تطبيق برنامج الترويج الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو على.



الشكل البياني رقم (09): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعبة الضابطة والاختبار القبلي للعبة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- عرض نتائج البعدية للعينه الضابطة والنتائج البعدية للعينه التجريبية:

4-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن المشي على العارضة الاختبار البعدي للعينه الضابطة والنتائج البعدية للعينه التجريبية:

| الدراسة الإحصائية الاختبارات | الضابطة | | التجريبية | | عدد العينه | درجة الحرية | مستوى T الدلالة | T الجدولية المحسوبة | الدلالة الإحصائية الاختبارات |
|------------------------------|---------|------|-----------|------|------------|-------------|-----------------|---------------------|------------------------------|
| | س | ع | س | ع | | | | | |
| بعدي- بعدي | 5.18 | 0.77 | 6.61 | 1.48 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | 3.20 |
| | | | | | | | | | دال |

الجدول رقم (12): يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (12) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي

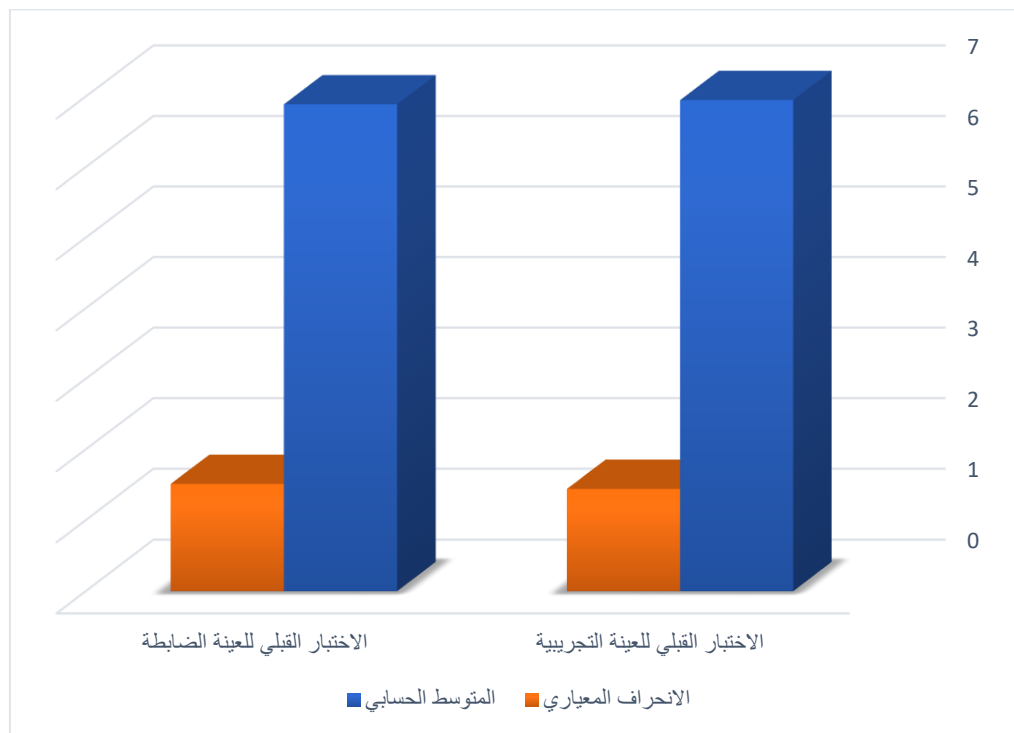
للعينه التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة يتبين أن:

- الاختبار البعدي بعدي: حصلت في الاختبار القبلي للعينه الضابطة على متوسط حسابي 5.18، وانحراف معياري 0.77، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار بعدي للعينه التجريبية على التوالي (1.48-6.61) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 3.20 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدره بـ (1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة ونتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار القبلي للعينه التجريبية.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينه التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم (09) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبليه والبعدية لعينه البحث في اختبار التوازن لصالح

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاختبار البعدي للعينه التجريبية الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها.



الشكل البياني رقم (10): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينه الضابطة

والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة

4-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم للاختبار البعدي للعينه الضابطة

والنتائج البعدية للعينه التجريبية:

| الدراسة الإحصائية | الضابطة | التجريبية | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى T | T | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|---------|-----------|------------|-------------|---------|----|-------------------|
| الاختبارات | ع | س | ع | س | ع | س | ن-1 |
| بعدي-بعدي | 23,66 | 17,94 | 10,85 | 8,7 | 15 | 14 | 0.05 |
| | | | | | | | 1.761 |
| | | | | | | | 2.404 |
| | | | | | | | دال |

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (13): يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (13) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي

للعينه التجريبية في اختبار التوازن المشي على العارضة يتبين أن:

- الاختبار بعدي بعدي: حصلت في الاختبار القبلي للعينه الضابطة على متوسط حسابي 5.18، وانحراف معياري 0.77، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار بعدي للعينه التجريبية على التوالي (1.48-6.61) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 3.20 هي أصغر من قيمة T الجدولية المقدره ب(1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة ونتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينه التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويح

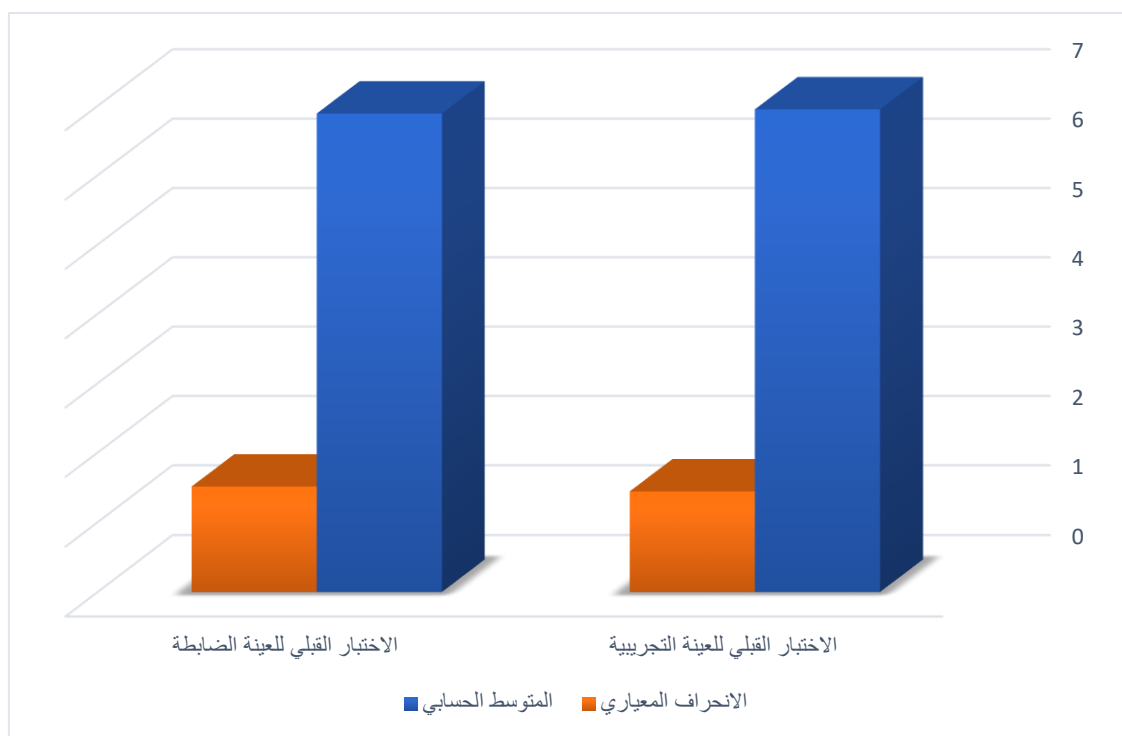
الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة التوازن، والشكل البياني رقم

(12) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبليه والبعديه لعينه البحث في اختبار الاتزان لصالح

الاختبار البعدي للعينه التجريبية الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويح

الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (11): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار التوازن الوقوف على مشط القدم

4-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه القدم للاختبار البعدي للعينه الضابطة والنتائج البعديه للعينه التجريبية:

| الدالة الإحصائية للاختبارات | الضابطة | التجريبية | | عدد العينه | درجة الحرية | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الدالة الإحصائية |
|-----------------------------|---------|-----------|------|------------|-------------|---------------|------------|------------|------------------|
| | | ع | س | | | | | | |
| بعدي- بعدي | ع | 0.53 | 4.4 | 15 | 14 | 0.05 | 1.761 | 5.75 | دال |
| | س | 3 | 0.73 | | | | | | |

الجدول رقم (14): يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار تركيز الانتباه

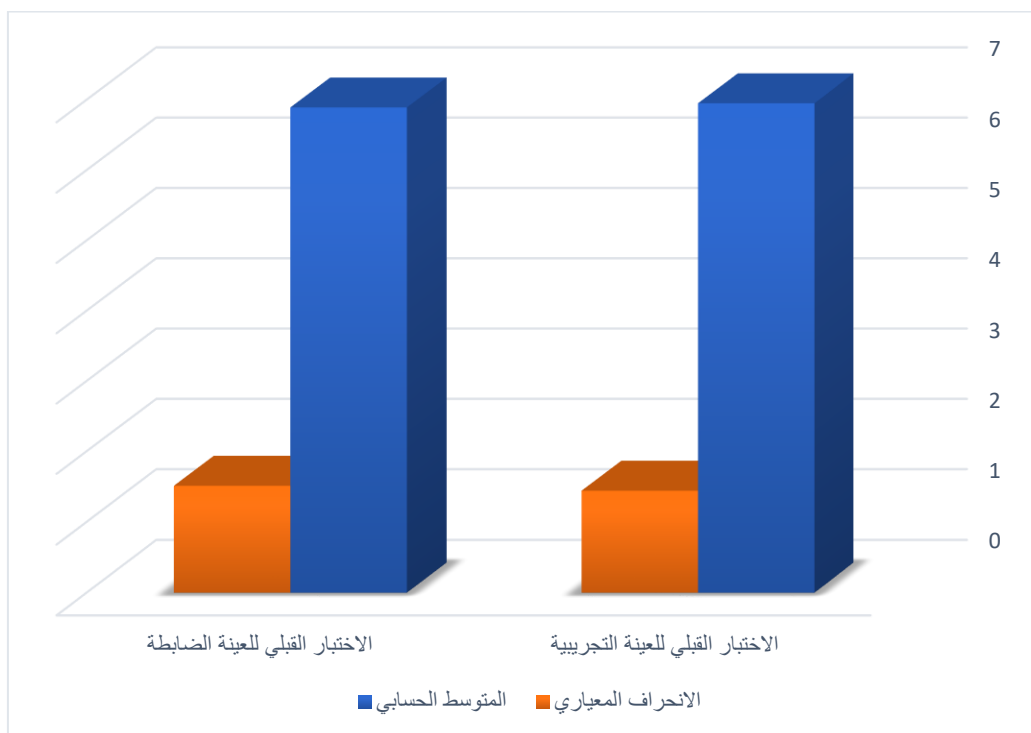
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول (14) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعيينة الضابطة والاختبار البعدي للعيينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه يتبين أن:

- الاختبار البعدي بعدي: حصلت في الاختبار البعدي للعيينة الضابطة على متوسط حسابي 3، وانحراف معياري 0.53، في حين حصلت على متوسط حسابي وانحراف معياري في الاختبار بعدي للعيينة التجريبية على التوالي (4.4-0.73) أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 5.75 هي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (1.761) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 14 مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي للعيينة الضابطة ونتائج الاختبار البعدي للعيينة التجريبية يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي للعيينة التجريبية.

يستخلص الطالب الباحث من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج الترويج الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو كان أكثر فعالية في تنمية صفة تركيز الانتباه، والشكل البياني رقم (12) بين هذا الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار تركيز الانتباه لصالح الاختبار البعدي للعيينة التجريبية الذي حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية برنامج الترويج الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو الذي طبق عليها.



عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل البياني رقم (12): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار تركيز الانتباه.

الاستنتاجات:

من خلال نتائج الاختبارات:

بعد تطبيق أظهرت نتائج البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو تطورا إيجابيا وواضحا في كل مجموعة التجريبية بين (60% - 80%) خلال نهاية البرنامج الترويحي التالي (الاتزان وتركيز الانتباه) مما يدفع بنا للقول إن البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) أدى إلى تنمية صفة الاتزان وتركيز الانتباه التي طبق عليها البرنامج.

- أفرزت نتائج المعالجة إحصائيا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في كل الاختبارات المختلفة للعينة التجريبية.
 - حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع الاختبارات البدنية.
 - لقد ساهم البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) بتطوير عنصر الاتزان وتركيز الانتباه بشكل عام وتحسن مستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات (اختبارات الاتزان واختبار تركيز الانتباه) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح اختبار البعدي.
 - أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات (اختبارات الاتزان واختبار تركيز الانتباه) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والقبلي للعينة التجريبية البحث لصالح اختبار القبلي للعينة التجريبية.
 - أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات (اختبارات الاتزان واختبار تركيز الانتباه) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والبعدي للعينة التجريبية البحث لصالح اختبار البعدي للعينة التجريبية.
- وهذا ما يدفعنا بالقول بأن البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) كان له أثر إيجابي على تنمية صفة التوازن وتركيز الانتباه لرياضي الكاراتيه دو.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقابلة النتائج بالفرضيات:

بناء على المعالجة الإحصائية للنتائج الخام وفي حدود هاته النتائج يمكن ان نقابلها مع الفرضيات المطروحة في بحثنا بحيث يمكن القول ان:

- الفرضية الأولى القائلة بأن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة التجريبية في نتائج الاختبارات المحدد في الدراسة (التوازن وتركيز الانتباه)" قد تحققت حسب ما توضحه الجداول المعروضة في فصل مناقشة النتائج، حيث تبين أن البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو قد أثر إيجابا على صفة التوازن لدى العينة التجريبية والمعلوم أن هذه الأخيرة تتأثر بممارسة النشاط الترويحي الرياضي الذي لا بد أن يكون من حصتين إلا ثلاث حصص أسبوعيا، كما أن تخصص الكاتا المعروف بحد ذاته بأنه يعتمد على التركيز والانتباه و أدائها يمكن الرياضي من تحقيق التوازن لأنها تعتمد كثيرا على اللياقة البدنية خاصة الرشاقة والمرونة اللذان يعتبران من أعمدة وأساسيات التوازن، وقد بينت نتائج الدراسة أن تركيز الانتباه يتأثر من خلال متابعة البرنامج الترويحي الرياضي من خلال أداء رياضة الكاراتيه دو وخاصة تخصص الكاتا الذي يعتمد بالأساس وبالدرجة الأولى على التركيز والملاحظة والانتباه لأن الكاتا هي عبارة قتال اقتراضي أو خيالي أي التصور الذهني للحركات و هذا ما يتطلب التركيز الجيد والانتباه وهذا ما أكدته دراسة شيماء أبو اليزيد التي كانت تحت عنوان تأثير تنمية تركيز الانتباه تحت ظروف التعب على فاعلية الأداء المباريات لدى لاعبات الكاراتيه (كومتيه) - دراسة تجريبية على لاعبي الكاراتيه للمرحلة السنية 14 سنة - سنة الإصدار جانفي 2023

- الفرضية الثانية القائلة بأن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند العينة الضابطة في نتائج الاختبارات المحدد في الدراسة (التوازن وتركيز الانتباه)" قد تحققت حسب ما توضحه الجداول المعروضة في فصل مناقشة النتائج، حيث تبين أن البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو لم أثر إيجابا بشكل واضح على صفة التوازن وتركيز الانتباه وهذا راجع إلى العينة الضابطة التي لم تطبق

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

البرنامج الترويحي الرياضي القائم على رياضة الكاراتيه دو، بالضافة إلا أن العينة لم تمارس رياضة الكاراتيه دو من قبل فهذا ما يرجح صحة هذه الفرضية.

خلاصة عامة:

رياضة الكاراتيه دو تعتبر من أفضل الرياضات التنافسية والأثر شعبية في العالم التي تجلب الجميع بفنياتها ومهاراتها ومنافساتها، وتعمل على تنمية عناصر القدرات البدنية الشاملة للرياضيين من الجنسين، ولا تحقق هذه القدرات من العدم، بل من خلال البرامج التعليمية والبرامج الترويحية و لما كانت البرامج الموضوعية سابقا تقوم علة الاجتهادات الشخصية للمدربين، و هي غالبا ما تعتمد على خبرة كل مدرب في هذا المجال لذلك كانت البرامج متباينة من حيث الوسيلة و الهدف.

والآن أخذت رياضة الكاراتيه دو قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورت طرق تدريباتها وتعددت وسائلها، و يتطور الأداء باستمرار فنيا و خططيا و يشير الواقع إلى افتقار رياضة الكاراتيه دو الجزائرية إلى برامج التروييح الرياضي المعدة بعناية و المخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين، كما يشير الواقع إلى أن فترة تطوير القدرات البدنية يأتي في آخر السنة الرياضية كما يشير الواقع أيضا إلى أن مسؤولية تطوير القدرات البدنية تقع على عاتق المدربين الفنيين لأنه لا توجد سوى قلة نادرة من الأندية والمؤسسات الرياضية تستعين بالمتخصصين في هذا المجال.

والواقع المؤلم يتمثل في أنه هناك نسبة لا تقل عن 90 % من الأندية تفتقر إلى أهم الأدوات والوسائل للبرامج الترويحية وللإعداد البدني وهي قاعات مجهزة تجهيزا عصريا مناسباً.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاقتراحات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المحصل عليها يوصى الطاب الباحث بما يلي:

- استخدام البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا) لمن اراد يحسن ثقته التوازن وتركيز الانتباه.
- تأكيد على الأسس العلمية عند وضع البرنامج الترويحي من حيث اختيار الصفة المناسبة واحترام خصائصها من حيث التكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه دو.
- إجراء دراسات أخرى حول البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا)
- استخدام البرنامج الترويحي القائم على رياضة الكاراتيه دو(كاتا) لتطوير القدرات البدنية لما له من أثر إيجابي على الرياضيين عامة ورياضيي الكاراتيه دو خاصة.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إسماعيل, ك. ع (125). (s.d.). (78:30).
2. الحماحي, ك. د. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الأولى، ص: 55. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
3. العدادي, ا. (1986).
4. المكتبة الرياضية الشاملة. (s.d.).
5. المنعم, م. ا. (2007). فلسفة التربية الرياضية، ط1، ص135. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
6. خطاب, ع. م. (1977).
7. طه عبد الرحيم. (2006). مدخل إلى الترويح، الطبعة الأولى. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
8. عبده, ه. (1990). أصول التدريب الرياضي، ط2، ص296. الموصل، العراق.: مطبعة جامعة الموصل.
9. محمد, ه. ح. (2000).

10. محمود, م. ع. (2005). تأثير تنمية الأداء الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، كلية التربية الرياضية، جامعة منصوره : رساله ماجستير غير منشوره.
11. مصطفى, م. م. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، ص90 . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. ناصر, أ). آيار 2006 .(جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.
13. ويكيبيديا.(s.d.) .
14. ا.د يحيي حسن - د محمد حامد .(s.d.). البرامج الترويحيه (!) ماجستير .
15. إبراهيم رحمة.(1998) .
16. الخريط, ر .(1990). تطبيقات في علم الفيزيولوجيا الرياضي .بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
17. الدراسات العليا جامعة اسوان كلية التربية الرياضية.(2020/2021) .
18. الربطي, ك. ج. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 .عمان: ص86-87.
19. الربطي, ك. ج. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 .عمان: ص 59.
20. المندلاوي, ق .(1979). التدريب بين النظرية و التطبيق .بغداد: مطبعة جامعة بغداد.ص45.
21. المندلاوي, ق .(1987). التدريب الرياضي و الأرقام القياسية .الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.ص85-86.

22. الموصل، العراق 1990، ص 296، هارا، ترجمة علي النصيف، أصول التدريب الرياضي، ط2، مطبعة جامعة (s.d.). هارا، ترجمة علي النصيف، أصول التدريب الرياضي، ط2، مطبعة جامعة الموصل، العراق 1990، ص 296. العراق: مطبعة جامعة الموصل.
23. النصيف، ك. م. (s.d.). التعلم الحركي. بغداد: دار الكتب الطباعة و النشر بغداد، 87، ص 1170.
24. أمين أنور الخولي. (s.d.).
25. أمين أنور خولي. (1992).
26. حسين، س. ع. (1983). المدخل إلى التدريب الرياضي. العراق: مطابع جامعة الموصل، ص 80.
27. حسين، ق. ح. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية. عمان: دار الفكر.
28. حنة الهاشمي. (2018/2017). للأمانة العلمية الموضوع منقول من مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراة علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية فرع نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية. للأمانة العلمية الموضوع منقول من مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراة علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية فرع نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، المسيلة.
29. حوام رضا الفزوني. (1978).
30. خريط، ر. م. (1989). موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية. جامعة بغداد: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية.

31. سلامة, م. إ. (1997). التدريب الرياضي-تخطيط و تطبيق-ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي،ص55.
32. سيد عبد الجواد. (بلا تاريخ). العلاقة بين كل من القوة العضلية و مدى الحركة في المفاصل لاعبي المستويات المختلفة في كرة الطائرة. القاهرة , جامعة حلوان: بحوث مؤتمر الرياضة للجميع.
33. علاوي, م. ح. (1989). علم التدريب الرياضي .القاهرة: دار المعارف.
34. كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص80. (s.d.). اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية .
35. لطفي بركات أحمد.(1984) .
36. ليلي سيد فرحات، القياس و الإختبارفي التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر،القاهرة، 2007،ص190. (s.d.). القياس و الإختبارفي التربية الرياضية . مركز الكتاب للنشر.
37. مجد, ط. أ. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق .لقاهرة: دار الفكر العربي.
38. محجوب, و. (1989). علم الحركة .جامعة الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة و النشر،ص87.
39. محمد الحماحي.(s.d.) .
40. محمد الحماحي.(s.d.) .
41. محمد الحماحي (1988). ص 29 .

42. محمد نجيب توفيق.(1967) .
43. محمود عوض بسيوني, ف. ي). لمطبوعات الجامعية , الجزائر 1992 ,ص 171 .(نظريات و طرق التربية البدنية .الجزائر: المطبوعات الجامعية،ص179.
44. الحسين, أ. ع .(s.d.).التوازن في الحركات الرياضية .عميد كمية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء.
45. الحميد, خ. ع .(s.d.).المصدر السابق.
46. الفاعوري.(2012) .
47. خولي, أ. ن.(2008) .
48. للأمانة العلمية الموضوع منقول من مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس تربية بدنية ورياضية من إعداد الطالب: صوالح عبد الرزاق-2008) . (2009)المسيلة, فرع الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة المسيلة, الجزائر-المسيلة.
49. مجلة العلوم التربية الرياضية .(2009) .مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفئتي الشباب والمتقدمين . مجلة العلوم التربية الرياضية المجلد الثاني
50. منتدى عالم خاص , (2012) .أكتوبر 08 .(منتدى عالم خاص .
Récupéré sur <https://tmnt.yoo7.com/t1022-topic>:
<https://tmnt.yoo7.com/t1022-topic>
51. موسوعة الفنون القتالية للشرق الأقصى .(2004) .موسوعة الفنون القتالية للشرق الأقصى.

52. للأمانة العلمية الموضوع منقول من مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة
الماجستير تربية بدنية ورياضية فرع التحضير البدني الرياضي بجامعة أم البواقي من
إعداد الطالب: سحنون وائل برهان + خمار سليمان. (2020/2021) .
53. المؤلف شمس الدين صوفاناتي .(s.d.) .كتاب الكاراتيه فن الدفاع عن النفس
باليد المجردة
54. د /عبد الرحمان يحيي عيد المطلب .(s.d.) . تخطيط وتصميم برامج
ترويحية .كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي مصر .
55. ديودار, عبد الفتاح محمد .(2005) .صفحة 166.
56. راتب محمد حسن العلاوي،أسامة عامل .(1987) .صفحة 243.
57. فرحات, ل. ا .(2005) .صفحة 143.
58. محمود ذنبيات، عمار بوحوش.(1995) .
59. نبيل عبد الهادي.(1999) .

المراجع باللغات الأجنبية:

1. chapoton, B. (2015). 474:21.
2. Olson, M. (2014). 17:34.

3. Rosenbaum Michael. (2004). Kata and the Transmission of Knowledge in Traditional Martial Arts. Boston: YMAA Publication.
4. Joej, C. (2002). Foot Balle. PARIS: Edition revue, E.P.S PARIS,P13.
5. MARTIN, D. (s.d.). l'éducation physique et sportives. Alger: office de publicatoin universitaire.P93 P 82.
6. Paul foulquie . (1978).
7. Rmed casa blanche. (1968). blanche. p 42.
8. HABERSTZER, R. (1999).
9. Miley, M. C. (1999).
10. RICHARD ALDERMA. (1986).
11. chapoton, B. (2015). 474:21.
12. Olson, M. (2014). 17:34.
13. Rosenbaum Michael. (2004). Kata and the Transmission of Knowledge in Traditional Martial Arts. Boston: YMAA Publication.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

استمارة تحكيم الاختبارات القدرات البدنية الموجهة إلى الأساتذة والدكاترة

في إطار بحثنا تحت عنوان برنامج تروحي رياضي قائم على رياضة الكاراتيه دو (كاتا) وأثره على صفة التوازن وتركيز الانتباه أوجب علينا القيام ببعض الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية التالية:

➤ التوازن

➤ تركيز الانتباه

لذا نرجو من سيادتكم المحترمة ترجيح بعض الاختبارات التي ترونها مناسبة للقياس من مجموعة الاختبارات

تحت إشراف:

الطالب الباحث:

- الدكتور: بيطار هشام

- ديلمي علاء الدين

مجموعة اختبارات القدرات البدنية

1. التوازن:

□ - اختبار التوازن المتحرك

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة

الأدوات: ارض مستوية، مقعد خشبي. مواصفات الاختبار: يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانباً ويعطى المختبر ثلاث محاولات.

التسجيل: تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط.

..... -

□ - اختبار المشي على العارضة

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة

الأدوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت . مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

..... -

□ - اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم .

الأدوات: ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على أحدي القدمين، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط. وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه الأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

التسجيل: يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء.

..... -

2. تركيز الانتباه

□ - اختبار تركيز الانتباه البصري:

الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه

الأدوات المطلوبة: حاسوب أو هاتف.

وصف الأداء:

- نقوم بعرض 05 صور لحركات خاصة بالكاراتيه دو (كاتا) ومدة بين كل صورة 03

ثواني.

وبعد الانتهاء من عرض الصور الخمس، نقوم بعرض مجموعة أخرى من الصور المتكونة من 10 صور خاصة بحركات خاصة بالكاراتيه دو (كاتا) ويقوم الرياضي بتأكيد إذا ما كانت الصور ضمن المجموعة الأولى لخمس الصور الأولى بنعم أو لا ونقوم بحساب عدد الإجابات الصحيحة أو عدد الصور المتعرف عليها ويكون التوقيت بين الصورة وصورة 03 ثواني.

..... -

استمارة نتائج الاختبارات للعينه الضابطة

| اختبار تركيز الانتباه | | اختبار الاتزان الوقوف على مشط القدم | | اختبار الاتزان مشي على العارضة | | الاسم واللقب |
|-----------------------|------|-------------------------------------|-------|--------------------------------|------|---------------------|
| بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | |
| 3 | 3 | 11.28 | 11.4 | 5.13 | 5.43 | مخطاري الياس |
| 3 | 3 | 4.11 | 4.56 | 6.74 | 7.10 | منتفخ محمد |
| 2 | 3 | 10.18 | 10.31 | 5.08 | 5.55 | دراج سراج الدين |
| 2 | 2 | 4.32 | 4.51 | 6.11 | 5.87 | الكوميتي سراج الدين |
| 3 | 2 | 3.59 | 2.02 | 5.27 | 6.09 | بوجمعة اسلام |
| 3 | 2 | 2.98 | 2.15 | 8.35 | 8.10 | سبع أيوب |
| 3 | 3 | 3.11 | 2.36 | 5.11 | 4.84 | زناتي محمد |
| 3 | 2 | 11.62 | 15.35 | 7.85 | 7.56 | ريان دواجي |
| 3 | 3 | 09.65 | 11.97 | 4.98 | 5.64 | ميلود علي هيثم |
| 3 | 2 | 5.87 | 5.69 | 7.97 | 9.68 | زيار شعيب |
| 3 | 4 | 21.94 | 25.69 | 7.84 | 7.98 | سواليلي محمد اسلام |
| 3 | 3 | 7.65 | 8.98 | 5.11 | 5.25 | هنى بهاء الدين |
| 4 | 2 | 25.65 | 23.36 | 6.25 | 6.89 | خلوف عبد القادر |
| 3 | 2 | 9.46 | 9.68 | 8.26 | 8.15 | حمراس عبد المهيمن |
| 4 | 3 | 31.25 | 35.95 | 9.11 | 9.26 | آدم سواليلي |

نتائج اختبارات للعينه التجريبية

| اختبار تركيز الانتباه | | اختبار الاتزان الوقوف على مشط القدم | | اختبار الاتزان مشي على العارضة | | الاسم واللقب |
|-----------------------|------|-------------------------------------|-------|--------------------------------|------|----------------------|
| بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | بعدي | قبلي | |
| 3 | 2 | 19,54 | 6,23 | 5.23 | 7.75 | بن جليد رائد |
| 4 | 2 | 40,81 | 20,58 | 6.97 | 9.62 | جلول دواجي عبد الاله |
| 5 | 2 | 23,68 | 10,45 | 6.09 | 7.73 | بوهليلي عبد الوهاب |
| 5 | 3 | 11,24 | 4,81 | 5.11 | 7.85 | طاهري محمد |
| 3 | 2 | 27,11 | 19,86 | 5.23 | 6.11 | بوجحفة أديب |
| 4 | 2 | 12,84 | 9,82 | 4.71 | 5.73 | منتفخ طه |
| 4 | 3 | 36,91 | 21,79 | 6.19 | 8.6 | عبيد أبو بكر |
| 5 | 3 | 60,09 | 51,86 | 4.23 | 5.34 | بن عراب عبد الرؤوف |
| 5 | 3 | 64,84 | 60,27 | 4.89 | 6.49 | ألباي سامي |
| 5 | 3 | 14,93 | 10,53 | 5.19 | 6.58 | بلخنشير سيد أحمد |
| 5 | 3 | 26,98 | 11,73 | 5.68 | 8.52 | تلمساني أحمد |
| 4 | 2 | 11,12 | 3,85 | 4.58 | 5.62 | قاسمي محمد |
| 5 | 2 | 12,98 | 8,25 | 4.22 | 4.74 | عماري عمران |
| 4 | 2 | 9,69 | 2,61 | 4.89 | 8.07 | كوردو غلي محمد |
| 5 | 2 | 17,39 | 8,31 | 4.49 | 5.55 | مخطاري محمد زكريا |

الوحدة التدريبية رقم: 01

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية: 60 دقيقة

Kata Heian Shodan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|------------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Heian Shodan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-dachi - تعلم التوازن أثناء الدوران والانتقال من وضعية Zenkutsu-dachi إلى وضعية Kokutsu-dachi مرفقة بحركة اليدين Shuto-uke | 35 Min avec repititoin | الإيقاع يفوق 170- 180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Heian Nidan

المدة الزمنية: 60 د

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|------------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Heian Nidan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kokutsu-dachi - تعلم التوازن أثناء الدوران والهجوم بحركة Yoko-Geri مرفقة بحركة اليد Uraken بحيث يكون الهجوم بحركة مزدوجة اليد مع الرجل في آن واحد. | 35 Min avec repetition | الإيقاع يفوق 180 - 170 ن/د الشدة (70% حتى 90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100- 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Hiean Yodan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمدد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Heian Yodan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kokutsu-dachi بالإضافة إلى وضعية Zenkutu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الارتقاء والدفاع بحركة Gedan Jiji-Uke مرفقة بحركة الرجلين kosa-Dachi بحيث يكون الدفاع بالارتقاء مع السقوط الجيد بالتوازن الجيد | 35 Min avec repitioin | الإيقاع يفوق 180 -170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - (120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Hiean Sandan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Heian Sandan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kokutsu-dachi - تعلم التوازن أثناء الدوران والهجوم بحركة Chudan Tettsui-uchi مرفقة بحركة الرجلين Giba-Dachi بحيث يكون الهجوم بحركة مع زحقة الرجلين بحركة -Yori Uchi. | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180 -170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Hiean Godan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Heian Godan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kokutsu-dachi - تعلم التوازن أثناء الارتقاء والهجوم بحركة Koho Zuki- age مرفقة بحركة الرجلين بحيث يكون الهجوم بالارتقاء مع ضم الرجلين. | 35 Min avec répétions | الإيقاع يفوق 170- 180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د) |
| الخاتمية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Tekki Shodan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Tekki Shodan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kiba-Dachi - تعلم التوازن أثناء التنقل بوضعية Kiba-Dachi والهجوم باستعمال الرجل بحركة Fumikomi مع الثبات أثناء التنقل في الكاتا | 35 Min avec répétions | الإيقاع يفوق 170-180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الخاتمية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

الوحدة التدريبية رقم: 07

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

المدة الزمنية: 60 د

Kata Tekki Nidan

الوحدة التدريبية رقم: 08

الأدوات: بساط، ميقاتي، صفارة

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية» | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Tekki Nidan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kiba-Dachi وKosa-Dachi - تعلم التوازن أثناء التنقل بوضعية Kiba-Dachi والدفاع باستعمال الرجل بحركة Fumikomi-Geri مع الثبات أثناء التنقل في الكاتا | 35 Min avec répétions | الإيقاع يفوق 170-180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الخاتمية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Tekki Sandan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Tekki Sandan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kosa-Dachi و Kiba-Dachi - تعلم التوازن أثناء الحركة والدفاع بحركة Gedan-Baria مرفقة بحركة الرجلين kosa-Dachi بحيث يكون الدفاع بالتنقل الجيد بالتوازن الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 170- 180 ن/د الشدة (70% حتى 90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د) |
| الخاتمية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجزاء الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Bassai Dai

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Bassai Dai - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية -Kokutsu-dachi - تعلم التوازن أثناء الهجوم بحركة -Yama-zuki مرفقة بحركة الرجلين-Zenkutu-Dachi بحيث يكون الهجوم مرفق بالقوة والتوازن المحكم لإعطاء جمالية للكاتا | 35 Min avec Repitioin | الإيقاع يفوق 170- 180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Bassai Sho

المدة الزمنية: 60 د

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|--------------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية» | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Bassai Sho - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Neko-Ashi-dachi تعلم التوازن أثناء الهجوم بحركة Moroto-Teisho- Barai مرفقة بحركة الرجلين Neko-Ashi-dachi بحيث يكون الهجوم مرفق بالقوة والتوازن المحكم لإعطاء جمالية للكاتا | 35 MIN Avec répétions | الإيقاع يفوق 170- 180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د) |
| الخاتمة | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Bassai Dai

المدة الزمنية 60 دقيقة

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|------------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12)د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد و الإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Bassai Dai - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Koza-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة chudan soto uke مرفقة بحركة الرجلين Koza-dachi | 35 Min avec repetition | الإيقاع يفوق 180 -170 ن/د الشدة (70% حتى 90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد و أخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Kanku Dai

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية و السفلية و الإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Kanku Dai - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Koza-Dachi و Zenkutsu-dachi - تعلم التوازن أثناء الهجوم بالرجلين بحركة Tobi-geri مرفقة بحركة اليد Ura-zuki ويتطلب ذلك الارتقاء الجيد وتوازن الجيد في هذه الحركة يزيد من جمالية للكاتا. | 35 Min avec repitioin | الإيقاع يفوق 180 -170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Kanku Sho

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد و المرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Kanku Sho - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Koza-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة chudan soto uke مرفقة بحركة الرجلين-Koza-dachi | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 170-180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Jion

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Jion - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة Ryowan- kakiwake-uke مرفقة بحركة الرجلين Zenkutsu-Dachi ويكون العمل بطريقة سريعة تتضمنها القوة والاتزان الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180-170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Jion

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Jion - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة Ryowan- kakiwake-uke مرفقة بحركة الرجلين Zenkutsu-Dachi ويكون العمل بطريقة سريعة تتضمنها القوة والاتزان الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180-170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Jiin

المدة الزمنية 60 دقيقة

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمدد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Jiin - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kiba-dachi و Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الهجوم بالرجل بحركة Migi mae-geri وتليها مباشرة حركة اليد Migi chudan gyaku-zuki ويكون العمل بطريقة سريعة تتضمنها القوة والانتزان الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180-170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100 - 120 ن/د) |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Jitte

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|---|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Jitte - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة Koko-Zenkutsu-dori مرفقة بحركة الرجلين-Zenkutsu Dachi ويكون العمل بطريقة سريعة تتضمنها القوة والاتزان الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180-170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Empi

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|---|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Empi - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Kokutsu-dachi و Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة Joho-kaiten-tobi مرفقة بحركة الرجلين Kokutsu -Dachi ويكون الارتقاء جيد مع ثبات وتوازن عند السقوط. | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180-170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Wankan

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Wankan - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الهجوم بحركة Hidari jun-zuki مرفقة بحركة الرجلين Zenkutsu-Dachi ويكون العمل بطريقة سريعة تتضمنها القوة والانتزان الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 180-170 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

Kata Unsu

| المرحلة | الوضعية التدريبية | زمن الأداء | شروط الأداء |
|-----------|--|-----------------------------|--|
| التحضيرية | جري حول حواف البساط لمدة (10-12) د مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية والإحماء من الثبات مع حركات التمديد والمرونة | 15 Min | الإحماء الجيد والإصغاء لتعليمات المدرب |
| الرئيسية | تعلم التوازن والثبات وتحديد لحظات المهمة التي تتطلب التركيز والانتباه لأهم الحركات لكاتا Unsu - تركيز الجيد عند بداية الكاتا التي تتطلب التركيز والانتباه أثناء الانتقال بوضعية Zenkutsu-Dachi - تعلم التوازن أثناء الدفاع بحركة Sempu tobi-geri مرفقة بحركة الرجلين Heisoku-dachi ويكون العمل بطريقة سريعة تتضمنها القوة والاتزان الجيد | 35 Min avec Répétions | الإيقاع يفوق 170-180 ن/د الشدة (70%) حتى (90%) الراحة كاملة مع أخذ نفس عميق عند الانتهاء من التمرين الإعادة (100) - 120 ن/د |
| الختامية | العودة إلى الحالة الطبيعية مع إجراء تمارين التمدد وأخذ نفس عميق عند أداء الحركات | 10 Min | العودة بكافة أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية |

