



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

دور المحاضر البدني في الرفع من مستوى أداء رياضي
الكاراتي دو لوصوله إلى المنافسات الوطنية والدولية

دراسة مسحية أجريت على بعض المحضرين البدنيين لرياضة الكاراتي دو وذلك على المستوى بعض
النوادي للجهة الغربية .

من إعداد الطالب :
❖ عباسة مهدي .
تحت إشراف الأستاذ:
أ.د فغول سنوسي .

السنة الجامعية: 2024/2023

شكر و عرفان

الحمد لله حمد الشاكرين موصولاً بالثناء عليه لتوفيقه في إنجاز هذا
المبتغى وإعانتته لي على إتمام هذا العمل فالحمد لله حمدا كثيرا
وأشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله وعطاؤه كريما.

ومن هنا لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري:

للأستاذ الفاضل الدكتور "فغلول سنوسي" الذي تفضل بالإشراف على مسيرة إنجاز
هذه المذكرة التي أبصرت النور ورأتها عين الوجود بفضل إرشاداته وتوجيهاته، فلم
يبخلني وقته ولا جهده حفظه الله.

كما لا يفوتني أن أتقدم بشكري أيضا إلى كل من مد لي يد العون من قريب أو من بعيد
في إنجاز هذا العمل.

■ أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمستغانم وخاصة الدكتور
بلكل منصور.

■ محضري ومدربي النوادي الرياضية اللذين مدوا لي يد العون في هذا وخاصة
الدكتور كعكع خليفة رئيس الاتحادية الجزائرية لرياضة الكاراتي تودو كاي.

إهداء

بسم الله، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم
سلطانك والصلاة والسلام على خير عبادك محمد صلى الله عليه وسلم
المبعوث رحمة للعالمين أما بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلي:

- أمي وأبي رحمهم الله وأسكنهم فسيح جنانه .
- زوجتي وأولادي .
- إخوتي وأخواتي .
- كل الأصدقاء الذين عرفتهم وتقاسمت معهم طعم الحياة .
- إلى محمد مديوني . حكيم . توفيق . كريم . وبصفة اخص شارف سدرة
- إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

" عباسة مهدي "

الملخص :

موضوع البحث : دور المحضر البدني

لقد قمنا بتعريف الموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا، فرضياته العامة، الجزئية وكذا تحقيق أهدافه وأهميته، أسباب اختيار الموضوع، شرح المصطلحات وركزنا على الدراسات السابقة. هذا فيما يخص الجانب التمهيدي كما قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين : جانب نظري وجانب تطبيقي الجانب النظري قد احتوى على فصلين، حيث الفصل الأول درسنا فيه المحضر البدني حيث تناولنا فيه مفهومه العام وأهميته وكذلك خصائصه، أما الفصل الثاني :تناولنا فيه التحضير البدني والأداء الرياضي حيث قمنا بإعطاء مفاهيمها العامة وقوانينها وكذا أهم أحداثها والعوامل المساهمة فيه. أما الفصل الثالث فتحدثنا فيه عن رياضة الكاراتي دو تاريخها وخصائصها أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد استهلناه بفصل منهجي حيث قمنا من خلاله بتقديم منهجية البحث التي استعرضنا فيها الهدف من الدراسة الميدانية، المنهج العلمي المتبع، أدواته، مجالاته بنوعية المكان والزمان والدارسات الاستطلاعية التي قمنا بها إضافة إلى تعريف العينة، الأدوات المستعملة في البحث، وكذا الوسائل الإحصائية المستعملة، والفصل الثاني الذي يعتبر زبدة بحثنا حيث احتوى على عرض وتحليل النتائج وأخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة البحث، تقديم الخاتمة وبعض الاقتراحات .

وفي الأخير قمنا بإنهاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا، وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة .

ويخلص كذلك هذا البحث حول أهمية التحضير البدني للمحضر البدني ومدى تأثيره على مستوى الأداء واهم العوامل الخارجية والداخلية التي تعرقل المسار التدريبي في مثل هذا المستوى وباعتبارها محطة أساسية ذات أهمية كبيرة سلطنا الضوء على الأسباب الحقيقية التي ترفع من كفاءة الرياضي لتحقيق نتائج أفضل والمساهمة الكبيرة للمحضر البدني للنوادي في تحقيق هذه النتائج لرياضة الكاراتي دو.

ومن خلال دراستنا المتواضعة أوضحت المكانة التي تحتلها العملية التدريبية خاصة لدى المحاضر البدني العام وتأثيره على الرياضيين بشكل عام حيث يعد المحاضر البدني عنصر هام وفعال في عملية التخطيط بناء على أسس تربوية وعلمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي والرفع من مستوى الأداء وتحقيق النتائج في رياضة الكاراتي دو.

تلعب التدريبات البدنية دورًا حاسمًا في تطوير وتحسين أداء الرياضيين في مختلف الرياضات، بما في ذلك فنون الكاراتي. ويلعب المحاضر البدني في النوادي دورًا أساسيًا في هذا العمل، إذ يساعد في تطوير القوة واللياقة البدنية، وتحسين التوازن والمرونة، وزيادة سرعة الاستجابة والقدرة على التحمل. تحقيقًا للنجاح في مستويات البطولات الوطنية والدولية، يجب على الرياضيين الكاراتي أن يكونوا في حالة بدنية ممتازة ويتمتعوا بمهارات فنية متقدمة، وهذا يتطلب تدريبات دقيقة ومنظمة. من خلال توجيهات المحاضر البدني، يمكن تنمية القدرات البدنية الضرورية وتحسين التقنيات الفنية المطلوبة للوصول إلى مستوى تمثيلي على المستوى الوطني والدولي. في الختام، فإن وجود المحاضر البدني في النوادي يلعب دورًا حاسمًا في تطوير المواهب الكاراتي وارتقاءها إلى مستويات النجاح والتميز على الساحة الوطنية والدولية.

Abstract

Subject matter: The role of the physical record in upgrading the performance of Karate Do players to national and international competitions

We have defined the topic by raising the problem of our research, its general, partial, as well as

Achieving its objectives and importance, the reasons for choosing the topic, the explanation of terminology and our focus on previous studies. As for the

preliminary aspect, we divided our research into two aspects: the theoretical aspect and the applied aspect of the theoretical aspect contained two chapters. The first chapter examined the physical record where we addressed the general concept and importance as well as its characteristics. The second chapter dealt with physical preparation and sports performance where we gave its general concepts and laws as well as its main events and contributing factors. The third chapter speaks of Karate Do's history and characteristics. In terms of the applied aspect, we initiated a systematic chapter in which we presented the research methodology in which we reviewed the objective of the field study, the scientific curriculum, its tools, its areas of space and time quality and our exploratory studies as well as the sample definition, The tools used in the research, as well as the statistical tools used, and chapter II, which is considered the butter of our research, where it contains the presentation and analysis of the results. Finally, this study included the research summary, providing the conclusion and some suggestions

Finally, we concluded the research with a conclusion on what we gave in our research, and on everything we came to as a result

This research also summarizes the importance of the physical preparation of the physical record and its impact on the level of performance and the significant external and internal factors that impede the course of training at such level. As a critical milestone of great importance, we highlighted the real reasons that increase the efficiency of the athlete to achieve better outcomes and the significant contribution of the physical lecturer of clubs to the achievement of these outcomes for the sport of Karate Do

Through our modest study, the status of the training process has been highlighted, especially in the general physical record and its impact on athletes in general. The physical record is an important and effective element in the planning process based on sound educational and scientific foundations

that bring players to integrate into the skill and athletic performance, upgrade performance and achieve results in Karate Do

Physical training plays a crucial role in developing and improving the performance of athletes in various sports, including karate arts. The physical record of clubs plays a key role in this work, helping to develop strength and fitness, improve balance and flexibility, and increase response speed and stamina. In order to succeed in the levels of national and international tournaments, Karate athletes must be in excellent physical condition and have advanced technical skills, and this requires careful and regular training.

Through the physical record's guidance, the necessary physical abilities can be developed and the technical techniques required to reach a representative level at the national and international levels can be improved. In conclusion, the presence of physical minutes in clubs plays a crucial role in the development of Karate talents and their elevation to levels of success and excellence on the national and international scene

قائمة المحتويات

أ	شكر
ب	إهداء
ج	الملخص باللغة العربية.
ح	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract.
خ	قائمة المحتويات
ر	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
3	مقدمة
01	الجانب التمهيدي
02	التعريف بالبحث
04	مقدمة
05	1 - إشكالية البحث.
08	2 - فرضيات البحث.
09	3 - أهداف البحث.
09	4 - أهمية البحث.
10	5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
12	6 - الدراسات السابقة والمثابفة.
16	7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.
17	الخلفية النظرية للبحث
18	1 - المحضر البدني والإعداد البدني
19	تمهيد
19	1 - مفهوم المحضر البدني

20	1 - 1 - تعريف المحضر البدني
20	1 - 2 - اهمية المحضر البدني
20	1 - 3 - خصائص المحضر البدني
21	1 - 3 - شخصية المحضر البدني
21	1-4- واجبات المحضر البدني
22	1 - 5 دور المحضر البدني في علاج وتأهيل الإصابات وطرق الوقاية منها
24	1 - 4 - مفهوم الاعداد البدني
25	1 - 5 - تعريف التحضير البدني
26	1 - 6 - أنواع الاعتداد البدني
27	1 - 7 - التوازن بين الإعداد البدني العام والخاص
28	1 - 7 - أهمية اللياقة البدنية
29	1 - 8 - خصائص اللياقة البدنية
30	1 - 9 - الاختبارات البدنية و الفسيولوجية
31	2 - الأداء الرياضي
32	2 - 1 - مفهوم الأداء الرياضي
32	2 - 2 - أنواع الأداء الرياضي
33	2 - 3 - دور المحضر البدني في ثبات الأداء الرياضي
33	2 - 4 - اعتبارات المحضر البدني في ثبات الأداء الرياضي
35	2 - 5 - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعبين
37	2 - 6 - العوامل المساعدة في الأداء
40	2 - 7 - ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
40	2 - 8 - العوامل المؤثرة على درجة ثبات أداء الرياضي خلال المنافسة
41	2 - 9 - تدعيم ثقة الرياضي في نفسه

42	2 - 10 --تطوير أهداف التحدي
42	2 - 11 - تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
43	2 - 12 - فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
46	3 - رياضة الكاراتي دو
47	تمهيد
48	3 - 1 نبذة عن الفنون القتالية:
48	3 - 2 - لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو:
52	3 - 3 - انتشار الكاراتيه في الجزائر :
54	3 - 4 - ماهية الكاراتي دو:
55	3 - 5 - أهداف رياضة الكاراتي دو
56	3 - 6 - فوائد تعلم الكاراتي دو
56	3 - 7 - أقسام رياضة الكاراتي دو
58	3 - 8 - قوانين التحكيم في الكاراتي
60	خلاصة.
الجانب التطبيقي	
62	الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية
63	تمهيد.
63	1-1 - منهج البحث.
63	1-2 - مجتمع وعينة البحث.
64	1-3 - مجالات البحث.
64	1-3-1 - المجال البشري.
64	1-3-2 - المجال المكاني.
64	1-3-3 - المجال الزمني.

65	1 - 4 - وسائل جمع البيانات.
66	1- 5 - التجربة الاستطلاعية.
66	1- 6 - متغيرات الدراسة
66	1- 7 - تقنيات الدراسة
67	1- 8 - الأساليب الاحصائية
68	1-9- تحديد محاور الاستبيان
70	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
71	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
89	2- 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية .
105	2- 2 - مناقشة نتائج الدراسة
107	الخلاصة العامة
108	3- 2 - الاستنتاجات والاقتراحات المستقبلية
109	3- 3 - خاتمة
-	- قائمة المصادر والمراجع.
-	- قائمة الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	الجدول رقم (1) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء في محاور وعبارات البحث المقترحة.	68
2	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول	71
3	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول	73
4	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول	75
5	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول	77
6	نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول	79
7	نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول	81
8	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول	82
9	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول	84
10	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09) للمحور الأول	86
11	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للمحور الأول	87
12	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الثاني	89
13	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الثاني	92
14	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الثاني	94
15	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الثاني	95
16	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الثاني	97
17	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الثاني	98
18	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الثاني	100
19	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الثاني	101
20	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09) للمحور الثاني	103
21	يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للمحور الثاني	104

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
71	الشكل رقم (1) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 01	1
73	الشكل رقم (2) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 02	2
75	الشكل رقم (3) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 03	3
77	الشكل رقم (4) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 04	4
79	الشكل رقم (5) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 05	5
81	الشكل رقم (6) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 06	6
82	الشكل رقم (7) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 07	7
84	الشكل رقم (8) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 08	8
86	الشكل رقم (9) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 09	9
87	الشكل رقم (10) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 10	10
90	الشكل رقم (11) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 11	11
92	الشكل رقم (12) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 12	12
94	الشكل رقم (13) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 13	13
95	الشكل رقم (14) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 14	14
97	الشكل رقم (15) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 15	15
98	الشكل رقم (16) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 16	16
100	الشكل رقم (17) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 17	17
101	الشكل رقم (18) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 18	18
103	الشكل رقم (19) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 19	19
104	الشكل رقم (20) يوضح اجابات عينة الدراسة على العبارة رقم 20	20

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

- مقدمة:

إن التقدم الرياضي الذي يلاحظ في هذه الأيام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة بين الدول في الدورات الأولمبية و البطولات العالمية أدى إلى ظهور جديد لطرق ونظريات التدريب مستندا على التحضير البدني الجيد وعلى الأساليب العالمية المتطورة .

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة تعتمد في مقام الأول على عدة أسس عملية التي تخدم جوانب القدرات البدنية المختلفة و يتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول بالرياضي لأعلى مستوياته، و ازداد اهتمام المتخصصين في الآونة الأخيرة في مجال الرياضة و التربية الرياضية بالبحث و الدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول الرياضي و ذلك بهدف الارتقاء بمستوى انجازه .

إن رياضة الكاراتيه دو من الرياضات الفردية التي انتشرت في العالم حيث أخذت تتطور باستمرار عبر السنين والارتقاء بمستوى الأداء يوم بعد يوم إلى أن وصلت إلى ما هو عليه من تطور كبير ونظرا لما تتطلبه الرياضة من مهارات دفاعية و هجومية و غيرها التي تطلب توفر صفات بدنية حيث يرى الكثير من المتخصصين في مجال تدريب الكاراتيه دو بضرورة الاهتمام و تحسين من الصفات البدنية لدى الرياضيين من أجل زيادة المهارات سواء الدفاعية و الهجومية للوصول الرياضيين الى المنافسات الوطنية والدولية في نفس الوقت .

لقد درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصها ومستوياتها وذلك بإلمام جميع العلوم المتعلقة بها، فقد تضافرت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي ، فنحن نرى ارتفاع مستوى اداء الرياضيين يوما بعد يوم، من خلال إعداد اللاعب بالكم والكيف الذي يؤهله بأن يكون لاعبا ذو كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب من أجل تحقيق أسمى شكل في الكاراتي دو فالمستوى البدني للاعب الكاراتي دو يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه أفضل ويظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك، والتحضير البدني الجيد المبني على الأسس والقواعد العلمية الرياضية السليمة لها الأثر الايجابي في بلوغ الهدف.

وعليه فقد عمدت عدة الدول إلى إنشاء مدارس الكاراتي دو وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب الرياضيين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية للوصول إلى التنافس الحقيقي والبناء، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والتسيير الأفضل مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها التحضير البدني للأداء الرياضي لدى الكاراتي دو أثناء المنافسة الرياضية حيث أن للتحضير البدني الجيد أهمية على الجانب البدني الذي له الفضل في تطوير الصفات البدنية عند

لاعب كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون إهمال الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات وكل هذه ساهمت في رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي وذلك من خلال تطور الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب التقني، التكتيكي، النفسي، النظري، مع التركيز على التحضير البدني الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى أداء درجات في الأداء الرياضي المميز بالإتقان والعطاء الفني بأقل جهد وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصي الكاراتي دو من خلال تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف به أثناء المنافسة الرياضية.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد دور على الجانب البدني وهذا في عدة دراسات نذكر منها قول الدكتوران "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" 1997 " هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها." الذي يعتبر ب الدراسات السابقة في هذا الخال أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية ورف كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية والوظيفية في تكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

كما جاء في كتاب الدكتور " كمال جميل الربضي " : "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون " : الذي يهدف إلى توضيح أهمية تطوير اللياقة البدنية، وقد توصل بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير اللياقة البدنية، وفي كهذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي ظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد ما ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة والكثافة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية.

وعلى حسب قول الدكتوران "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" كانت الانطلاقة لهذا الموضوع والتعرف على أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي في مجال التدريب لرياضة الكاراتي دو على الرفع من مستوى أداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية، واقتصرت دراستنا على فئة من المدربين والمحضرين البدنيين. في هذا الاختصاص .

- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب 1999، ص. (83)

- أمر الله أحمد البساطي، 1999 ، ص. (21)

- محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" 1997 "

وقد اشتملت هذه الدراسة على:

الفصل التمهيدي :

نظرا لأهمية المحضر البدني في هذه الرياضة ارتأينا أن يكون موضوع هذه المذكرة حول (دور المحضر البدني في الرفع من مستوى أداء رياضي الكاراتي دو لوصوله إلى المنافسات الوطنية والدولية)

حيث تم تقسيم هذه الدراسة إلى بابين أساسيين هما الباب النظري و الباب التطبيقي

الإطار النظري للدراسة :

وقد تضمن الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الدراسة ، مفاهيم الدراسة ، الدراسات السابقة.

الباب النظري:

الفصل الأول : المحضر البدني

الفصل الثاني : الإعداد البدني و الأداء الرياضي.

الفصل الثالث : رياضة الكاراتي دو

الباب التطبيقي:

فقد تضمن الإطار الميداني للدراسة حيث ضم الفصل الرابع تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة

أما الفصل الخامس فكان بعنوان : عرض و تفسير و تحليل البيانات

1 - إشكالية البحث:

إن الرياضات القتالية بصفة عامة يستخدم فيها النشاط البدني و الذي يكون منظم وموجه لإعداد الفرد الرياضي إلى مختلف البطولات والمنافسات كما أن التحضير الجيد لهذه الرياضة يعتبر حاسما مما يتلاءم حاجاته .

تعتبر رياضة الكاراتي دو فن قتالي لها مهارات دفاعية وخصائص بدنية يجب أن يمتلكها الرياضي لتحسين أداءه والفوز بالمباريات والمنافسات ، فلقد مارست الشعوب رياضه الكاراتي دو منذ زمن طويل فهي تمتاز كذلك بمستوى من المهارات والحركات السليمة وعناصر اللياقة البدنية بغية وصول الرياضي إلى الهدف المنشود كما أنها تحتاج إلى القدرة على حسن التصرف السريع وفي الوقت المناسب وكذلك المهارة الجسمية و المرونة والسرعة والقوة البدنية وحسن استخدام القوة .

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في رياضة الكاراتي دو من تحضير مهاري وخططي ونفسي ويأتي التحضير البدني في مقدمة هذه التحضيرات المترابطة والمختلفة، لذا لا بد من الأخذ ما عند التخطيط لعملية التدريب والتحضير البدني الجيد و الاهتمام بشكل كبير على دور المحضر البدني .

ولقد أصبح عند نهاية كل منافسة رياضية يكثر الحديث عن أسباب وعوامل الفوز والخسارة، وما يصدر عن تصريحات مدربين او الرياضيين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب، فالبعض يتحدث عن مشقة السفر او التحكيم أو عوامل أخرى ومنهم من يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة) وعدم إظهار علاقة التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى الكاراتي دو .

ومن هذا المنطلق أصبح للتحضير البدني وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة ، الشيء الذي يدعو اللاعب إلى التوازن البدني والحركي ودور الأداء الرياضي فيها من كل النواحي التي تتطلب أن تكون في لاعب الكراتي دو والإمام بكل جوانب الأداء الرياضي (البدني، النفسي، والحركي)وتبيين علاقة الجانب البدني الذي له دور في هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي يعتبر العامل الأساسي في تطوير الأداء الرياضي و المهاري لاسيما أثناء المنافسات الرياضية.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسين علاوي " يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية (محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 65) ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ومعرفة الجرعات (الشدة،

الحجم والكثافة) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ونظرا لأهمية عناصر اللياقة البدنية في مجال رياضة الكاراتي تودوكاي وارتباطها بالأداء الرياضي، فهي تسهم إسهاما فعالا في نجاح وتحسين مستوى الإنجاز أثناء المنافسة الرياضية.

ومن هذا المنطلق لمسنا أهمية المحضر البدني لرياضة الكاراتي تودوكاي أثره الكبير في إعداد الرياضيين إلى مستويات أعلى التي قد تساهم في حصولهم على بطولات و انجازات لذلك ارتأينا في بحثنا العمل على معرفة دور المحضر البدني في الرياضة وكان طرح الإشكال العام كالتالي:

هل للمحضر البدني للنوادي دور في تحسين أداء رياضي الكاراتي دو الذي يمكنه من الارتقاء إلى المنافسة في المنتخبات الوطنية والدولية ؟

- التساؤلات الجزئية

- 1 - هل نقص وغياب المحضر البدني في النوادي يؤثر على أداء الرياضيين في المنافسات الوطنية
- 2- ما هو دور المحضر البدني في عملية تحسين اللياقة البدنية والأداء الرياضي لرياضي الكاراتي دو

1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003 ، ص(. 170)

2 - محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص(. 65)

2-الفرضيات:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في الإشكالية السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التالية:

-الفرضية العامة:

التحضير البدني يؤثر على مستوى أداء رياضي الكاراتي دو في المنافسات الوطنية والدولية.

-الفرضيات الجزئية:

1 -هناك علاقة بين المحضر البدني للنوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية.

2 - المحضر البدني المناسب للنوادي يعزز اللياقة البدنية لرياضي الكاراتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية

3 - أهداف البحث :

إن الأهداف التي نسعى لتحقيقها من خلال اختيارنا لموضوع بحثنا هي:

-معرفة واد إدراك أهمية التحضير البدني وتوظيفه أثناء المنافسات وتأثيره على الأداء.

- معرفه مساهمة وفعالية المحضر البدني لرياضة الكاراتي دو في وصول الرياضيين إلى أعلى مستوياتهم.

- معرفه أهمية الإعداد البدني بالنسبة لرياضة الكاراتي دو .

4 - أهمية البحث :

تكمّن أهمية البحث في الدور الكبير الذي يلعبه المحضر البدني في تحسين أداء رياضي الكاراتي دو وأمام كل هذا نحاول الوقوف على الحقائق لإنجاح عملية التدريب و لفت الانتباه إلى الاهتمام بشكل أكبر إلى الجانب البدني و التعرف على المحضر البدني وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي الكاراتي.

- توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للتحضير البدني وعلاقته بالأداء الرياضي وتأثيره على رياضي الكاراتيه.

- توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالتحضير البدني عند لاعبي الكارات دو.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير محضرين بدنيين في المستوى واحتكاكهم بمحضرين على المستوى العالي .

5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

المحضر البدني :

المحضر البدني في التدريب الرياضي هو الشخص المسؤول عن تطوير وتنفيذ برامج التمرين البدني للرياضيين. يعتمد دورهم على فهم عميق للفسيولوجية البشرية وعلم الحركة، ويعملون على تحليل احتياجات الرياضيين وتصميم برامج تدريب مخصصة لتحقيق أهدافهم الرياضية والبدنية. يقوم المحضر البدني بتقييم قدرات الرياضيين ومستوياتهم البدنية الحالية، ومن ثم يقوم بتطوير برنامج تمريني يتناسب مع احتياجاتهم وأهدافهم الشخصية والرياضية. يتضمن هذا البرنامج مجموعة متنوعة من التمارين البدنية، بما في ذلك التمارين القوية وتمارين التحمل وتمارين الحركة وتحسين اللياقة البدنية والتمارين المخصصة للتأهيل من الإصابات. كما يمكن أن يقدم المحضر البدني نصائح حول التغذية والتمارين الإضافية خارج الصالة الرياضية لدعم أداء الرياضيين وتحقيق أهدافهم البدنية.

الكاراتي دو :

الكارتي دو :تعني طريق اليد الفارغة

لغة : كارا :فارغة أو خالية تي : تعني يد دو : تعني طريق أو منهج

اصطلاحا:

الكاراتي دو : هو طريقة القتال والدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح

المنافسة الوطنية :

تعني المنافسة الوطنية المنافسة بين الرياضيين أو الفرق الرياضية من نفس البلد. يتنافس الرياضيون

أو الفرق في الألعاب الرياضية على المستوى الوطني، سواء كانت مسابقات محلية أو بطولات وطنية. تتضمن المنافسة الوطنية في الرياضة الاستعداد المكثف والتدريب المنتظم، وتطوير المهارات والقدرات البدنية والنفسية للرياضيين، وكذلك الجهود التي تبذلها الفرق الرياضية في التحضير والتكتيكات اللازمة للمنافسة وتحقيق النجاح في البطولات والمسابقات على الصعيدين الوطني والدولي.

المنافسة الدولية:

المسابقات والبطولات التي تضم مشاركين من عدة دول مختلفة. يشترك الرياضيون أو الفرق الرياضية في هذه المنافسات لتمثيل بلادهم وتحقيق الفوز بالميداليات أو الجوائز الدولية. تتضمن المنافسة الدولية في الرياضة تنظيم البطولات والمسابقات التي يتنافس فيها الرياضيون من مختلف الدول في الألعاب الرياضية المختلفة، سواء كانت أولمبياد الصيف والشتاء أو بطولات العالم للرياضات المختلفة مثل كأس العالم في كرة القدم أو البطولات العالمية في الكاراتي أو الكاراتي دو وغيرها. تعتبر المنافسة الدولية في الرياضة فرصة للرياضيين للتنافس مع أفضل الرياضيين من جميع أنحاء العالم ولعب دور فعال في تمثيل بلادهم على المستوى العالمي.

الأداء الرياضي :

الأداء : كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجزه الفرد، فتذكر الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل أخرى في الرياضة وترتبط كثيرا في العمل والرياضة .
• لغة : مصدر أدى، قام بأداء واجبه : بإنجازه بأكمله.

• اصطلاحا :تعريف منصور : 1973 كفاءة العامل لعمله وملكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض

بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية(محمد حسن علاوي ورضوان نصر الدين، مرجع سبق

ذكره، ص(50)

الأداء الرياضي:

لغة: أدى الشيء أوصله والأداء هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 2008، ص 6)

• اصطلاحاً: يعرفه عصام عبد الخالق هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، والوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (أسامة كامل).

6 - الدراسات السابقة والمشابهة:

على الرغم من قلة الدراسات المشابهة في هذا الاختصاص (الكاراتي دو) إلا أننا ارتأينا تسليط الضوء على بعض الدراسات والتي تخص التحضير البدني بصفة عامة والإعدادات الخاصة بالمنافسات.

الدراسة الأولى:

بعنوان فاعلية التحضير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم الفئة السنية 17 - 15 سنة قام بها

قريد عمر سيف الدين أجريت في سنة 2013 - 2012 بالجزائر العاصمة وهي عبارة عن دراسة ميدانية وهذه الدراسة ضمن رسائل المستر لقسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وطرحت في هذه الدراسة التساؤلات التالية:

•التساؤل العام:

ما مدى تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

•التساؤلات الفرعية:

-هل للتحضير البدني الخاص دور بالغ الأهمية في تحسين مردود لاعبي كرة القدم من خلال المنافسة ؟

-هل يعمل التحضير البدني الخاص ببعض الصفات البدنية الخاصة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم خلال المنافسة ؟

أحمد علي مذكور. منهج تعليم الكبار. د ط ، مصر : دار الفكر العربي ، 1978 ، ص. 101

الدراسة الثانية:

دراسة بزيو سليم " الإعداد النفسي الرياضي والأداء التنافسي في الجزائر"، أطروحة دكتوراه، معهد

التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر،. 2013 - 2012

إشكالية البحث:

هل يرجع عدم تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية إلى ضعف الإعداد النفسي؟

وهذا بالإجابة على التساؤلات التالية:

-هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور في النتائج المتحصل عليها؟

-هل أن عدم تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية يرجع لعدم الثقة بالنفس؟

-هل يرجع عدم تحقيق النتائج إلى الضغوطات النفسية؟

منهج الدراسة المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي، باستعمال استبيان وزع على 188 رياضي نخبوي في

مختلف . الاختصاصات الرياضية الفردية والجماعية.

نتائج الدراسة:

-التحضير النفسي قصير المدى له علاقة بالحصول على نتائج رياضية.

-نسبة كبيرة من الرياضيين يؤكدون أن عدم الثقة بالنفس سبب في عدم تحقيق النتائج الإيجابية.

-تبين من النتائج أن ارتفاع الضغط النفسي للاعبين يحول دون تحقيق نتائج إيجابية.

الدراسة الثالثة :

مذكرة ماجيستار تحت عنوان: الإعداد البدني والوقاية من الاصابات عند لاعبي كرة القدم "الدراسة

وصفية لبرنامج التحضير البدني عند فرق القسم الوطني الاول في وسط الجزائر من إعداد الطالب: مرار

نور الدين والتي نوقشت سنة 2004/2003

.الإشكالية: هل هذه الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم عند أندية القسم الوطني الأول ناتجة

عن نقص في الإعداد البدني وكذلك في مكونات البرامج الاعدادية؟

.الفرضيات:

.فرضية العامة: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم الغير مبني على قواعد و معايير علمية يؤدي إلى خلل

في العضوية و تعرضه للإصابة.

مقدمة

الفرضية الجزئية الأولى

الإعداد البدني للاعب كرة القدم الجزائرية بالطرق العلمية ووفقا للتدريب الرياضي تكون وسيلة للوقاية من الإصابات.

الفرضية الجزئية الثانية:

الإصابة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية يرجع سببها الى نقص في التحضير البدني وتوصلت دراستهم إلى الاستنتاج التالي: يبقى الشرط الوحيد للتحدث عن تحضير بدني سليم بإعادة النظر في كيفية تطبيق برامج الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم و فهم المصطلح لحد ذاته.

الدراسة الرابعة :

مذكرة ليسانس تحت عنوان :أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز

الرياضي عند لاعبي كرة القدم تحت إشراف الدكتور " مزابي فاتح "ومن إعداد الطالبان "عزوق حمودة"

"محاد توفيق" والتي نوقشت سنة 2014 / 2013

الإشكالية: هل التحضير البدني قبل المنافسة دور في رفع مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم

صنف أكابر

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكابر

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.

- تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.

- النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات

كرة القدم. و توصلوا إلى نتيجة للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم .

وكذلك هناك بعض الدراسات الأجنبية والتي تتحدث عن دور وتأثير التحضير البدني في تحسين أداء رياضي الكاراتي وهي كالتالي:

- "The Effect of Physical Conditioning on Karate Performance" تركز هذه الدراسة على تحليل تأثير التحضير البدني على أداء اللاعبين في رياضة الكاراتي، مع التركيز على القدرة البدنية والتقنيات الفنية.

- "Impact of Physical Training on Karateka Performance" تقوم هذه الدراسة بتقييم كيفية تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي الكاراتي، وتحليل العوامل المؤثرة في ذلك مثل اللياقة البدنية والتحمل.

- "The Rôle of Physical Préparation in Karaté Performance" تناولت هذه الدراسة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء الكاراتيكا، مع التركيز على الجوانب البدنية والفنية للأداء.

- "Affects of Strength and Conditioning Training on Karaté Performance" يستكشف هذا البحث تأثير التدريبات القوة واللياقة على أداء لاعبي الكاراتي، مع تقديم استنتاجات حول الفوائد المحتملة لهذه التدريبات.

- "Physical Fitness and Karaté Performance" تركز هذه الدراسة على العلاقة بين اللياقة البدنية وأداء اللاعبين في رياضة الكاراتي، وتقديم نصائح حول كيفية تحسين الأداء من خلال التحضير البدني.

7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

لا يمكن انجاز أي بحث علمي دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات السابقة و المثابفة التي تشترك او تتشابه مع البحث الراهن في جانب من الجوانب و في دراستنا اقمنا بالاستعانة ب 4 دراسات سابقة تتشارك مع بحثنا في المتغير المستقل الذي هو التحضير البدني حيث تساعدنا في معالجة مشكلة البحث و معرفة أبعادها وتحديد الإطار النظري العام للموضوع بالإضافة إلى المناهج وأدوات جمع البيانات التي تساعدنا في بحثنا .

إن للدراسات السابقة والمثابفة أهمية كبيرة لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبية تركيبيا منهجيا ومعرفيا بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصد. خلال تقصينا وبحثنا عن الدراسات السابقة والمثابفة وجدنا القليل من هذه الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا ولو من قريب ولا توجد من بين هذه الدراسات قد تناولت هذا الموضوع كوحدة واحدة، إضافة أن الدراسات التي تم إجرائها كانت في بيئات جزائرية مختلفة، لكل منها ميزات وخصائصها والبعض الآخر تمثلت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي .

فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث من خلال تحديد المحاور والفصول أما فيما يخص جانب الإجراءات الميدانية فمن خلالها حددت المنهج المتبع وقمنا باختيار العينة وتحديدها.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

المحضر البدني والإعداد البدني

تمهيد:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته أغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقا لتطور المجتمعات البشرية، ولقد بدء الإنسان على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة .

و التحضير البدني هو كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارى و الخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات لعبة كرة القدم ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة و رشاقة.

في الأخير ما يمكننا قوله هو أن التحضير البدني هي عملية جوهرية و على أساسها يتوقف مقدار و حجم الانجاز خلال المنافسات لفترة طويلة ، لأن نجاح الرياضي و استمراره بنفس الوتيرة تساعده على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات واللذان يساهمان في الوقاية و الحد و التقليل من الإصابات ووصول اللاعبين إلى أعلى مستوياتهم وتمكينهم من المنافسة سواء على الساحة الوطنية او الدولية .

1 مفهوم المحضر البدني:

هو تقرير يشمل على بيانات ومعلومات تتعلق بالصحة البدنية لشخص ما، وتشمل هذه المعلومات البيانات الشخصية والتاريخ الطبي، ونتائج الفحوصات الطبية والأداء البدني والتدريبات التي يتم تنفيذها . ويتم إعداد المحضر البدني عادة من قبل الطبيب أو الممرض المختص بالرياضة.

تعريف المحضر البدني : هو وثيقة رسمية توثق النشاط البدني والرياضي للأفراد أو الفرق أو الأندية .

يهدف المحضر البدني إلى توثيق وتقييم اللياقة البدنية للأفراد والفرق الرياضية، كما يمكن استخدامه كأداة لتدريب الرياضيين وتطوير أدائهم البدني .

1 - 1 - تعريف المحضر البدني:

هو وثيقة رسمية توثق النشاط البدني والرياضي للأفراد أو الفرق. يهدف المحضر البدني إلى تقييم اللياقة البدنية للأفراد والفرق الرياضية، كما يمكن استخدامه كأداة لتدريب الرياضيين وتطوير أدائهم البدني.

1 - 2 - أهمية المحضر البدني:

- تحديد مستوى اللياقة البدنية للأفراد والفرق الرياضية ومعرفة نقاط القوة والضعف في الأداء البدني للأفراد
- تحديد الأهداف البدنية والرياضية ووضع خطة تدريبية تناسب احتياجات الفرد أو الفريق.
 - توفير بيانات للمدربين والأطباء والمعالجين البدنيين لتحليل وتقييم الأداء البدني.
 - توثيق النشاط الرياضي والبدني للأفراد في حالة الاحتياج للمشاركة في المنافسات الرياضية

1 - 3 - خصائص المحضر البدني:

- يتم تعبئة المحضر البدني من قبل الأفراد المعنيين بالنشاط الرياضي.
- يتم تحليل نتائج الاختبارات البدنية واستنتاج المعلومات الهامة عن الأداء البدني للفرد أو الفريق.
- يتم تحديد الأهداف البدنية والرياضية ووضع خطة تدريبية تناسب احتياجات الفرد أو الفريق.
- يشرف النشاط الرياضي والبدني للأفراد والفرق.
- يستخدم المحضر البدني كأداة لتحليل وتقييم الأداء البدني للرياضيين.

1 - 4 شخصية المحضر البدني:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا لم نجد في الدورات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب

- النجار، علاء، وآخرون. (2015). الاختبارات الرياضية والبدنية الشاملة. القاهرة: دار النشر العلمية.
غالي، زيد، وآخرون. (2016). المعايير الرياضية والبدنية للأفراد والفرق الرياضية. الجزائر: دار النشر العلمي

مازال خصبا ولم يستوف حقه من الدراسة، فغالبا ما تكون صورة المحضر البدني مقترنة بالشخصية الاستبدادية، متميزة بالصرامة ، العنف وحب الانتصار بأي ثمن.

mostel ET LETESSIR يعرفان المدرب انطلاقا من ثلاثة أنماط سلوكية:

- **المربي**: يعلم، يشرح بطريقة منهجية محددة، ويبني علاقة معلم/متعلم.
 - **التقني**: يحلل ويحلل، منهجه يخضع لإطار الكفاءة العلمية.
 - **العارف**: الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية، تجربته، دقة ملاحظاته.
- وحسب **G:BOSC** فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرب ومنها:
- **القائد العسكري**: الذي يشبهه في خصائصه نمط العارف.
 - **المسوق**: الذي يحاول دوما أن يحصل على ما يوافقه لذلك نجده يحاول دوما الإقناع لكي يبرر الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه .

المنشط أو الوسيط : كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية والبدنية والنفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين في الاختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز.

1 - 5 واجبات المحضر البدني :

تخطيط عملية التدريب: يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن

مسئولية المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

ناهد رسن سكر " :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص. 31 9

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى

المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس .

1-6 دور المحضر البدني في علاج وتأهيل الإصابات وطرق الوقاية منها:

-أهداف علاج الإصابات الرياضية :

-إعادة بناء الأنسجة المتضررة والتي أصابها التلف.

-استعادة الوظائف الحيوية للأنسجة المصابة.

-استعادة عناصر الانجاز الرياضي) السرعة، المداومة، المرونة.....

-طرق علاج الإصابات الرياضية :

تمر عملية علاج الإصابات الرياضية بمرحلتين متتاليتين:

•**المرحلة الأولى:** وتمثل المرحلة الحادة من الإصابة ويستعمل فيها العلاج الأولي والتي تشمل

الراحة، الثلج، الضغط، الرفع (لمدة 72 ساعة من الإصابة.

من المبادئ الهامة التي يجب على المدرب العمل بها للتدخل الأولي عند حدوث الإصابة ما يلي:

-العمل على تخفيف التعب والألم.

-السيطرة على الإصابة ومنع حدوث المضاعفات.

-إعطاء الفرصة للتشخيص السليم.

وهذه المبادئ يستعملها المدرب مع اللاعب لحين نقله إلى الطبيب المختص وبعد أن يقوم

التأهيل الرياضي

ينتج عن الإصابة الرياضية عدم قدرة اللاعب على الاشتراك في أي أداء رياضي لفترة من

الزمن في ضوء شدة وطبيعة ومكان الإصابة وهي تحتاج إلى رعاية طبية فورية.

في نفس الوقت تحتاج إلى تأهيل نفسي بجانب التأهيل الطبي حتى يتمكن اللاعب المصاب من العودة

للممارسة الرياضية في أحسن صحة بدنية ونفسية .

1 .عبد الرحمان عبد الحميد ا زهر :موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب

للتشر، القاهرة، 2004 ، ص82

2 .سميعة خليل محمد :مرجع سابق، ص23

3محمد حسن علاوي 1998 :، ص16

من خلال ما سبق يمكن القول أن التأهيل الرياضي ينقسم إلى قسمين تأهيل بدني يهدف إلى عودة اللاعب لممارسة النشاط البدني في أسرع وقت ممكن وبمستوى أداء عالي وتأهيل نفسي الذي يكون متزامنا مع الأول ويهدف إلى القضاء على الآثار النفسية السلبية للإصابات الرياضية.

وتعد مرحلة التأهيل بعد الإصابة من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية وهي التي تحدد عودة اللاعب إلى الملعب والتنافس مثل بقية أقرانه الرياضيين في الفريق (1) .

طرق الوقاية من الإصابات الرياضية :

للوقاية من الإصابات الرياضية لابد من إتباع بعض التعليمات ويمكن تلخيصها فيما يأتي:

- التقيد بقوانين اللعبة وإتباع تعليمات المدرب بدقة.
- تطوير اللياقة البدنية والنفسية.
- الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل.
- الوقاية من خلال إتقان المهارة الرياضية.
- إتباع نظام غذائي متوازن مع الراحة الكافية.
- الإحماء الكافي.
- اختبار الشدة والفترات اللازمة للتدريب وتجنب الإرهاق.
- إعداد اللاعبين قبل الممارسة بإثارتهم ذهنيا وبدنيا.
- مراعاة الظروف البيئية.
- إجراء فحوصات طبية شاملة ودقيقة قبل البدء بالتدريبات الرياضية والاعتناء بالصحة الشخصية والامتناع عن تناول المنشطات والتدخين والعادات السيئة.
- عدم الإفراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط ووفقا لقابلية المتدرب وقدرته البدنية

1 - سميرة خليل محمد :مرجع سابق، ص23

2 - محمد حسن علاوي 1998 :، ص16

3 - اسامة رياض :مرجع سابق، ص162

4 - سميرة خليل محمد :مرجع سابق، ص11

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية، بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان، بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

تنفيذ عملية التدريب: تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها .

1 - 6 مفهوم الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداءها ويعرف الإعداد البدني بأنه عملية تطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشمل على الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعبين بالتكيف مع متطلبات الأداء المهاري و الخططي والذهني .

كما أن الإعداد البدني يقوم برفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدة تسمح به قدراته، وكذا اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية .

1 ناهد رسن سكر " :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص. 31 9

2حسن محمد الحسين " :طرق التدريب"، دار مجدلوي، ط 2 ، عمان الأردن، 2004 ، ص.121

3حنفي محمود مختار " :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص46

1 - 7 تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قصة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تجمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام وتطويرها .

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية، فعندما تبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه، وهو اللياقة البدنية العامة، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الكراتي دو .

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المنافسات بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بالكراتي دو من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

1- 8 أنواع الإعداد البدني:**8 - 1 الإعداد البدني العام:**

هو من أهم ما يجب أن يتبع سرعة وصحة تعلم المهارات الأساسية، فلا نستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة ما لم تكن اللياقة الصحية عالية وسليمة، لأنها كلما كان جسم اللاعب سليماً، كلما كان تعلمه للأداء الحركي أسهل وأسرع وهذا ما يؤكد أن الناحية الفيزيولوجية للجانب الصحي لا يمكن فصلها عن اللياقة البدنية.

لهذا فإن الإعداد البدني العام ينقي عضلات الجسم ويعمل على تحسين الوظائف الداخلية والخارجية، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي.

8 - 2 - الإعداد البدني الخاص:

هو التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وفي مراحل تدريب معينة ، هو التدريب للإعداد البدني الخاص، والذي يتمثل في كرة اليد مجموع التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكل مهارة من مهارات كرة اليد، والتي تخدم نوع النشاط الممارس ويعمل الإعداد البدني الخاص على تحسين الأداء المهاري والخططي حيث أن اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بالتكرارات في أداء المهارات المختلفة ويمكن ملاحظة ذلك بتأخر ظهور التعب عليه، فمثلاً يستطيع اللاعب الذي يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل والقوة في الرجلين، ومن هنا يتوجب إعداد اللاعب إعداداً بدنياً مهماً، واختيار التمارين الخاصة التي تحقق الغرض.

تستغرق هذه المرحلة من 6 - 4 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخطئية للعبة استعدادا لفترة المباريات .

9 1 - التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي. بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملىن في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام .

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة محقق عدة مميزات تذكر منها ما يلي

–توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة

العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.

–تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري

والخططي.

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز هما ينتج معه نموا

طبيعي متوازن.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد

الرياضي، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب

الرياضي نقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى الإحداث

نموا بدني متخصص.

1 - 10- أهمية اللياقة البدنية:

بالرغم من صغر مساحة ملعب كرة اليد مع الألعاب الجماعية الأخرى، إلا أنها تتطلب مستوى عالي من

اللياقة البدنية والمهارات، فاللياقة البدنية هي جزء من اللياقة الشاملة والتي تشمل اللياقة العقلية والنفسية

والاجتماعية وغيرها من أالياقات فهي من العناصر المهمة والأساسية للاعب الكارتي دو، فكلما تحسن

مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية، كلما ازدادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي

وتساعده أيضا على تعلم المهارات المعقدة بسرعة، فهو لا يستطيع تنفيذ المهارات إذا لم يتمتع باللياقة

البدنية،

لذا فإن ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي الكارتي دو يؤدي إلى الضعف المهاري، ومنه لا يستطيع القيام

بكل متطلبات اللعب ما لم يمتلك الصفات (القوة السرعة، المهارة، الرشاقة سرعة رد الفعل

لذا فإن ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي الكارتي دو يؤدي إلى الضعف المهاري، ومنه لا يستطيع القيام

بكل متطلبات اللعب ما لم يمتلك الصفات (القوة السرعة، المهارة، الرشاقة سرعة رد الفعل .

1محسن السيد أبو عبد الله عند الاتجاهات الحديثة في التدريب والتخطيط في كرة القدم، مطابع الاتساع الفنية بالإسكندرية،

ص. 25

1 11 - خصائص اللياقة البدنية:

إن اللياقة عبارة عن مقدرة بدنية تتأس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية. وتتميز

اللياقة البدنية على أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك

3مفتي إبراهيم " :الجديد في الإعداد النهاري والخططي للاعب كرة القدم "، مرجع سابق ، ص40

1طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص. 29

2حنفي محمود بخار، " مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980 م ، ص.47

تتميته إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية

العادية التي يستلزمها في ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر

صعوبة في المواقف الطارئة، ومن خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية واللياقة

البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفيزيولوجية وتأثرها

بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.

إن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد

1 - 12-الاختبارات البدنية والفيزيولوجية:**12- 1 . مفهوم الاختبار:**

لكي يتعرف المدرب على إمكانيات اللاعب بشكل منفرد او لفريق بشكل جماعي عليه إجراء اختبارات

وقياسات للتعرف على هذه المستويات، تقويم للاعبين باستخدام الوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى

نتائج دقيقة.

1 ابو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ،ص47

2عباس عبد الرحمان الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص9

3أكرم زكي خطابية، نفس المرجع، ص 285 - 255 له أبو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مرجع سابق،

هو الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها بأسلوب محدد للاعبين باستخدام الوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة كما يعرف بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر.

12- 2 . تعريف الاختبار :

عموما هو امتحان يسمح بإصدار أحكام حول شيء ما أو شخص ما، ومن بين بطاريات الاختبارات المستعملة والتي تختلف حسب النشاط الممارس مثلا كرة القدم - : اختبارات بدنية - اختبارات مهارية - اختبارات فسيولوجية - اختبارات بيومترك - اختبارات بيولوجية.

12- 3 فوائد الاختبارات:

- التعرف على ما وصل إليه اللاعبون من تقدم أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
- تساعد المدرب على وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق
- تمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي أفرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.
- من خلال الاختبارات تتمكن من معرفة معدلات التطور والإخفاق لدى اللاعبين.
- تعد لاختبارات دافع وحافز للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.
- تستخدم لاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ لمستوى الفرد الرياضي.
- تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.
- من خلال اختبارات يمكن قياس ومعرفة الإدراك التخطيطي للاعب.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي

الأداء الرياضي:

2-1 - مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر " thomas أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضات وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. وكان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل لعملة ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله، ويدخل

في هذا.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

أ. الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

ب. الأداء المميزة: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2-2 أنواع الأداء:

تمثل أنواع الأداء في:

• أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب الأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

• أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون اللعبة عدة مرات بصورة متوالية.

• أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

• أداء في مجموعات :

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

• أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات

التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

• انعكاسات ثابتة :

وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

• انعكاسات حركية أو وضعية

: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو

حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤثرات الهامة لعمل المدرب، حيث أنها تعبر عن ارتفاع و ازدهار كافة جوانب إعداده، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها :

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
 - كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسات.
 - الدوافع المرتبطة بإشراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب والمسابقات في أبسط حالة نفسية إيجابية.
- ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية، منها مايلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها : مثل التذكر ,الانتباه ,سرعة رد الفعل ,التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية و المهارية في كافة الظروف التدريبية ، سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة عن ذلك، بغض النظر عن حالة الإجهاد و الصعوبات الخارجية.
 - الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبدليه على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
 - القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال، سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم الذي يساعد الارتفاع بدرجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباريات ،كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تؤدي إلى عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
 - العلاقة النفسية والاجتماعية بين افراد فريق التي على الأداء الثابت للفريق والمتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق وعلاقات متبادلة وملائمة.

2 - 4 - اعتبارات المحضر البدني عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم المستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المحضر البدني مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي ارفقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل سلبيات وإيجابيات الوحدة التدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المحاضر أن يسأل نفسه دائما هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا لم يتحقق، وهذه الإجابة بعد الخطئية مستقبليا لوضع الأسس السليمة العملية للتدريب.

2-5 - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

-إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية.

-تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه قدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتساهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

-تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف -تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

-تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح .

المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

-وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.

-المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas 1989 أن نفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 أن الأداء هو المهارات المكتسبة، ويضيف "thomas أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرها متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبير سلوكيا.

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات .

2-6- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المنافس

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة

النشاط والعرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة

الرياضة المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:

القوة العضلية: تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب

الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة

وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها .

التوازن: التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء

الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين.

1نزار مجيد الطالب ,مرجع سابق ,ص. 216

2علاوي ,مرجع سابق , صفحة. 30

على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

المرونة: تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

• التحمل :

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة والنشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي مثل تنس الطاولة.

• الذكاء :

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات

1 علاوي. سيكولوجية التدريب و المنافسات 1987 ، الصفحات 32 - 30

2معمّر، 2005 - 2004

خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح

• السرعة :

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض اجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري المسافات قصيرة... الخ.

• والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات للمهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من

العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

التوافق :

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي

واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على

التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي . من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية

عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر

ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

• القدرة الإبداعية :

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها

اقواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا

الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا .

الدافعية :

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية

الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من

أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيار، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم 1963 "pumi" الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة وهذه المراحل هي أ. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب. مرحلة الممارسة الفعلية.

2-7- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

— درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

— كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

— الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية محالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

2-8- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

— ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية

للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد.)

— نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال،

— خصائص ومواصفات المنافس وانجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول النتائج السابقة تحليلها

— سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام.

–التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.

–الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي

لأفعال الزملاء أو المنافسين .

2-9- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خيارات النجاح والفشل وهما خياران على الرياضي تقبلهما ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

اختبارات النجاح : يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن

اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل

الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

•**التفكير الإيجابي :** يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل

المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته ، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في

نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية،

2-10- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه .

2-11- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

إفضيل موساوي عبد القادر قلال:"عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي اثناء المنافسة"
مرجع سابق ص 77

المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون بها من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة ، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

1-12 المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية و المهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

2-12 الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا جدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن ما يلي -لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

-توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين .
-يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

12-3 الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسن .

(1) أسامة كامل راتب علم النفس الرياضية) المفاهيم -التطبيقات(، دار الفكر العربي، ط3 ، القاهرة، مصر، 2000 -

الفصل الثالث

رياضة الكاراتي دو

تمهيد:

إن بعد النظر والخبرة الواسعة التي كان يتمتع بها المعلم " جيشين فونكاشي " Gishin Finakoshi " هي التي دفعته لإيجاد أسلوب جديد للكاراتي يتماشى مع متطلبات العصر ويحافظ على الاسرار الفنية وجوهر الفنون وباتخاذ خطوة جريئة في إعطاء الكاراتي تسمية " الكاراتي دو " والذي كان يركز فيه على الجوانب الروحية للفن القتالي حيث كان يدافع على الفكرة القائلة " أن الكاراتي يجب أن يكون مبسطا بصورة تمكن أي فرد من ممارسته دون صعوبة " مما جعله ينتشر في أنحاء العالم.

للكاراتي دو أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين، كما أنها لم تأتي - بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقبة زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهديبها ووضع لها مجموعة قوانين، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال و براعة ورشاقة حركاته إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية، وخلق إنسان قوي لا يهاب المخاطر وتمنحه ثقة بالنفس ورجاحة في العقل، كل هذه الميزات والفوائد التي أعطت لرياضة الكاراتي أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع، لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لنعرف سر هذا الأسلوب القتالي المميز.

3-1 نبذة عن الفنون القتالية:

هي مسيرة إلهية من الإنشاء والتطوير والتجربة المستمرة، أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية، والتربية العالية أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية القتالية حيث ظهرت الفنون القتالية في القرن 6 م بالصين حيث كان الرهبان البوذيون يتعرضون إلى اعتداءات من طرف اللصوص والعصابات فأتى الرهبان من الهند " بودي دارما bodhidharma "

يعرف بإسم درمي حيث وضع طريقة تسمى " شلبي وكمبو shilbly wokampo "التي سمحت للرهبان رهبان المتجولين بالدفاع عن أنفسهم دون سلاح ضد العصابات المنتشرة آنذاك، ووضع تربية بدنية وعقلية خاصة لتلاميذه الذين أصبحوا مشهورين بطريقة ضربهم الخاصة 1 . هذه الطريقة الجديدة للقتال يعود أصلها إلى الهند وجلبت إلى الصين ولم تكن هذه الطريقة هي الأولى في الصين، بل كانت الملاكمة الصينية من قبل ولكنها تأثرت كثر ا ر بطريقة" بودي دارما "المسماة اكينكيو "ikunkyu" حتى موته رغم أن هذه الطريقة لم تكن جديدة إلا أنها ساهمت في تطوير الفنيات القتالية المحلية والضربات القتالية الهندية 2 .بعد موت" بودي دارما "تعرض" معيد شاو لين "إلى عدة تقلبات في وقت عرفت فيه الصين انقسامات، وتعددت فيه الممالك المتناحرة، تعرض خلالها المعبد إلى الهدم، فانتشر رهبان المعبد في كل مكان من الصين حاملين معهم طريقة" بودي دارما "في هذا الوقت الصعب حيث كانت الطرق مملوءة بالعصابات فأعطى ال رهبان فرصة لتطبيق أسلوبها الدفاعي المعروف" بشاولين سوكمبوا hawlin sokompo " فاشتهرت هذه الفنيات وأقبل الناس للتعلم من هؤلاء ال رهبان، فاشتهر هذا الأسلوب وعرف تغيير فأصبح عبارة عن فنيات قتالية وفقد هذا الأسلوب هدفه الروحي، حيث اختلط مع التقنيات المحلية فأعطت طرق وتقنيات جديدة منها داكيا، تباشي كمبو، كونفو، ك ا رتي 1

3-2 لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي دو:

رياضة الكاراتي دو كغيرها من الرياضات مرت بمجموعة من التطورات والتغيرات صاحبته خلال الحقب الزمنية الأولى من ظهورها حتى وصلت إلى الشكل والنمط الذي نعرفها به اليوم، نستعرض أهم المحطات التي مرت بها وأهم التطورات التي صاحبته.

1 2النشأة:

تعود أصول لعبة الكاراتي دو إلى الق رن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دارما Bhodidharma الذي انتقل من الهند إلى الصين وذلك للتعليم في " شاولين سيزو Shaolin SZU"، حيث كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتتوير العقل ووحدة الجسم مع الروح، فقد وجد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتمالاه، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الاحتمال فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلاً يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنوف القتال الصينية المعروفة باسم " كيمبو kempo" وقد حققت الخطة النجاح المطلوب والذي تحول إلى واحد من أعرق مدارس التدريب على فنوف القتال في الصين.

ثم انتقلت هذه الفن ون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة أوكيناوا، وهي الجزيرة الرئيسية من بين سلسلة جزر ريوكو الممتدة بين اليابان وتايوان، ولكن أوكيناوا كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب " شاولين سيزو -".

وكانت طريقة أوكيناوا في القتال باسم " تي te" التي تعني " اليد" وهي شكل من أشكال القتال غير المسلح الذي يقوم على استخدام اليدين فقط. وانتشرت فنوف" تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان أوكيناوا حمل أو استخدام الأسلحة. وعندما وصلت فنوف" كيمبو" القتالية إلى أوكيناوا، كان الأسلوب الياباني في القتال" تي" قد امتزج مع الفن ون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم" تانغ هاند Tang" . 1 Hand لكن مصطلح" كاراتي Karate" لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922 م قرر كبار الخبراء في مدينة أوكيناوا، وهي جزيرة رئيسية في الأرخبيل الياباني من جزر" ريو كيو"، الكشف عن فنونهم القتالية، وكان من بينهم رجل يدعى" غيشين فينا كوشي Gichin Funakosh" المولود عام 1869 بسيري في أوكيناوا.

حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ هاند" لتقديم عرض المهارات هذا للوزن من فن ون القتال في اليابان وكان المذكور يتقن مهارات فن ون "تي" و "توانغ هاند" بالإضافة إلى لعبة جو جتسو -Jiu- - jitsu اليابانية، وقد دمجها ارت هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فن ون القتال أطلق عليه اسم الكاراتي "karate"

كانت أول عروضه الشهيرة تلك التي قام بها في مدينتي: كيبوتو "العاصمة القديمة" وطوكيو العاصمة الجديدة " عامي 1916 و 1922 على التوالي.

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان وخارجه، وحظي بمعرفة أعلى المسؤولين عن الرياضة هناك، فأصبح يدرس فلسفة وعلم الفن ون القتالية في مختلف الجامعات، وأصبح له طلبة جاد ون يحظون بعلاقة وثيقة معه، وأشه بهم: أوتسيكا، أوباتا، ماتسيموتوا، تاكاجي وأوتاك.

خلال عام 1936 أسس فينا كوشي في مدينة طوكيو، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي أضفاه على هذه الفنون. الرياضة وسميت "ش وتوكان Shotokan" ومعناها الحرفي: مدرسة الكاراتي Ecole de karate

2 - 2 تطويرها:

1 - 2 - 2 في أوكيناوا: Okinawa

تعتبر أوكيناوا جزيرة تقع في أرخبيل "ري كي riky ky" وتبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني، المهد الحقيقي لظهور القتال باليد الفارغة أي المجردة من السلاح، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين: في القرن 16 م غزى الصيني ون الجزيرة ومنعوا حمل السلاح فكان سكان الجزيرة يتدربون ليلاً وبصفة سرية في شكل منافسات قتالية تستعمل فيها أسلحة طبيعية بالنسبة للجسم تعرف بـ "أوكيناواتي okinawati"

وهو تركيب لتقنيات محلية وصفية. وفي القرن 17 م كان لسكان الجزيرة فرص جديدة للجعل من تقنياتهم أكثر فاعلية وهذا مع ت ا زمن الغزو الياباني لهذه الجزيرة، هذه التقنيات بقيت سرية، إلى غاية القرن 18 م أين أصبحت علنية .

2 - 2 - 2 فينا كوشي " fina koshi

"غيشين فونا كوشي 1868 1957 " gishinfunakoshi م اعتبر أب الكاراتيه الحديث رغم عواقب الظروف الموروثة للتدريبات السرية من جعل الكاراتي تركيبة بعدما كانت تمارس في أشكال عديدة. وفي سنة 1922 م قام الياباني ون باستعراض بمناسبة الحفل الرياضي الكبير واستقر بعدها عند " jigorokano مؤسس الجيدو، مزج بين الأصل الصيني والأوكيناوي وشكل منه الذي سماه " الكاراتي. " وفي 1935 م سمي باسم " الشوتوكان shotokan " الأسلوب الخاص والأسلوبان الاخران هما:

" shito-ryu " •ابتكر من طرف". K.mabimi "

" gogu-ryu " •ابتكر من طرف". c.miyagi "

كما أضاف فونا كوشيللكاراتي اسم " دو do " أي طريق وبإدخالها إلى قائمة الفن ون القتالية اليابانية أصبح لها مكانة رفيعة .

2-2-3 بعد الحرب:

يعد هزيمة اليابان أمام أمريكا منعت هذه الأخيرة ممارسة الفن ون القتالية الرئيسية ولكون الكاراتي غير معروف آنذاك لم يمنع، وكان عدد كبير من الطلبة يمارسونه وبدأت تتوسع شعبيته أكثر فأكثر، وقد كان بعض تلامذة فونا كوشي يعلم ون بعض الجماعات الأمريكية وهكذا أصبح الكاراتي معروفا خارج اليابان وهكذا بدأ يظهر في المنافسات الرياضية. وفي أكتوبر 1957 م أجريت بطولة اليابان الكاراتي تحت

إشراف الجمعية اليابانية للكاراتيه في شكل منافسة سنوية، وفي الوقت الحاضر أصبحت تقام للكاراتيه بطولات ومنافسات ذات انتشار واسع على الصعيد الدولي والوطني. فالملاحظ أن الكاراتيه في البداية كاف موجه إلى تكوين العباد وذلك لتقويتهم بدنيا لتحمل أعباء العبادة، ثم تحول بعد ذلك إلى فن قتالي له أهدافه وفيما بعد تحول إلى رياضة تنافسية لها قواعدها وأحكامها الخاصة بها.

3-3 انتشار الكاراتيه في الجزائر :

تأثر العديد من المواطنين الجزائريين الكاراتيه كباقي شعوب العالم، فاستقطبت الكثير من المواطنين، وهذا منذ 1959 م فتم إدخاله عن طريق المعمرين الفرنسيين حيث كان مخصصا إلا للكولون" المستوطنين الفرنسيين " والعسكريين ورجال الشرطة الفرنسية وهذا لخدمة الدفاع عن النفس، وفي نفس السنة وجد السيد " murakami " الحامل للدرجة الأولى من مدرسة الشوطوكان shotokan أول تربيص في الجزائر، ثم في سنة 1961 م جاء السيد Jim alcheikh " إلى الجزائر عن طريق الجيش الفرنسي حيث وجه وأشرف على تربيصات كما لقن lucien vernit " مزيج من الايكيدوا، والجيدو، الكاراتيه، وبعد الفترة الاستعمارية أي بعد الاستقلال كان الكاراتي مندمج داخل الاتحادية لجزائرية للجيدو والممارسات المشابهة" fadja "

1963م، تحت لجنة وطنية ممثلة من طرف السيد علي رشداوي وكان يعلم بطريقة " juju-tsu " تحت هيئة الدفاع عن النفس أكثر ما هو كاراتي ، يعتبر السيد سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود الدرجة الأولى وذلك في سنة 1964 م حيث أنشأ مباشرة بعد ذلك نادي jsma في باب الواد 1 . ثم بقي الكاراتي غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية أواخر الستينيات حيث أن مشاركة جزائرية في المتربصات العالمية كانت سنة 1967 م التي كانت قوية من طرف السيد "kase-taiji " وهذا ما يفسر

كثرة مدارس الشوطوكان في بلادنا. وفي نفس السنة تحصل السيد بن الساسي من قسنطينة على الحزام الأسود درجة أولى من قبل السيد كازي وهذا الأخير قدم نفس الرتبة لمجموعة من ممارسي الكاراتي وذلك سنة 1969 م أمثال: لطرش، كرماد، خدام، وليد، حمودة، محفوظي.. الخ. وكل هؤلاء عند رجوعهم إلى البلد فتحوا قاعاتهم "dojos" الخاصة لتعليم الصغار، وفي نفس السنة كانت بطولة جزائرية، التي لم تدم طويلا أمام توتر الممارسين بسبب اختلال أساليب الممارسة وغياب المراقبة والتنظيم المحكم.

تطور الكاراتي آنذاك تحت هيئة جماعات تسودها روح الانتقام والعنف فيما بينها من خلال تصرفات غير

اللائقة . فظل منفصلا وفارغا من تركيبته التربوية. بين سنة 1970 م وسنة 1980 م كان حضور

الكاراتي في الساحة الرياضية يقتصر على بعض العروض والمنافسات بين النوادي، كما أقيمت بعض

الزيارات إلى الجزائر من قبل الكثير من الخبراء تحت إطار البعثات الثقافية، يجدر بالذكر أن في سنة

1975م أقيمت مقابلة مابين المنتخب الوطني ونظيره الإسباني في قاعة الأطلس، وفي سنة 1976 م

قدم ولأول مرة إلى الجزائر المعلم "كازي" بدعوة من السيد "عمر ميشود" ليوجه تريبا لاجتياز "الكيو

الأول lies Kyu" وبعدها ترأس اللجنة الوطنية السيد هني فريد "الذي سير وكافح من أجل إعطاء

الكاراتي استقلالية عن الفدرالية الجزائرية للجيدو والرياضات المشابهة لها " FAJDA " ولتأسيس فدرالية

خاصة برياضة الكاراتي، أسس أول منتخب وطني سنة 1982م، وأول مشاركة له في بطولة العالم كانت

سنة 1983 م في القاهرة، وفي 04 جانفي 1984 م

تأسست الفدرالية الجزائرية للكاراتي "fak" " تراسها السيد "برشيش عبد الحميد" والتي أصبحت تسمى فيما

بعد ب " fakt " وهذا بعد اندماج رياضة التايكواندو تحت لوائها، تميزت فترة ما بعد التأسيس بإعطاء دفع

جديد لهذه الرياضة، حيث كانت السياسة المتبعة من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة هي وضع حد

للهاشية والفوضى وإعادة النظر في الشهادات المتحصل عليها في الخارج 1 .

كما تميزت هذه المرحلة باللامركزية حيث أقيمت عدة تربيصات وطنية لرفع المستوى في كامل أنحاء البلاد بحضور خبراء أجانب ومن مميزات هذه الفترة أيضا ظهور هذه الرياضة على الساحة الوطنية وانتشأ رها بقوة حيث أصبحت تملك عددا هائلا من الممارسين.

3-4 - ماهية الكاراتي دو:

تعريف الكاراتي دو:

لغة:

عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع:

الأول: ينطق "كارا" أو "كو KARA" " ويعني خالي أو فارغ.

الثاني: ينطق "تي" أو "شو TE" " ويعني يد.

أما المقطع "دو" فمعناه طريق أو سبيل أو صوت.

فيك ون تعريف الكاراتي دو اللغوي " طريق اليد الفارغة " طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.

ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح 1 .

اصطلاحا:

الكاراتي هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب " ... على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها 2 .

أساليب الكاراتي دو -

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من قوة ورزنة، إنما يتعداها إلى الفكر فينميها ويطوره، وإلى النفس في ربي فيها الثقة والجرأة، كما يدعم

الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الافراد، ومن مميزات فن الكاراتي أنه ليس مقصورة على مرحلة سنية معينة، بل أنه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار بالإعتماد على اليدين والرجلين فارغة وغير مدعومة بأسلحة.

3-5- أهداف رياضة الكاراتي دو :

الغرض من الممارسة:

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

أحمد محمود :رياضة الكاراتي، منشأ المعارف، ب ط، الإسكندرية، 1995 ، ص. 11

الأهداف القريبة:

• البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.

• اختصار الجهد الجسمي والنفسي " تحسين مردود الفعل".

• الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.

• تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.

• تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة بالنفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات).

الأهداف البعيدة:

• يهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.

• تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي أو تحديد الروح من جاذبية الجسد وتنمية تلك الروح

الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.

• تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي 1 .

3-6- فوائد تعلم الكاراتي دو:

بقدر ما تعتبر الكاراتي 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 الكاراتي وهي كالتالي:

• التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية، التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف، تحسين القدرة

البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق، تقليل التوتر وزيادة الطاقة.

• السيطرة على الجسم.

• تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط.

• تنمية الوعي والحساسية اتجاه الآخرين.

• تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة 2 .

لأنها لا ترتبط بعمل معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تتناول الكاراتي بدءا من سن الخامسة مادام

أن الشخص قادر على ذلك.

3-7- أقسام رياضة الكاراتي دو : وينقسم إلى قسمين:

الكاتا:

المعنى اللغوي:

كلمة كاتا تعني: الشكل وكلمة الكاتا اليابانية تحتوي على ثلاث كلمات هي:

كاتا شي KATACHI: تعني الشكل.

كياي KAI : تعني القطع.

0تسوتشي TSUCHI: تعني الأرض.

و الترجمة الحرفية للكاتا تعني: الشكل الذي يقطع الأرض.

المعنى الاصطلاحي:

وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية تمثل معركة وهمية بين لاعب الكاراتي وعدد

من الخصوم الوهميين بنظام موحد ومتفق عليه دولياً.

ويعرفها الخبير "هير يشرز": "الكاتا هي السيطرة على جميع المصادر الطاقوية البدنية والفكرية التي تنام

عادة في عمق الإنسان 1 .

أهداف الكاتا:

• الرفع من درجة الاستنفاد القصوى باستشعار روح قتال حقيقي.

• زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة واتخاذ القرار المناسب

لكل موقف.

• تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بث العقل والروح والجسم.

• تنمية السلوكيات الفطرية واستخدامها، النظر، السمع، سرعة الاستجابة.

• مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية.

• تنمية التفكير التكتيكي 1 .

الكوميتي: المنازلة KUMITE

المعنى اللغوي:

KUMI كومي: التقاء، تلاق، مواجهة. RENCONTRE

تي: اليد MAIN

المعنى الاصطلاحي:

وهي تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة، وهناك قتال من الثابتان يكون اللاعبين ثابتين حيث يقوم أحدهما بالقتال بحركة معينة ويقوم الآخر بصددها، وقاتل آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعب بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة، وفي المباراة الرسمية تحدد بزمان معين فالكومييتي هو الكاراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا، لذلك يبدأ لاعب الكاراتي في الدخول لقسم الكومييتي بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا أثبت كفاءته.

3-8- قوانين التحكيم في الكاراتي

مسابقات الكومييتيه

منطقة اللعب: وتتمثل فيما يلي:

تكون مسطحة وخالية من أي عوائق . تكون مربعة، يكون الملعب من مربع ضلعه 8 م مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة. يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1 متر يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب م تر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين . يرسم خط بطول نصف م تر على مسافة 2 متر من منتصف الملعب ويكون مكان وقوف حكم المباراة . يجلس الحكام في منطقة أمان، أحدهم مقابل الحكم الرئيسي، والاثنين الآخرين كل منهما خلف أحد المتنافسين، وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق - . يجلس الحكم العام كانسار arbitrator إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم إلى اليسار مجهز بعلم أحمر أو إشارة و صفارة.

-يجلس مراقب التسجيل scoresupervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجل scorekeeper time keeper والميقاتي .

مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تك ون بل ون مختلف عن اللون الداخلي

المتنافسين : يجب على اللاعبين ارتداء بذلة الكاراتي karategi ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط

شعار الدولة

أو العلم التابع لو ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد 10 سم .

أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر aka والآخر حزام أزرق .

الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ويسمح بماسك الشعر للسيدات في الكاتا - وافي الأسنان إجباري . -

يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق - بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت

الجاكيت - يسمح بواقي قصبه الساق وواقي المشط - يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام

العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس - استخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من استشارة

الطبيب الرسمي.

1مريسترز :كاراتي دو كاتا، ب ط، الإسكندرية، 1987 - ، ص. 27

2حاشي الزويرير : متطلبات الفيزيولوجية للكاراتي كيمي تي ،متعدد الطبعات ،القاهرة، 1997 ،، ص97 .

الحكام :

على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو ما يلي - جاكيت أزرق بأزرار

فضية - قميص أبيض بأكمام قصيرة .

- بنطل ون رمادي فاتح بدون أي ثني بالأرجل جوارب زرقاء غامقة أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون

كعب .

مدة المباراة :

يقدر زمن المباراة الكوميتية بثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى من الذكور " بالنسبة للفرق والأفراد ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط - يبدأ التوقيت عندما يعطي الحكم إشارة البداية ويوقف أليقاتي حسب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة يامي - yame" على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس .

القرصي أو الكهربائي موضحا أنه بقي من زمن الجولة 30 ثانية أو "انتهى الوقت" وتدل عبارة انتهى الوقت على نهاية المباراة

تسجيل النقاط

أ - النقاط كالتالي : سانبون sanbon ثلاث نقط . نيهون nihon نقطتان . ايون ippon نقطة واحدة
ب - تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية التالية : الأداء الجيد وفقا للمقاييس الفنية المقررة good form .

الفرالية الجزائرية للكاراتي دو والتايكواندو والكوشيكي ، قانون التحكيم في الكتا والكيميتي 2005 ، ص. 08 07

خلاصة

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض شملت تاريخ وفلسفة هذا الفن العريق والراقي بأسلوب :خالصة مبسطة الى أنه يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة، لابد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتها الحقيقي ، بأنها رياضة أسسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى وقتنا الحالي .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، ويبين مجتمع البحث وعينته ومجالاته كما يوضح كيفية بناء أداة البحث لجمع البيانات اللازمة، والإجراءات العلمية المستخدمة في التأكد من صدق وثبات أداة البحث، والكيفية التي طبق بها البحث ميدانياً، وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل بيانات البحث.

1 - 1 - منهج البحث:

نظراً لطبيعة هذا البحث الذي يستهدف معرفة دور المحضر البدني للنادي في ارتقاء ووصول رياضي الكاراتي دو إلى المنافسات الوطنية والدولية على عينة من محضرين ومدربي نوادي خاص برياضة الكاراتي دو وعليه فقد استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي.

1 - 2 - مجتمع وعينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي ، فالعينة هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل نتائج نتائج ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث نتائجها صادقة بالنسبة له ونظراً لطبيعة الدراسة وتطلعاتنا للوصول إلى موضوعية في النتائج،

محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي. ط 1 ، دار الفكر العربي، 1999 ، ص.217

2|اخلاص محمد بن عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي . طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية

د ط ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص83

ثم اختيار عينة بحثنا ونظرا لطبيعة الدراسة وتطلعاتنا للوصول إلى موضوعية في النتائج , ثم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 8 محضرين بدنيين للكراتي دو على مستوى بعض أندية الجزائرية من مجتمع بحث قدر ب 25 محضر بدني ونظرا لوجود اتصال معهم , تم إرسال الاستمارات لهم بغية تزويدنا بمعلومات يتكون مجتمع البحث من:

- محضرين ومدربي نوادي على المستوى الوطني.

وتكونت عينة الدراسة من (25) مدربين ومحضرين بدنيين ، حيث وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة.

كيفية اختيار العينة:

=مجتمع البحث 25 محضر بدني

=نأخذ عينة بنسبة %30 من مجتمع البحث اي ما يقارب 8 مدربين.

$$8 = 100/30 * 25$$

1 - 3 - مجالات البحث:

1 - 3 - 1 - المجال البشري:

تمثل المجال البشري للدراسة الحالية في محضرين بدنيين ومدربين خاصين برياضة الكاراتي دو .

1 - 3 - 2 - المجال المكاني:

شمل المجال المكاني في دراستنا الميدانية الى أندية الكاراتي دو على المستوى الجزائري .

1 - 3 - 3 - المجال الزمني:

شملت هذه الدراسة جانبين، الجانب النظري والجانب التطبيقي من الفترة الممتدة من شهر بداية شهر ديسمبر 2023 إلى بداية شهر ماي 2024.

الدراسة النظرية: من 2023/12/20 إلى 2024/02/08/

الدراسة الاستطلاعية: 2024/02/13 إلى 2024/02/27.

الدراسة الميدانية: 2024/03/15 إلى 2024/04/25.

1 - 4 - وسائل جمع البيانات:

قام الطالب الباحث بتصميم استمارة استبيانيه لتحديد دور المحضر البدني للنوادي في ارتقاء رياضي الكاراتي دو الى المنافسات الوطنية والدولية .

وقد استعان الطالب الباحث بالمراجع العلمية في مجال النشاط البدني الرياضي بالإضافة إلى الخبرات الشخصية للأستاذ المشرف لتصميم هذه الاستمارة الاستبيانيه.

التجربة الاستطلاعية :

يعرف) ماثيو جيدير (الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة .

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا الدراسة الاستطلاعية على مستوى ومحضرين بدنيين لرياضة الكاراتي دو في نواديهم ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة آراء وانطباعات للمحضرين البدنيين من خلال دراستنا حول موضوع (دور المحضر البدني للنوادي في ارتقاء رياضي أداء الكاراتي دو إلى المنافسات الوطنية والدولية) التي يقومون بها وعن دورهم في التحضير البدني و الأداء الرياضي لدي لاعبي الكاراتي في تنمية الصفات البدنية و المهارية. والارتقاء بها إلى أعلى مستوياتها.

وتم من خلال هذا قمنا بالاتصال بالمحضرين البدنيين على مستوى النوادي لمختلف الولايات وقدمنا لهم استمارات وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات وعلية قمنا بالتجربة الاستطلاعية على 8 محضرين بدنيين وكانت النتائج كالتالي.

❖ معامل ثبات ألفا كرونباخ : تم حسابه للاستبيان ككل فكانت النتائج كالتالي

جدول رقم (1): معاملات ثبات الاستبيان ككل.

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	
0.70	20	الاستبيان ككل

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للاستبيان (0.70) وهي قيمة

مرتفعة مما يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

❖ معامل ثبات التجزئة النصفية

تم تقسيم عبارات الاستبيان إلى نصفين، النصف الأول يضم البنود الفردية، والنصف الثاني يضم

البنود الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط فكانت النتائج كالتالي:

الجدول (2): معامل ثبات التجزئة النصفية

معامل الإرتباط	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة جوتمان وسبيرمان براون
0.80	0.88

يتضح من الجدول أن معامل الثبات مرتفع ويمكن الوثوق به.

- الصدق المقارنة الطرفية (التمييزي)

جدول رقم (3): يوضح المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا والدنيا.

المتغير	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	قيمة p	القرار
	العليا	05	26.00	1.414	5.580	8	0.001	دالة احصائيا
	الدنيا	05	21.20	1.303				
								0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ ان قيمة ت بلغت 5.98 وهي دالة احصائيا عند 0.01، وبالتالي يمكن القول بان الاستبيان استطاع ان يميز بين المجموعتين العليا والدنيا وبالتالي فهو يتمتع بمؤشر صدق تمييزي .

5-متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل : هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها

علاقة به ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة .

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو :التحضير البدني.

المتغير التابع:وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت ويظهر

المتغير التابع تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع .في البحث في

الأداء الرياضي لرياضي الكاراتي دو.

6-تقنيات الدراسة :

تم استخدام تقنية الاستبيان كأداة أساسية للدراسة، والتي تعتبر من أنسب الطرق للتحقق من

الإشكالية التي قمنا بطرحها ، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من

الفرضيات السابقة.

ويتضمن الاستبيان قائمة تضم 20 عبارة بالنسبة للمدربين موزعين حسب المحاور ، في المحور

عبارات تتعلق بالعلاقة بين المحضر البدني وأداء الرياضي خلال المنافسات ضم 10 عبارات والمحور

الثاني الخاص المحضر البدني وكيفية تعزيز اللياقة البدنية للاعب ضم 10 عبارات

و هذا الاستبيان يضم 3 أنواع من الأسئلة:

الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة

ب) (نعم) أو (لا)، ولكن في بحثنا هذا تحتم على المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة

تكن تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق او محايد وعلى المستوجب ان يختار واحدة منها

-الأسئلة المفتوحة: في هذه الأسئلة تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم

للتعبير عن المشكلة المطروحة ، ومن فوائدها أنها لا تقيد المبحوث في حصر إجابته

ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث ، وكذلك فائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا

في المجتمع.

-الأسئلة النصف مفتوحة: يتضمن هذا النوع من الأسئلة على جزئين ، الأول يكون مغلقا

، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص.

وبناء على هذا فان موضوع بحثنا هذا تضمن على عبارات او اسئلة على حسب النوع الاول أي بتحديد

نوع الاجوبة بموافق محايد او لا اوافق .

الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على النسبة المئوية و كا² من أجل تفريغ البيانات المتحصل عليها وتحليلها.

=النسبة المئوية: (%)

النسبة المئوية: (%)

ع _____ %100

س = ت / 100 x 2ع

ت _____ س

حيث:

س :النسبة المئوية . ت : عدد التكرارات . ع : مجموع العينة.

=اختبار كا² : يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها

من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{مجموع} = (f_0 - f_e)^2 / k^2$$

كا : ² القيمة المحسوبة من خلال الاختبار. - F0 التكرار الحقيقي (الواقع.)

f_e التكرارات النظرية (المتوقعة.)

مستوى الدلالة α = 0.05 :

كيفية حساب التكرار المتوقع Fe : Fe = f₀/k

درجة الحرية : df هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد ويرمز لها 1 . df

$$df = (n-1)$$

¹
- تحديد محاور الاستبيان:

اقترح الطالب الباحث المحاور الرئيسية للاستبيان، والتي تمثل محورين تم عرضها على بعض الدكاترة المحكمين، والبالغ عددهم (5) محكمين لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة المحاور لموضوع البحث

- أهمية ومناسبة كل محور لموضوع الدراسة.

- اقتراح مسمى جديد للمحور في حالة التعديل.

- اختيار العبارات المناسبة تبعاً لكل محور.

الجدول رقم (1) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء في محاور وعبارات البحث المقترحة.

عدد العبارات بعد عملية التحكيم	عدد آراء الموافقين على العبارات من 5	عدد العبارات قبل التحكيم	المحور بصورته الأولى
10	5	10	المحور الأول: معرفة العلاقة بين المحضر البدني للنوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية.
10	5	10	المحور الثاني: المحضر البدني المناسب للنوادي يعزز اللياقة البدنية لرياضي الكاراتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن الدكاترة المحكمين وافقوا على محاور الاستبيان بنسبة (100%) وكذلك تضمن الجدول مقترحات الخبراء في صياغة العبارات حتى تكون أكثر ملائمة للبحث.

- صياغة العبارات:

من خلال القراءات النظرية ودراسات السابقة فقد تم التوصل مبدئياً إلى (20) عبارة تم توزيعها على محورين.

عمر مصطفى النير . استثمارات ، استبيان ومقابلات لدراسات في مجال علم الاجتماع ، بيروت : معهد الإنماء العربي ، 1986، ص. 54
محمد حسن عالوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية البدنية والرياضة . ط 2 ، مصر : دار الفكر العربي ، 2000، ص. 286

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

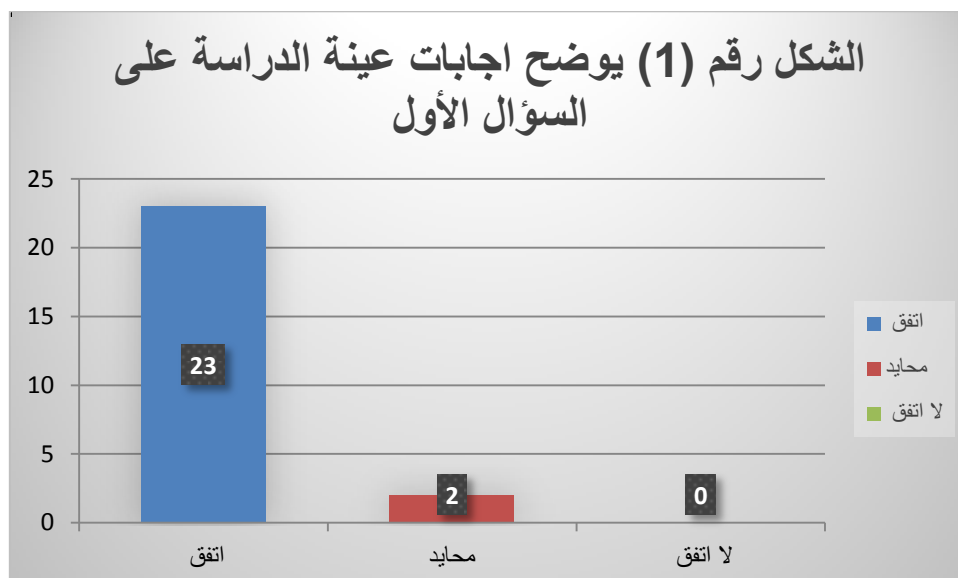
المحور الأول المتعلق بمعرفة العلاقة بين المحضر البدني للنادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية

1- هناك علاقة بين مستوى التحضير البدني للاعبين وأدائهم في المنافسات الوطنية والدولية

الجدول رقم (1): يبين نتائج أجمية عينة البحث حول السؤال رقم (01) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	23	92%	17.64	6.63	0.001
محايد	2	8%			
لا اتفق	0	0%			
درجة الحرية		1	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الأول متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (92%، 8%، 0.00%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 17.64 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الأول، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن هناك علاقة بين مستوى التحضير البدني للاعبين وأدائهم في المنافسات الوطنية والدولية لصالح من أجابوا ب اتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج :

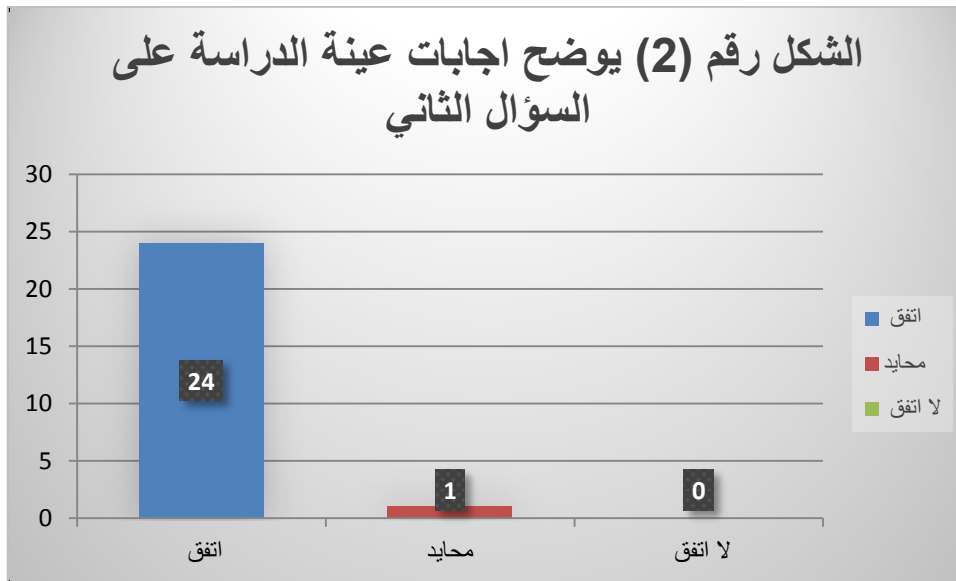
نستنتج انه بناءً على النتائج المتحصل عليها، يمكن التوصل إلى استنتاج يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين مستوى التحضير البدني للاعبين وأدائهم في المنافسات الوطنية والدولية ، وهو ما يبرز الدور الفعال للتحضير البدني وعلاقته بأداء الرياضي . و البيانات تظهر ارتباطاً قوياً بين مستوى التحضير البدني المسجل والنتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية على المستوى الوطني والدولي.

2- دور المحضر البدني مهما في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية

الجدول رقم (2): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02) للمحور الأول

الدلالة Sig	كاي الجدولية	كالمحسوبة ²	النسبة	التكرار	الاجابات
0.001	6.63	21.16	96%	24	اتفق
دالة احصائيا			4%	1	محايد
			0%	0	لا اتفق
0.01	مستوى الدلالة		1	درجة الحرية	

نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثاني متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (96%، 4%، 00%)، وحسب نتائج التحليل فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 21.16 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني، ومنه نستنتج أن دور المحضر البدني مهما في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية لصالح من أجابوا باتفق والشكل يوضح



الاستنتاج 2 :

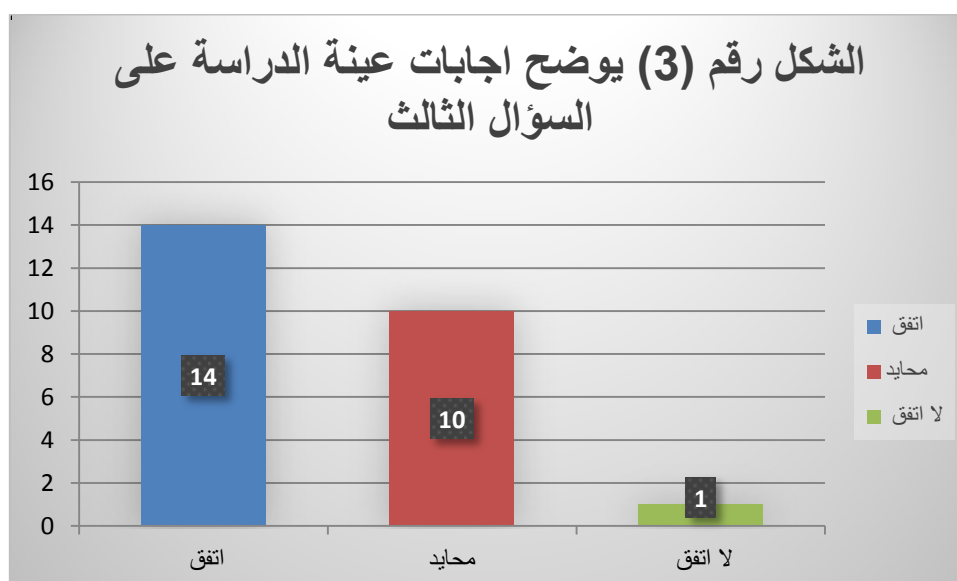
توضح النتائج أن دور المحضر البدني يلعب دوراً حاسماً في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية. تشير البيانات إلى أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستوى تحضير بدني متقدم يظهرون أداءً أفضل في المنافسات الرياضية على المستوى الوطني والدولي. يُعزى هذا التحسن في الأداء إلى البرامج التدريبية التي تقدمها المحضرين البدنيين، التي تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية والأداء الرياضي بشكل عام. بناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج بأن دور المحضر البدني لا يُقدر بقياس ويمثل جزءاً أساسياً من استعداد الرياضيين للمشاركة والنجاح في المنافسات الرياضية على المستوى الوطني والدولي .

3- المستوى التعليمي للمحضر البدني يعيقه عن الإطلاع والبحث

الجدول رقم (3): يبين نتائج أيجابية عينة البحث حول السؤال رقم (03) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق	14	56%	10.64	9.21	0.005
محايد	10	40%			
لا اتفق	1	4%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عينة الدراسة كانت إجاباتهم على السؤال الثالث متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (56%، 40%، 4%)، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 10.64 وهي أكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن المستوى التعليمي يعيقه عن الإطلاع والبحث لصالح من أجابوا ب اتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 3:

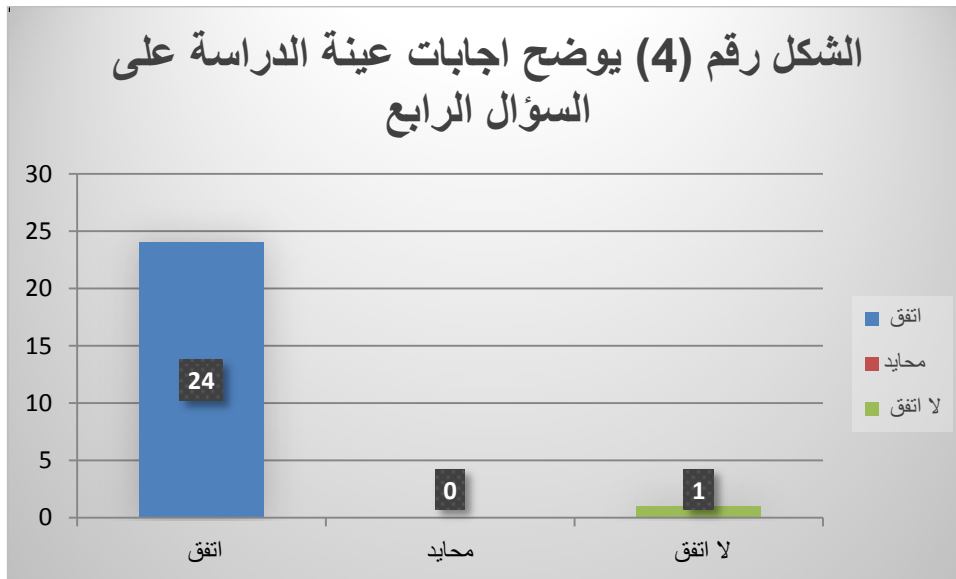
النتائج توضح أن المستوى التعليمي المحدود للمحضر البدني يمكن أن يعيقه عن الإطلاع والبحث. البيانات تظهر أن المدربين الذين لديهم مستوى تعليمي متدني قد يواجهون صعوبات في الحصول على الإمكانيات اللازمة للبحث والاطلاع على أحدث النظريات والأساليب في مجالاتهم. هذا قد يؤثر سلباً على قدرتهم على تطوير مهاراتهم التدريبية وتقديم برامج تدريبية فعالة للرياضيين يعزى هذا التحدي إلى حاجة المحضرين البدنيين بمختلف مستوياتهم التعليمية إلى دعم فعال في شكل دورات تدريبية بناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج بأن تحسين المستوى التعليمي للمحضرين البدنيين وتوفير الفرص للتعلم المستمر يمكن أن يساهم بشكل كبير في تطوير مهاراتهم وتحسين أدائهم كمحضرين بدنيين في مجال الرياضة هذا الاستنتاج يشير إلى العائقات التي قد يواجهها المحضريين البدنيين بسبب مستوى التعليم المنخفض، وبرز أهمية الاستثمار في التعليم والتطوير المهني لهم لتحسين جودة التدريب والتأثير الإيجابي على الرياضيين .

4- تحكم المحضر البدني بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب

الجدول رقم (4): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق	24	96%	21.16	6.63	0.001
محايد	0	%0			
لا اتفق	1	%4			
درجة الحرية		1	مستوى الدلالة		0.01

نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثالث متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (96%، 0%، 4%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 21.16 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع، وعليه نرى تحكم المحضر البدني بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 4 :

إن تحكم المحضر البدني بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب يمكن أن يكون إيجابياً بشكل ملحوظ. من النقاط التي يمكن أن نستنتجها:

وعليه إذا كان لدى المحضر البدني مهارات جيدة في التخطيط والبرمجة، فسيكون قادراً على

تنظيم الجدول الزمني للتدريبات بشكل مناسب. هذا يساعد في توفير توزيع متوازن للحمل

التدريبي على مدار الفترات الزمنية المناسبة وتحسين الاداء الرياضي . يمكن للمحضر البدني أن

يتجنب إعطاء حمل تدريبي زائد يزيد من خطر الإصابات. هذا يساهم في المحافظة على سلامة

الرياضيين وتجنب التعرض لإصابات الزائدة.

بناءً على ذلك، يمكن استنتاج أن تحكم المحضر البدني بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يعزز

من فعالية التدريب، ويساهم في تحقيق أهداف التحضير الرياضي بشكل متقن ومنظم، مما يعود بالفائدة

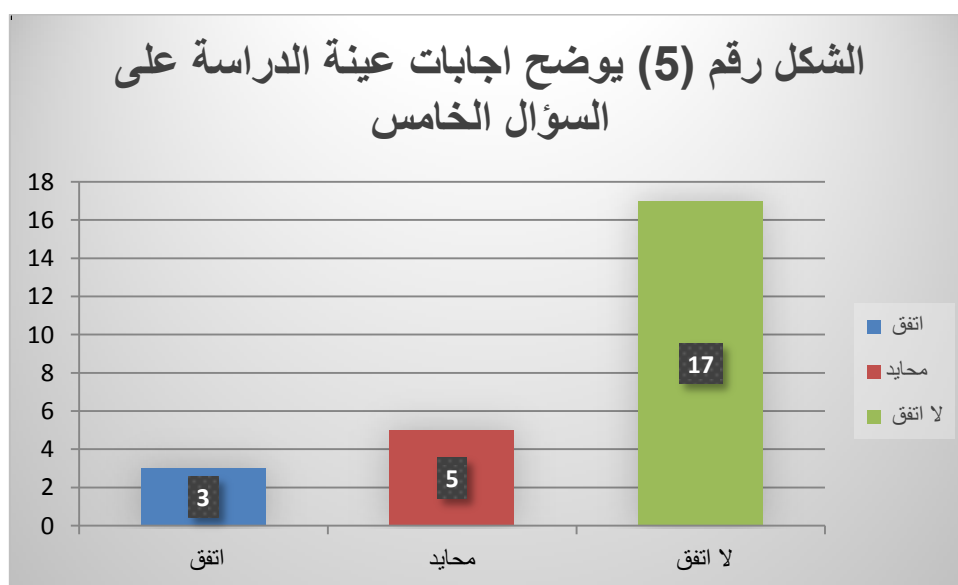
على أداء الرياضيين وتحقيق نتائج إيجابية في المنافسات.

5- برامج التدريب البدني التي تقدمها النوادي تلبى احتياجات الرياضيين لتحضيرهم للمنافسة الوطنية و الدولية

الجدول رقم (5): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	03	12%	13.76	9.21	0.001
محايد	05	20%			
لا اتفق	17	68%			
درجة الحرية		2	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الخامس متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (12%، 20%، 68%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 13.76 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن برامج التدريب البدني التي تقدمها النوادي تلبى احتياجات الرياضيين لتحضيرهم للمنافسة الوطنية و الدولية لصالح من أجابوا بلا اتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 5:

نستنتج ان برامج التدريب البدني التي تقدمها النوادي لا تلبي احتياجات الرياضيين لتحضيرهم للمنافسة الوطنية والدولية يمكن أن يكون مبنياً على أن البرامج العامة التي تقدمها النوادي لا تأخذ بعين الاعتبار اختلافات احتياجات الرياضيين المختلفين او عدم اشتمال البرامج على جوانب متعددة وقد تفتقر البرامج إلى مكونات أو تقنيات أساسية تتماشى مع المعايير المطلوبة للمنافسة على المستوى الوطني والدولي، مما يجعلها غير فعالة في تحقيق أهداف التحضير الكامل للرياضيين.

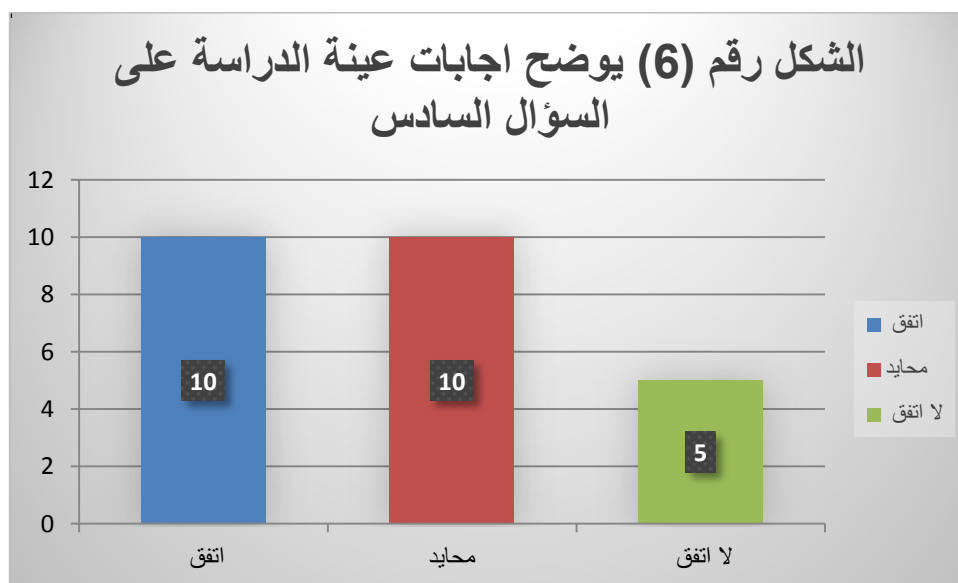
بناءً على هذه النقاط، يمكن استنتاج أن برامج التدريب البدني التي تقدمها النوادي قد لا تكون كافية أو ملائمة لتلبية احتياجات الرياضيين للتحضير الكامل والفعال للمنافسة على المستوى الوطني والدولي. تحتاج النوادي إلى إعادة النظر في تصميم برامجها وتوسيع نطاقها لتضمن تلبية الاحتياجات المتعددة والمتنوعة للرياضيين المستهدفين.

6- عدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيرا ما جعلك تلجأ إلى ما يسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائي)

الجدول رقم (6): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كاالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق	10	40%	2.00	5.99	0.36
محايد	10	%40			
لا اتفق	5	%20			
درجة الحرية		2	مستوى الدلالة		0.05

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السادس متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (40%، 40%، 20%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 2.00 وهي اصغر من كاي مربع الجدولية 5.99 (عند 0.05) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السادس، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى بعدم وجود اختلاف فبعدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيرا ما جعلك تلجأ إلى ما يسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائي) والشكل التالي يوضح ذلك:

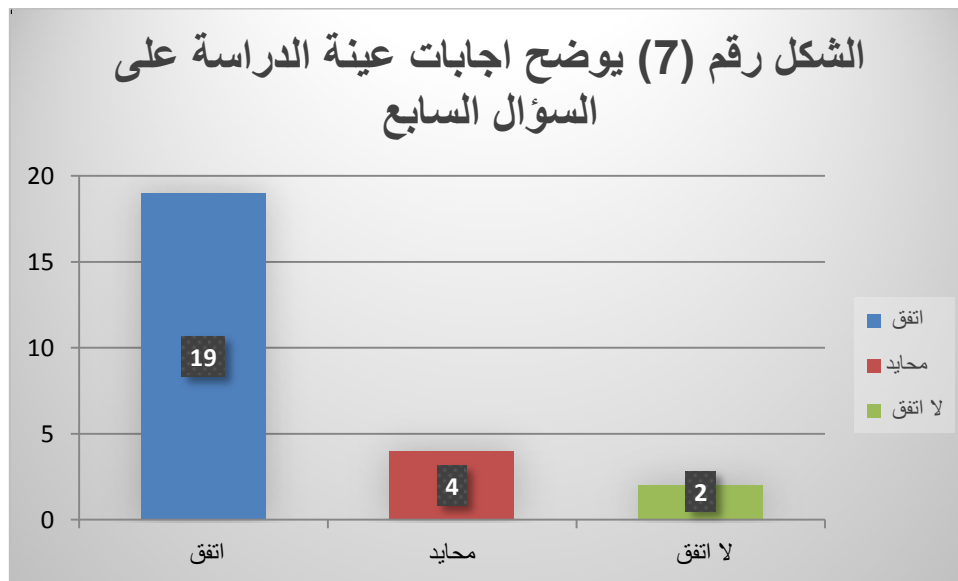


7- مستوى اللياقة البدنية للرياضيين اللذين يتم تحضيرهم في النوادي يعزز وضعيتهم للمنافسة على المستوى الوطني والدولي

الجدول رقم (7): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كاي المحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	19	76%	20.72	9.21	0.001
محايد	04	16%			
لا اتفق	02	8%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السابع متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (76%، 16%، 8%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 20.72 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال السابع، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن مستوى اللياقة البدنية للرياضيين اللذين يتم تحضيرهم في النوادي يعزز وضعيتهم للمنافسة على المستوى الوطني والدوليلصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



استنتاج 7 :

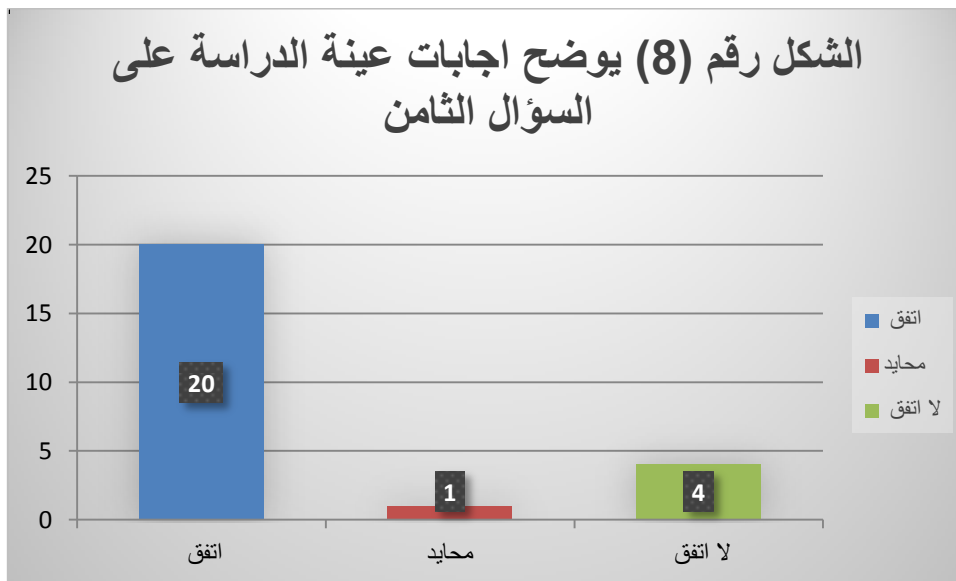
نستنتج ان مستوى اللياقة البدنية للرياضيين الذين يتم تحضيرهم في النوادي يعزز وضعيتهم للمنافسة على المستوى الوطني والدولي ونستنتج كذلك أن مستوى اللياقة البدنية المحسن للرياضيين الذين يتم تحضيرهم في النوادي يلعب دوراً مهماً في تعزيز وضعيتهم للمنافسة على المستوى الوطني والدولي، بفضل تحسين الأداء الرياضي والثقة بالنفس والتحضير الشامل الذي يتمتعون به.

8- ان التعاون بين المحضرين البدنيين في النوادي يسهم في تحضير رياضي الكاراتي للمنافسة على المستوى الوطني والدولي

الجدول رقم (8): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	20	80%	25.04	9.21	0.001
محايد	01	4%			
لا اتفق	04	16%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة	0.01	

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثامن متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (80%، 4%، 16%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 25.04 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال الثامن، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن ان التعاون بين المحضرين البدنيين في النوادي يسهم في تحضير رياضي الكاراتي للمنافسة على المستوى الوطني والدولي لصالح من اجابوا بانفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 8 :

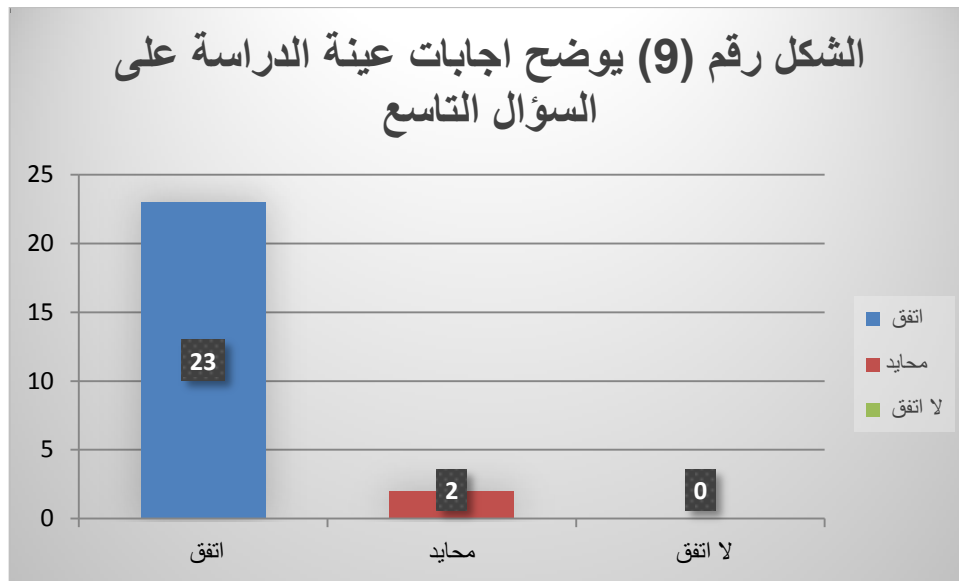
نستنتج أن التعاون الفعال بين المحضرين البدنيين في النوادي يلعب دورًا حاسمًا في تحضير الرياضيين للكراتيه للمشاركة في المنافسات على المستوى الوطني والدولي. هذا التعاون يشمل عدة جوانب مهمة وان التعاون بين المحضرين البدنيين في النوادي يعد عنصرًا حيويًا لتحضير رياضيي الكاراتيه للمنافسة على المستوى الوطني والدولي، حيث يسهم في تحقيق أداء متميز واستعداد شامل للمشاركة في الأحداث الرياضية الكبرى.

9- وجود بيئة تدريبية تنافسية في النوادي يسهم في تحضير الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي

الجدول رقم (9): يبين نتائج أجمية عينة البحث حول السؤال رقم (09) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	23	92%	17.64	6.63	0.001
محايد	2	8%			
لا اتفق	0	0%			
درجة الحرية		1	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال التاسع متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (92%، 8%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 17.64 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 01، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن وجود بيئة تدريبية تنافسية في النوادي يسهم في تحضير الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي لصالح من اجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:

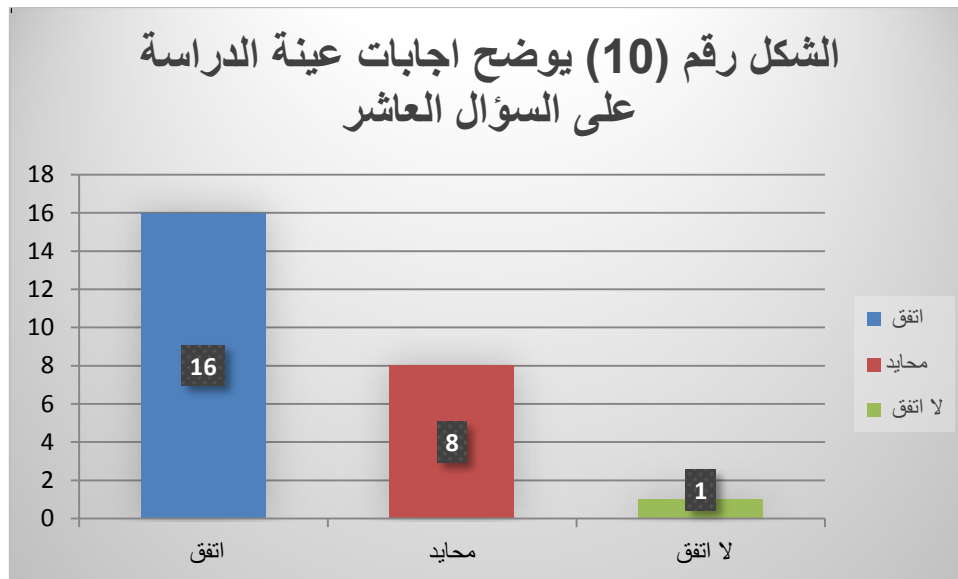


10- هناك اقتراحات لتحسين دور المحضر البدني للنادي في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية

الجدول رقم (10): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10) للمحور الأول

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	16	64%	13.52	9.21	0.001
محايد	8	32%			
لا اتفق	01	4%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال العاشر متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (64%، 32%، 4%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 13.52 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل علوجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال العاشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن هناك اقتراحات لتحسين دور المحضر البدني للنادي في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج العام للمحور الاول :

نستنتج ان هناك علاقة بين المحضر البدني لل نوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية و فعلا هناك علاقة تكامل بما يقدمه المحضر البدني للاعبين و أداءهم خلال المنافسات الوطنية والدولية .

و أن دور المحضر البدني في النوادي له تأثير كبير على أداء اللاعبين في المنافسات على المستوى الوطني والدولي. من خلال تصميم برامج تدريب متكاملة ومتقدمة، يمكن للمحضر البدني أن يساهم في تحسين اللياقة البدنية والتكتيكات والمهارات الفردية للرياضيين. هذا التحضير الشامل يساعد في تعزيز الأداء الرياضي، وبالتالي تحقيق نتائج أفضل في المنافسات المحلية والدولية.

علاوة على ذلك، يعزز دور المحضر البدني أيضاً الاستعداد النفسي والقدرة على التحكم في الضغوط المنافسة التي تميز الأحداث الكبرى. بالتالي، فإن الاستثمار في تطوير وتنفيذ برامج تدريب متقدمة يمثل عنصراً أساسياً في بناء قاعدة من الرياضيين المتميزين قادرين على التنافس على المستوى الوطني والدولي بنجاح.

بشكل عام إن المحضر البدني يلعب دوراً حاسماً في تحسين أداء الرياضيين وتجهيزهم بالمهارات والقدرات اللازمة للتفوق في المنافسات على المستوى الوطني والدولي، مما يبرز أهمية دوره في تحقيق النجاح الرياضي الشامل ومنه تحققت الفرضية

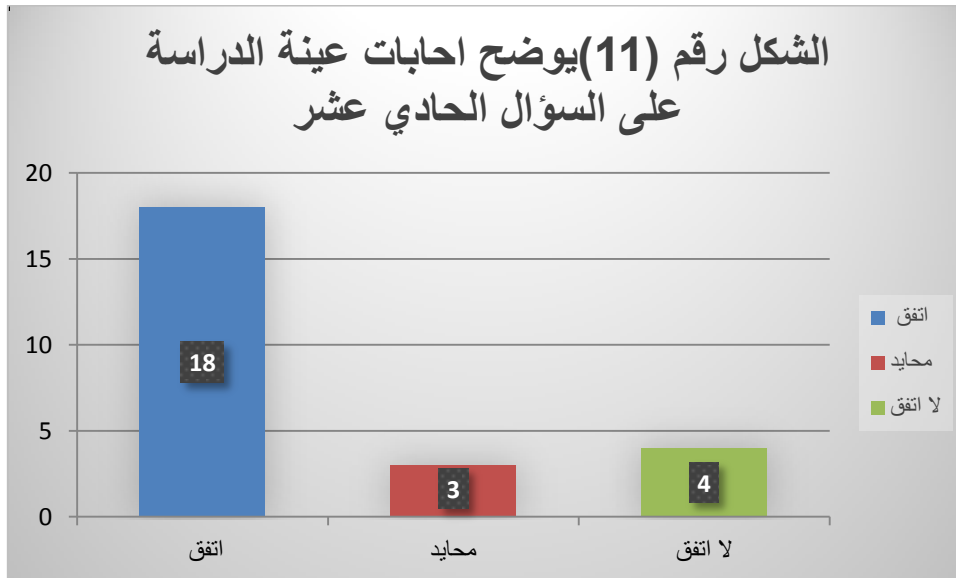
- نتائج المحور الثاني: المتعلق بالمحضر البدني المناسب للنادي يعزز اللياقة البدنية لرياضي الكارتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية.

11- هناك تحديات تواجهها النوادي في تقديم برامج تدريبية متقدمة لتحضير الرياضيين للمنافسة الدولية والوطنية من وجهة نظر

الجدول رقم (11): يبين نتائج أجابة عينة البحث حول السؤال رقم (11) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	18	72%	16.88	9.21	0.001
محايد	03	%12			
لا اتفق	04	%16			
درجة الحرية	2	مستوى الدلالة	0.01		

نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الحادي عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (72%، 12%، 16%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 16.88 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاجابات ومنه نستنتج أن هناك تحديات تواجهها النوادي في تقديم برامج تدريبية متقدمة لتحضير الرياضيين للمنافسة الدولية والوطنية والشكل التالي يوضح ذلك



الاستنتاج 11 :

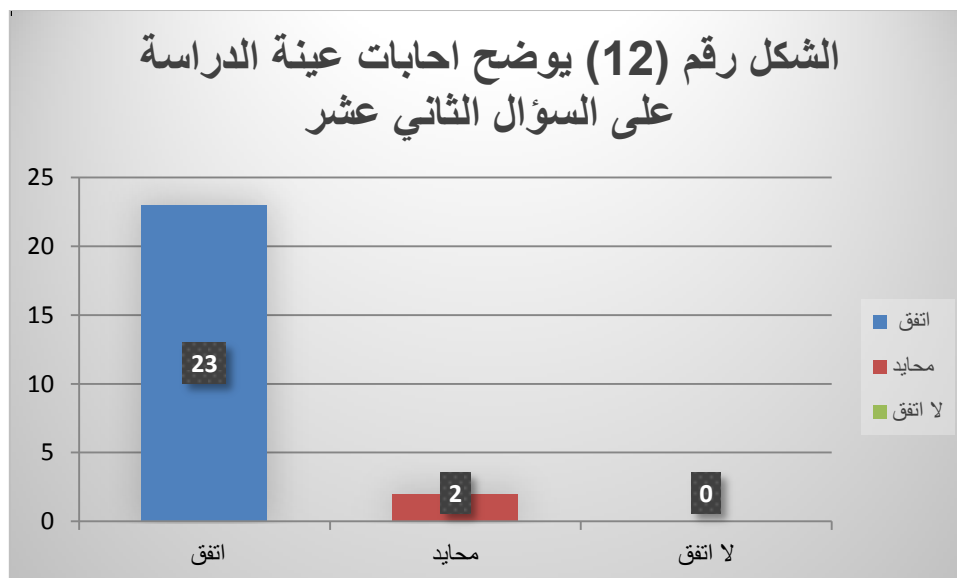
نستنتج ان هناك تحديات تواجه النوادي في تقديم برامج تدريبية متقدمة تعكس حاجة مستمرة للتطور والتحسين و بالنظر إلى هذه التحديات، يمكن للنوادي تعزيز قدراتها في تقديم برامج تدريبية متقدمة عن طريق التركيز على استثمار الموارد المناسبة، وتحسين التكنولوجيا والبيانات، وتطوير المدربين، وتعزيز التعاون مع الاتحادات الرياضية، وتطوير خطط استراتيجية فعالة. هذه الخطوات يمكن أن تساعد في تحقيق أداء متميز للرياضيين في المنافسات الوطنية والدولية وتعزيز دور النوادي كمراكز تحضير متميزة على المستوى العالمي.

12- ان الإصابات تشكل تحدياً رئيسياً أمام تحضير الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي

الجدول رقم (12): يبين نتائج أجابة عينة البحث حول السؤال رقم (12) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	23	92%	17.64	6.63	0.001
محايد	2	8%			
لا اتفق	0	0%			
درجة الحرية	1		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثاني عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (92%، 8%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 17.64 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال الثاني، ومنه نستج ان عينة الدراسة ترى أن ان الإصابات تشكل تحدياً رئيسياً أمام تحضير الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 12 :

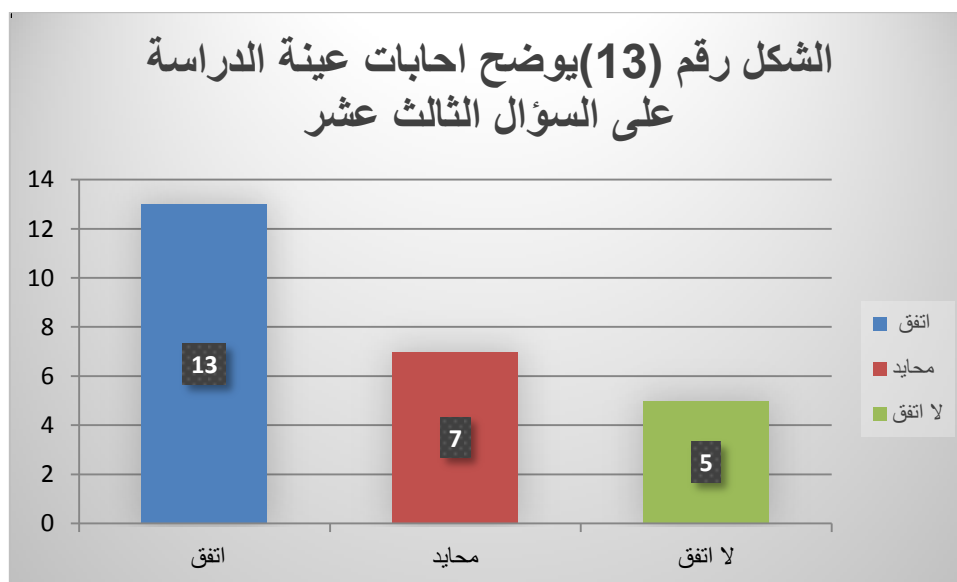
نستنتج أن الإصابات الرياضية تمثل عقبة كبيرة أمام تحقيق الأداء الرياضي المثالي على المستوى الوطني والدولي. وعليه نستنتج كذلك إن التحديات المتعلقة بالإصابات الرياضية تعد عاملاً حاسماً يؤثر على قدرة الرياضيين على التحضير بشكل كامل وفعال للمنافسة على المستوى الوطني والدولي. إدارة الإصابات بشكل فعال والتركيز على الوقاية يمكن أن تسهم في تقليل هذا التأثير السلبي ودعم الرياضيين في تحقيق أداء متميز في المنافسات الرياضية الكبرى.

13- هناك حاجة لتحديث وتطوير برامج التدريب البدني في النوادي لتلبية متطلبات المنافسة الوطنية والدولية

الجدول رقم (13): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	13	52%	4.16	5.99	غير دالة احصائيا
محايد	7	28%			
لا اتفق	5	20%			
درجة الحرية		2	مستوى الدلالة		0.05

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثالث عشر متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (52%، 28%، 20%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 4.16 وهي أصغر من كاي مربع الجدولية 5.99 (عند 0.05) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثالث عشر، والشكل التالي يوضح ذلك:

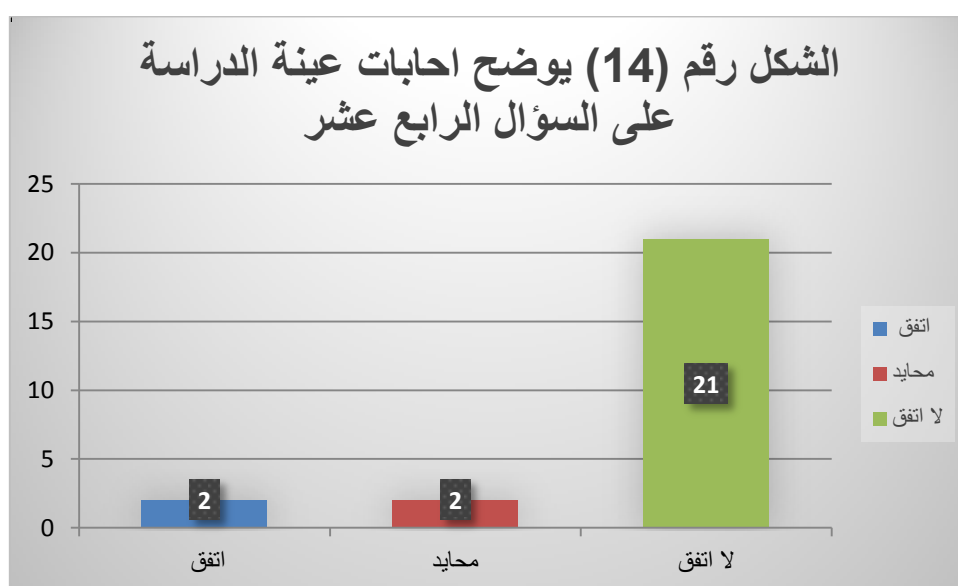


14- البرامج البدنية المقدمة من قبل المحضر البدني في النادي تُلبي احتياجات لاعب الكاراتيه دو

الجدول رقم (14): يبين نتائج أيجابية عينة البحث حول السؤال رقم (14) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كاالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	02	8%	28.88	9.21	0.001
محايد	02	8%			
لا اتفق	21	84%			
درجة الحرية		2	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الرابع عشر متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (8%، 8%، 84%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 28.88 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل علوجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الرابع عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى ان البرامج البدنية المقدمة من قبل المحضر البدني في النادي تُلبي احتياجات لاعب الكاراتيه دولصالح من أجابوا بلا اتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 14 :

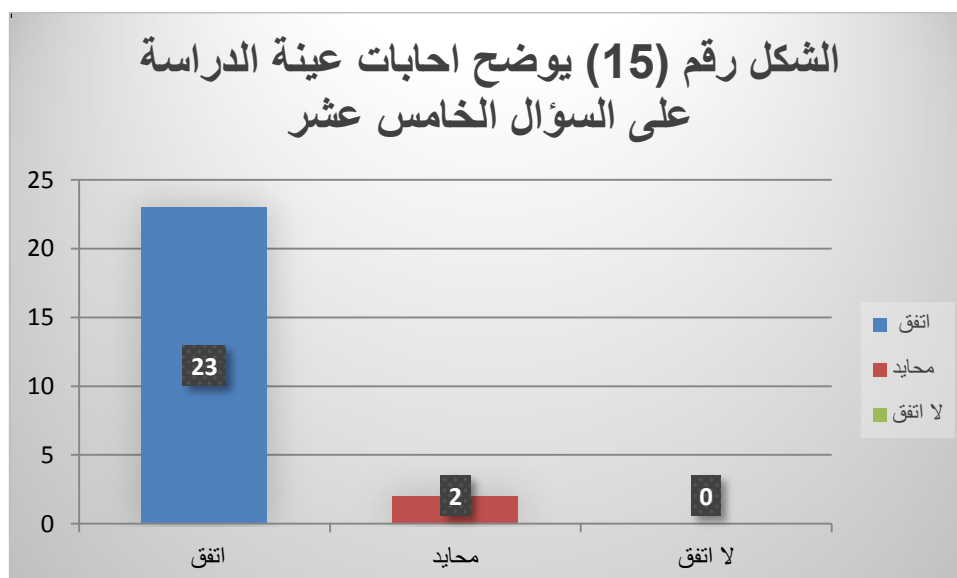
نستنتج أن هناك تحديات ونقائص في البرامج البدنية المقدمة للاعبين الكاراتيه من قبل المحاضر البدني في النادي وهي غير كافية من وجهة نظر المحضرين البدنيين بناءً على ذلك، فإن البرامج البدنية الحالية التي يقدمها المحاضر البدني في النادي قد لا تلبي بشكل كافٍ احتياجات اللاعبين في رياضة الكاراتيه، مما يستدعي النظر في تحسين وتطوير البرامج لتحقيق أداء أفضل وتلبية متطلبات التدريب في هذه الرياضة الخاصة.

15- عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر على العملية التدريبية

الجدول رقم (15): يبين نتائج أجابة عينة البحث حول السؤال رقم (15) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كاالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	23	92%	17.64	6.63	0.001
محايد	2	8%			
لا اتفق	0	0%			
درجة الحرية	1		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال العاشر متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (92%، 8%، 0%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 17.64 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 1، وهذا ما يدل علوجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الخامس عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر على العملية التدريبية لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:

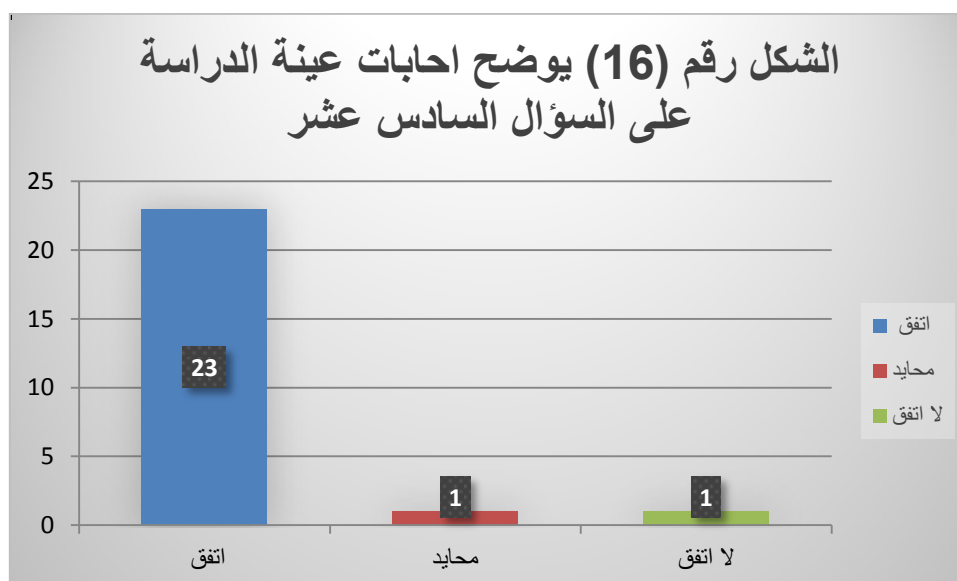


16- الإعداد البدني المناسب يلعب دورًا هامًا في تعزيز لياقتك البدنية كرياضي في رياضة الكاراتي دو

الجدول رقم (16): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (16) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	23	92%	38.72	9.21	0.001
محايد	1	4%			
لا اتفق	01	4%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السادس عشر متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (92%، 4%، 4%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 38.72 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين اجابات عينة الدراسة على السؤال السادس عشر، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى الإعداد البدني المناسب يلعب دورًا هامًا في تعزيز لياقتك البدنية كرياضي في رياضة الكاراتي دو لصالح من أجابوا باتفاق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 16 :

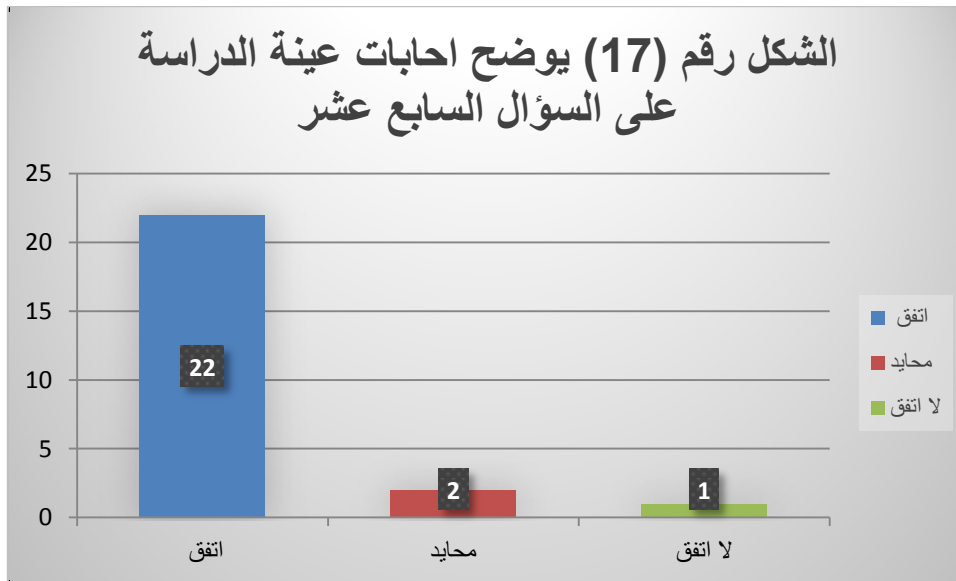
نستنتج أن الإعداد البدني المناسب يلعب دورًا بارزًا في تحسين أداء اللاعبين في رياضة الكاراتي دو. تتضمن الفوائد المهمة للإعداد البدني و أن الإعداد البدني المناسب هو عنصر أساسي في تعزيز لياقتك البدنية كرياضي في رياضة الكاراتي دو، مما يساعد في تحقيق أداء متميز وتحقيق النجاح في المنافسات المحلية والدولية لدى توجب على المحضرين البدنيين إعطاء أهمية كبيرة للإعداد البدني المناسب بغية الوصول إلى الأهداف المرجوة .

17- هناك مجموعة انصب من التمارين البدنية التي تعتقد أنها تلائم احتياجات رياضيي الكاراتي دو

الجدول رقم (17): يبين نتائج أيجابية عينة البحث حول السؤال رقم (17) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	22	88%	33.68	9.21	0.001
محايد	2	8%			
لا اتفق	1	4%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال السابع عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (88%، 8%، 4%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 33.68 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل علوجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال السابع عشر، ومنه نستج ان عينة الدراسة ترى أن هناك مجموعة انصب من التمارين البدنية التي تعتقد أنها تلائم احتياجات رياضيي الكاراتي دولصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



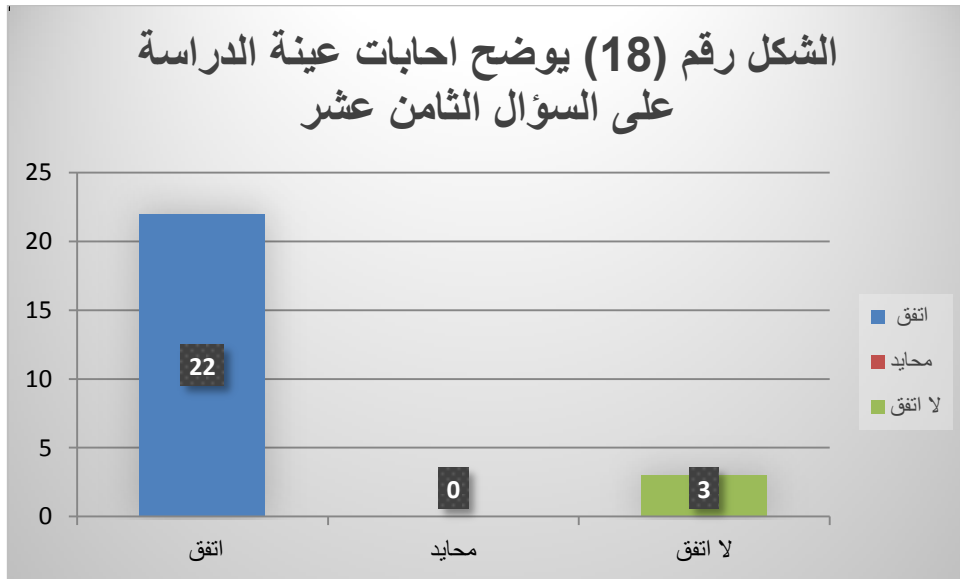
18- البرامج التدريبية التي تركز على الإعداد البدني يمكن أن تساعد في تحسين مستوى اللياقة البدنية

لرياضيي الكاراتي دو

الجدول رقم (18): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (18) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كاالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	22	88%	14.44	6.63	0.001
محايد	0	%0			
لا اتفق	3	%12			
درجة الحرية		1	مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثامن عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (88%، 0%، 12%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 14.44 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 1، وهذا ما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال الثامن عشر، ومنه نستنتج ان البرامج التدريبية التي تركز على الإعداد البدني يمكن أن تساعد في تحسين مستوى اللياقة البدنية لرياضيي الكاراتي دو لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج 18:

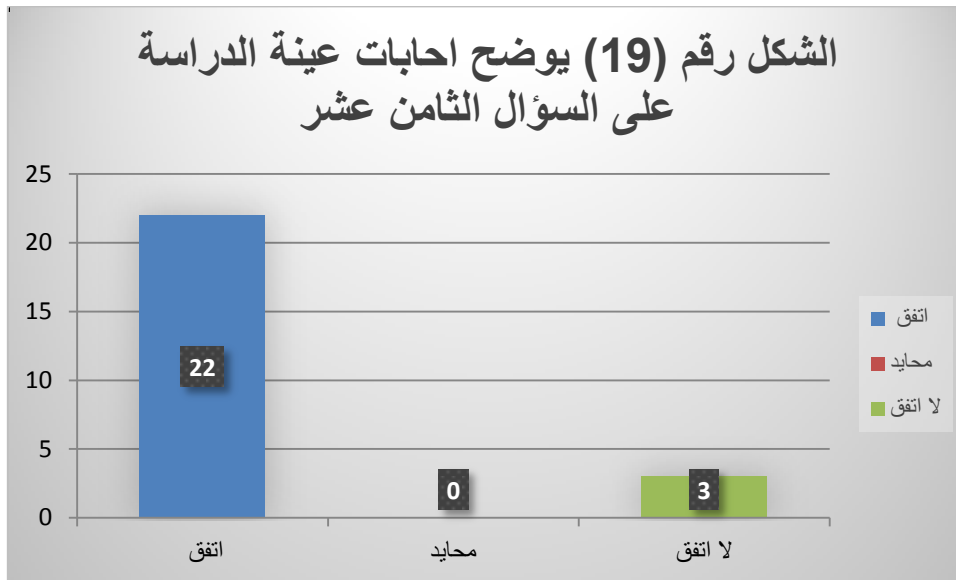
نستنتج أن البرامج التدريبية التي تركز على الإعداد البدني يمكن أن تساعد في تحسين مستوى اللياقة البدنية لرياضيي الكاراتي دو وعليه يجب على المحضر البدني ان يعتبر ان الإعداد البدني الجيد قطعة أساسية في تحسين مستوى اللياقة البدنية لرياضيي الكاراتي دو، مما يعزز من قدرتهم على تحقيق الأداء الأمثل والمنافسة بنجاح على المستوى الوطني والدولي في هذه الرياضة المتميزة.

19- هناك أهمية بالنسبة لك للتدريب البدني في تحسين أداك في الكاراتي دو

الجدول رقم (19): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (19) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدلالة Sig
اتفق	22	88%	14.44	6.63	0.001
محايد	0	0%			
لا اتفق	3	12%			
درجة الحرية	1		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال الثامن عشر متباينة وبنسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (88%، 0%، 12%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 14.44 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 6.63 (عند 0.01) وبدرجة حرية 1، وهذا ما يدل علوجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال التاسع عشر، ومنه نستنتج ان هناك اهمية بالنسبة لك للتدريب البدني في تحسين أداك في الكاراتي دو لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:

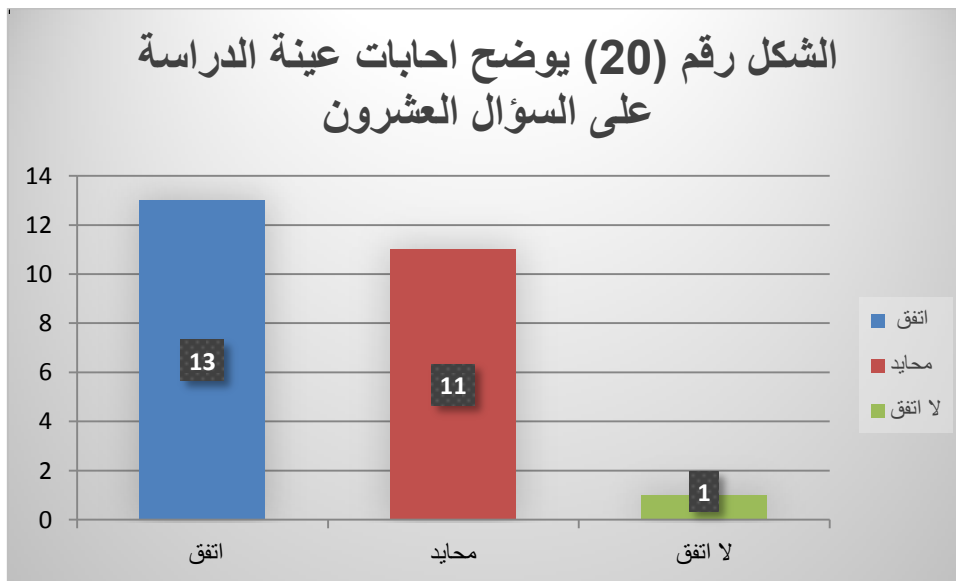


20- يعد عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر العراقيل في التحضير البدني الجيد لرياضي الكاراتي دو

الجدول رقم (20): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (20) للمحور الثاني

الاجابات	التكرار	النسبة	كالمحسوبة ²	كاي الجدولية	الدالة Sig
اتفق	13	52%	9.92	9.21	0.007
محايد	11	44%			
لا اتفق	01	4%			
درجة الحرية	2		مستوى الدلالة		0.01

حسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان عينة الدراسة كانت اجاباتهم على السؤال العشرون متباينة وينسب متفاوتة للخيارات المتاحة على التوالي (52%، 44%، 4%)، وحسب نتائج التحليل الاحصائي فقد بلغت قيمة كاي مربع المحسوبة 9.92 وهي اكبر من كاي مربع الجدولية 9.21 (عند 0.01) وبدرجة حرية 02، وهذا ما يدل علوجود فروق دالة احصائيا بين إجابات عينة الدراسة على السؤال العشرون، ومنه نستنتج ان عينة الدراسة ترى أن عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر العراقيل في التحضير البدني الجيد لرياضي الكاراتي دو لصالح من أجابوا باتفق والشكل التالي يوضح ذلك:



الاستنتاج العام للمحور الثاني :

نستج ان المحضر البدني المناسب للنادي يعزز اللياقة البدنية لرياضي الكاراتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية لا مجال للاستغناء عن المحضر البدني المناسب لتعزيز لياقة رياضي الكاراتي دو .

وعليه يجب تقديم برامج تدريبية متقدمة في النوادي قد تساهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية، بما في ذلك القوة العضلية واللياقة البدنية العامة للاعب الكاراتيه دو وان المحضر البدني المناسب هو الذي يقوم الرياضي نحو التقنيات والتمارين البدنية الأنسب التي تعزز لياقته البدنية بشكل أفضل. وعليه توجد علاقة سببية بين المحضر البدني في النوادي وتحسين اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه دو على المستوى الدولي والوطني.

مناقشة نتائج الدراسة

التحقق من الفرضيات :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمحضرين البدنيين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية: بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المحضرين البدنيين و في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي

-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى :من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت هناك علاقة بين المحضر البدني للنوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية. ,حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان فأكدوا هناك علاقة بين المحضر البدني للنوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية. ,ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي :

-المحضرين البدنيين والمدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للمحضر البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية للاعب .

- هناك علاقة بين المحضر البدني للنوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية. -تأكيد

المدرين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

- وعي المحضر البدني والمدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات .

-اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين

-حرص المحضر البدني والمدربين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.

التحقق من الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي
المحضر البدني المناسب للنادي يعزز اللياقة البدنية لرياضي الكاراتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية
إلى معرفة الدور الذي يلعبه المحضر البدني في تعزيز اللياقة البدنية لرياضي الكاراتي دو للمنتخبات
الوطنية والدولية ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني .وهذا ما يثبت
ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية .

- ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المحضرين البدنيين و المدربين يجمعون على أن الإصابات تشكل تحديا رئيسيا أمام تحضير
الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي .

- هناك تحديات تواجهها النوادي في تقديم برامج تدريبية متقدمة لتحضير الرياضيين
للمنافسة الدولية والوطنية من وجهة نظر

-الإعداد البدني المناسب يلعب دورًا هامًا في تعزيز لياقتك البدنية كرياضي في رياضة الكاراتي دو

- البرامج التدريبية التي تركز على الإعداد البدني يمكن أن تساعد في تحسين مستوى اللياقة
البدنية لرياضي الكاراتي دو

-وعي المدربين بضرورة التحضير البدني الجيد والذي يساعد علي الأداء المهاري وذلك من خلال

برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.

- يعد عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر العراقيل في التحضير البدني الجيد لرياضي الكاراتي دو

- هناك أهمية كبيرة للتدريب البدني في تحسين أداءك في الكاراتي دو.

- اعتبار أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

-الخلاصة العامة :

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقا من استنتاجات المحورين يتبين لنا بوضوح أن لفعالية المحضر البدني تأثير كبير على الأداء الرياضي لرياضي الكاراتي دو بغية ارتقائه ووصوله إلى المنافسات الوطنية والدولية .

يعتبر المحضر البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب أن يعرف أن الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا يشكل عاملا مهما في وصول اللاعبين إلى أعلى مستوياتهم ،و التأكيد على ضرورة التحضير البدني الجيد بوجود محضر بدني جيد لدورها والذي يساهم تحسين اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة. والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.ولأن المحضرين البدنيين يجمعون على أن التحضير البدني الجيد يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب المهاري و التقني والتكتيكي أثناء المنافسة الرياضية .وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة المحضرين البدنيين والمستوى الحالي الذي ينشطون وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة و توصلنا إلى نتائج توحى بأن هناك نتيجة فعالة في اعطاء أهمية كبيرة

للمحضر البدني للكراتي دو بغية تطوير وتحسين الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية .
ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية :

- 1 - هناك علاقة بين المحضر البدني للنوادي وأداء اللاعبين في المنافسات الوطنية والدولية.
- 2 - المحضر البدني المناسب للنوادي يعزز اللياقة البدنية لرياضي الكراتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية .

الاستنتاجات والاقتراحات المستقبلية :

على ضوء النتائج نتقدم ببعض الأهداف المستقبلية إلى كل من يهيمه الأمر ، سواء كانوا محضرين أو مسؤولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم . ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية

- 1 : عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
 - 2 -التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة
 - 3 -الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
 - 4 -إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتمشي مع اللاعبين
 - 5 - ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمحضرين .
 - 6 - توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف
- 7 -الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي

8-المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي

9-الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية

10-اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير الجانب التقنو تكتيكي للاعبين أثناء

المنافسة .

11-زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة

12 - ضرورة وجود محضر بدني في كل نادي بغض النظر عن المدرب .

13 - استقلالية المدرب في عملية تحضير اللاعبين بدنيا والعمل سويا مع المحضر البدني .

15 - انشاء مراكز تكوين متخصصة لتحضير وتطوير إمكانات المحضرين البدنيين .

16 - برمجة تريضات ميدانية لفائدة المحضرين البدنيين وضرورة احتكاكهم مع المحضرين على المستوى

الدولي .

خاتمة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية ودور المحضر البدني للنوادي في ارتقاء لاعبي الكاراتي دو

ا قصد وصوله الى المنافسات الوطنية والدولية، حيث أننا في البداية أردنا معرفة دور المحضر البدني و

فعاليتة في التحضير البدني وعلى الأداء الرياضي ، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين

خلال المنافسة ، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ،وذلك للوصول

باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على

المحضرين البدنيين والمسؤولين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق

العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة .ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاثة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول المحضر البدني والاعداد البدني لدى لاعبي الكاراتي دو والصفات البدنية التي يحتاجها رياضي الكاراتي دو وكذا طرق تنميتها ، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي .ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها ، أكدنا فعلا والذي يجب ان نعطيه اهمية كبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني و المحضر البدني له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية و المهارة لرياضي الكاراتي دو ، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي و المهاري و النفسي ، مع التحمل في الحمولة المناسبة للتدريب ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت .

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر
المراجع باللغة العربية:

- 1 - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- 2 - أمر الله أحمد البساط "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999 م
- 4 - أمين أنور الخولي: "الرياضة و المجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996 م.
- 5 - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2000 م.
- 6 - بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984 م.
- 7 - ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988 م.
- 8 - ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، 1997 م.
- 9 - ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد العراق، 1988 م
- 10 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001 م.
- 11 - حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م.
- 12 - حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980 م
- 13 - ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989 م.
- 14 - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986 م.

- 15 - موفق مجيد المولى " : الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999 م .
- 15 - كمال درويش، محمد حسين" : التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984 م .
- 16 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي" :نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 م .
- 17 - محمد حسن علاوي " : علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط 12 ، مصر ، 1994 م .
- 18 - مفتي إبراهيم" :الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم " ،دار الفكر العربي ، مصر، 1978
- 19 - سامي الصفار " :كرة القدم " ، ج 1 ، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982 م .
- 20 - قاموس المنجد في اللغة والاعلام، 2008 ، ص6 قاموس كامل، 2000 ، ص98
- 21 - الخولي أنور .(1996) . *أصول التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- مذكرة ليسانس تحت عنوان : دور التحضير البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم العجروود فاتح .ياحي رمزي دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية جيجاللسنة الجامعية 2021-2022 .
- 23 -مذكرة لنيل شهادة الماستر : دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم- صنف أوسط 12-15 دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة من إعداد الطالب: عباسي صدام . 2016-2017 .

24 -مذكرة نيل شهادة ماستر ل . م. د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع:
25 -تدريب رياضي تخصص تحت عنوان دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضي الكراتي إعداد

الطالبيين: ربح الله عبد الرزاق - نوي عبد العزيز السنة الجامعية: 2019/ 2018

26 -مذكرة مقدم لنيل شهادة ليسانس أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية تخصص: تدريب

رياضي تنافسي تحت عنوان : أهمية التحضير البدني على أداء الرياضي لكرة القدم أثناء المنافسات

الرياضية-صنف أكابر: أ إعداد الطلبة - :قرميس صهيب -موساوي هشام السنة

الجامعية: 2022/2021

المراجع باللغة الأجنبية:

1 - "La Préparation Physique - 1 Jobbes B-Leveque M- football - :551،"

2 - ، Paris ، Amphora ، 1987، P.S Wienberg

3 - ، Paris ، Vigot ، D .Gould:"psuchologie du sport et de 1 activité physique"

، 1997،

4 - 16h00 :http://www.iraqcad.org/atheer/atheer6.htm

- 18/01/2015.16: Fifa

5 - Jobber (jobbes B-leveque m-foot ball - ، 1987 ، (P134-135)

الملاحق



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تدريب رياضي
تخصص تحضير بدني

تحت عنوان

"دور المحضر البدني في الرفع من مستوى الأداء الرياضي الكارتي دو لوصوله الى المنافسات
الوطنية و الدولية "

- دراسة مسحية لعينة من المحضرين و المدربين -

الرجاء منكم الإجابة عن هذه الأسئلة والعبارات بموضوعية وصدق مع وضع علامة " x " في
الخانة المناسبة بغية استغلالها في اغراض البحث العلمي

إعداد الطالب

عباسة مهدي

تحت اشراف الدكتور : فغلول سنوسي

السنة الجامعية 2024/2023

البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر أنثى

السن:

25 إلى 34 سنة 35 إلى 44 سنة أكثر من 45 سنة

المستوى التعليمي:

متوسط ثانوي جامعي

الشهادة التدريبية : ()

ليسانس ماجستير دكتوراه
 INTS INTS 1 INTS2
 INTS3 أخرى

الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات
 من 06 إلى 12 سنة
 من 13 إلى 19 سنة
 أكثر من 20 سنة

ما هو المستوى الذي دربت فيه:

بطولة الهواة البطولة المحترفة

ماهي الأصناف التي أشرفت عليها:

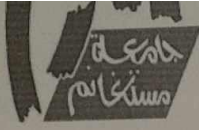
U11 U10 U8
 U17 U15 U13
 21+

الرقم	السؤال أو العبارة	التقييم		
		أتفق	محايد	لا أتفق
		03	02	01
1.	هناك علاقة بين مستوى الإعداد البدني للاعبين وأدائهم في المنافسات الوطنية والدولية.			
2.	دور المحضر البدني مهما في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية			
3.	المستوى التعليمي للمدرب يعيقه عن الإطلاع والبحث			
4.	تحكم المحضر البدني بصفة جيدة في عملية التخطيط والبرمجة يساعده على تقنين حمل التدريب.			
5.	برامج التدريب البدني التي تقدمها النوادي تلبي احتياجات الرياضيين لتحضيرهم للمنافسة الوطنية و الدولية			
6.	عدم تسطير برنامج شهري أو أسبوعي كثيرا ما جعلك تلجأ إلى ما يسمى ببرنامج تسيير أزمة (وضع برنامج يومي عشوائي).			
7.	ما رأيك في مستوى اللياقة البدنية للرياضيين اللذين يتم تحضيرهم في النوادي بالنسبة للمنافسة على المستوى الوطني والدولي			
8.	ان التعاون بين المحضرين البدنيين في النوادي يسهم في تحضير رياضي الكاراتي للمنافسة على المستوى الوطني والدولي			
9.	وجود بيئة تدريبية تنافسية في النوادي يسهم في تحضير الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي			
10.	هناك اقتراحات لتحسين دور المحضر البدني للنادي في تحضير الرياضيين للمنتخبات الوطنية والدولية			

المحضر البدني المناسب للنوادي يعزز اللياقة البدنية

لرياضي الكاراتي دو للمنتخبات الوطنية والدولية

التقييم			السؤال أو العبارة	الرقم
لا	محايد	أتفق		
أتفق				
01	02	03		
			هناك تحديات تواجهها النوادي في تقديم برامج تدريبية متقدمة لتحضير الرياضيين للمنافسة الدولية والوطنية من وجهة نظرك	1
			ان الإصابات تشكل تحدياً رئيسياً أمام تحضير الرياضيين للمنافسة على المستوى الوطني والدولي	2
			هناك حاجة لتحديث وتطوير برامج التدريب البدني في النوادي لتلبية متطلبات المنافسة الوطنية والدولية	3
			البرامج البدنية المقدمة من قبل المحضر البدني في النادي تلبى احتياجات لاعبي الكاراتيه دو	4
			عدم التزام الرياضيين بتعليمات المدرب وقناعتهم به يؤثر بشكل سلبي ومباشر على العملية التدريبية	5
			الإعداد البدني المناسب يلعب دوراً هاماً في تعزيز لياقتك البدنية كرياضي في رياضة الكاراتي دو	6
			هناك مجموعة انسب من التمارين البدنية التي تعتقد أنها تلائم احتياجات رياضي الكاراتي دو	7
			البرامج التدريبية التي تركز على الإعداد البدني يمكن أن تساعد في تحسين مستوى اللياقة البدنية لرياضي الكاراتي دو	8
			هناك أهمية بالنسبة لك للتدريب البدني في تحسين أداءك في الكاراتي دو	9
			يعد عدم توفر النادي على محضر بدني مختص من بين أكبر	10



قائمة تحكيم الإستمارة الإستبائية

في إطار إستكمال إجراءات التحضير لإنجاز بحث لنيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تدريب رياضي تخصص تحضير بدني

تحت عنوان

" دور المحضر البدني في رفع مستوى أداء رياضي الكاراتي دو بغية

وصولهم إلى المنافسات الوطنية والدولية

دراسة مسحية أجريت على بعض المحضرين البدنيين لرياضة الكاراتي دو وذلك على المستوى بعض النوادي للجهة الغربية .

نلتمس من الأساتذة الأفاضل إبداء رأيهم بكل موضوعية فيما يخص الإستمارة الإستبائية المقترحة لهذه الدراسة:

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
1.	بنى قوّة علي	أ/دكتوراه	
2.	كوسون	دكتوراه	
3.	بالحل منصور	أ/دكتوراه	
4.	بيوشة ولفيب	أ/دكتوراه	
5.	مسالبي لخضر	أ/دكتوراه	