

تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات
الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب
الكويتي لرياضة الكاراتيه .

=====

- مقدمة الدراسة وأهميتها :-

إن رياضة الكاراتيه تعتبر من أحد الرياضات القتالية التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة ، مما يتطلب إظهار اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركاته المتعددة ذات الإتجاهات المختلفة والتي يوجه من خلالها خطط اللعب ، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في اغلب ثواني المباراة مع دوام سريع للأداء خلال فترات كثيرة بالمباراة ، مما يشير إلى ضرورة تمتع لاعب رياضة الكاراتيه بمستويات عالية من مكونات الهيكل البنائي لحالته التدريبية " وظيفة - بدنية - مهارية - خطية - نفسية " والتي تشير إلى قدرة أجهزته الحيوية على التكيف مع متطلبات المباراة والمنافسة .

ورعاية الكاراتيه يلعب خلالها التحمل الخاص دوراً أساسياً حيث خلال تنظيم مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - Kumite " يتطلب من اللاعب الإشتراك في العديد من المباريات خلال أدوار متعددة " تمهيدي - قبل نهائي - نهائي " على مدار اليوم الواحد مع استخدامه التوقيت الأمثل للقوة المبذولة والموجه نحو الهدف المحدد بهدف التغلب على خطط اللاعب المنافس ، بالإضافة لذلك يجب أن يستمر في الأداء خلال فترات المباراة والبطولة ككل بفاعلية مستمرة وثابتة دون هبوط .

وتشير بعض الدراسات والأبحاث القليلة في مجال مسابقة القتال الفعلي إلى وجود قصور لدى اللاعبين يأخذ عدة أشكال منها الكمي والذي يتمثل في إنتهاء زمن المباراة للرجال 3 دقائق أو الناشئين 2 دقيقة " لعباً " يكون اللاعب قد أحرز نقطة Ippon أو نقطتين من نقاط المباراة الثالثة (وهذا قبل تعديل عدد النقاط بمواد القانون عام 2000) أما القصور الكيفي فهو يتمثل في استخدام اللاعب لأسلوب هجومي واحد والإعتماد عليه في إحراز النقاط مع كثرة الأساليب برياضة الكاراتيه ، وهذا إنعكس على الأساليب الخطية المستخدمة بالمباراة وقصور فعالية الأداء المهاري إلى حد ما ،

ونظراً للتعديل والتطوير الذي وجه لمواد القانون الدولي ورفع عدد النقاط إلى الحد المقترح بدلاً من ثلاث نقاط ، بالإضافة أن اللاعب يستمر في الأداء بالمباراة ويعتبر فائزاً في حالة تحقيقه فارق نقاط بينه وبين منافسه يبلغ 8 نقاط مع عدم إنتهاء زمن المباراة الفعلي أو إنتهاء زمن المباراة وحصول اللاعب على عدد نقاط أكبر من منافسه مع عدم توفير فرق 8 نقاط ، إنعكس ذلك على طبيعة مباراة رياضة الكاراتيه ، وجعل الطابع الديناميكي مع بذل أقصى مجهود من قبل اللاعب

لتنفيذ الجمل الخطئية الدفاعية والهجومية في أقل وقت ممكن مع توافر إنتاجية للآداء المهاري مرتفعة المستوى هو الغالب .

وهذا يتطلب أن يتمتع اللاعب بقدر كبير من التحمل الخاص وكفاءة وظيفية تساعده على تنفيذ مهامه الدفاعية والهجومية بفاعلية والذي ينعكس على نتائجه بالمباراة ومركزه بالبطولة والمسابقة .

والباحث كونه مخطط للأحمال التدريبية وحكم قاري برياضة الكاراتيه ومن خلال إدارته للعديد من المباريات بعد تعديل عام 2000 لمواد القانون فقد لاحظ ظهور علامات التعب والإجهاد على بعض اللاعبين خلال المباريات وخاصة في الأدوار النهائية ، وقد يصل ذلك إلى مرحلة رفض الأداء والتوقف وما يتبعه من انخفاض في الكفاءة الوظيفية وفعالية الأداء للأساليب الخطئية وبالتالي التعرض للهزيمة وقد يكون ذلك خلال الثواني الأخيرة من المباراة .

مما سبق تتبلور أهمية الدراسة الحالية في تحقيق النمذجة والتوافق بين الإرتفاع بقم الإستجابات الوظيفية والقدرات البدنية – المهارية في محاولة لزيادة فعالية الأداء الخطئي سواء الدفاعي أو الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي برياضة الكاراتيه في ضوء تعديلات مواد القانون متطلبات المسابقة ، وبالرغم من التعدد للدراسات والبحوث العلمية في مجال التدريب لرياضة الكاراتيه إلا أن في حدود علم الباحث وبعد التحليل المرجعي للدراسات والبحوث التي تناولت ذلك خلال الفترة من 1991 إلى 2000م فإن الدراسة الحالية تعتبر دراسة رائدة في مجال التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه حيث تتناول الأداء الخطئي بشقية الدفاعي والهجومي للاعب بجانب التطوير للقدرات الوظيفية والبدنية – المهارية الخاصة للأساليب الأكثر إستخداماً بمسابقة القتال الفعلي مما يحقق النماء لفلسفة التدريب في رياضة الكاراتيه

. Karate Sport

أهداف الدراسة :- التعرف على :-

1. تأثير الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب الكويتي " مسابقة القتال الفعلي – الكوميتة " برياضة الكاراتيه .
2. تأثير الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المنتخب الكويتي " مسابقة القتال الفعلي – الكوميتة " برياضة الكاراتيه .
3. تأثير تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية الخاصة على فعالية الأداء المهاري " السلوك الدفاعي ، السلوك الهجومي ، النشاط الخطئي " لدى لاعبي المنتخب الكويتي " مسابقة القتال الفعلي – الكوميتة " برياضة الكاراتيه .

- فروض الدراسة :

1. هناك تباين بين قيم القياس القبلي والبيني والبعدي للمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب الكويتي " مسابقة القتال الفعلي " لرياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .
2. هناك فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى لاعبي المنتخب الكويتي " مسابقة القتال الفعلي " لرياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .
3. هناك تباين بين قيم القياس القبلي والبيني والبعدي لمتغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المنتخب الكويتي " مسابقة القتال الفعلي " لرياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .

- المصطلحات المستخدمة في الدراسة :-

- القتال الفعلي " الكوميتية " :-

هو مناظرة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع ، يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف " الذراعين والرجلين " في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد القانون لرياضة الكاراتيه .

الموجة الحركية :

هي واجب حركي محدد من قبل المدرب يحتوي على مجموعة من الأساليب الدفاعية والهجومية تؤدي بصورة متكررة ومنتالية دون إخضاعها لترتيب محدد بهدف تسجيل أكبر عدد من النقاط خلال المواقف المتغيرة التي تظهر بالمباراة وذلك تحت إطار مواد القانون برياضة الكاراتيه (تعريف إجرائي) .

- الجملة الحركية (الكاتا) :-

هي سلسلة لمزيد من الأداء الحركي للأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب أو اللاعبات بتسلسل مقتن دولياً ضد مجموعة من المنافسين الوهميين وذلك في اتجاهات مختلفة وسرعة وقوة متباينة وفقاً للموقف .

- الإجراءات المتبعة في الدراسة :-

- منهج الدراسة :

- استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

- مجالات الدراسة :-

- المجال البشري والعينة :-

لاعبي المنتخب الكويتي للكاراتيه مستوى الدرجة الأولى - عمومي " رجال " .

وتم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وفقاً للشروط الآتية :-

- أن يكون اللاعب قد إشتراك في بطولات الموسم الرياضي 2000 / 2001 م.

- أن يكون اللاعب قد حقق مركز من الأول إلى الرابع بإحدى بطولات الإتحاد الكويتي للموسم 2000 / 2001 .

- أن يكون اللاعب قد اجتاز إختبارات الترشيح كلاعب بالمنتخب بمستوى 75% من النقاط .

- أن يكون اللاعب قد انضم لمعسكر الأعداد للاعبين المنتخب خلال الفترة من 20 / 4 / 2001 إلى 22 / 7 / 2001 واجتازها ولم يتعرض للإصابة أو الإستبعاد .

- أن يبلغ اللاعب من العمر التدريبي بالدرجة الأولى 2 سنة كحد أدنى .

وقد تمثل في عينة الدراسة الأوزان القانونية لبطولات مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة" برياضة الكاراتيه وهم تحت 55 كيلو جرام ، تحت 60 كيلو جرام ، تحت 65 كيلو جرام ، تحت 70 كيلو جرام ، تحت 80 كيلو جرام ، فوق 80 كيلو جرام ، علماً بأن كل وزن إشتراك به 2 لاعب ، وبذلك بلغ قوام العينة 14 لاعب بعد إستبعاد 4 لاعب من قبل لجنة إعداد المنتخبات القومية وذلك لتعارض وقت المعسكر التدريبي والبطولات مع الإمتحانات الفصلية للاعبين ، وإصابة لاعب واحد خارج نطاق المعسكر التدريبي .

وبعد الإختبار لأعضاء المنتخب " عينة الدراسة " تم إجراء التجانس بينهم في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج تلك الدراسة جدول (1) ، وبعد التحقق من التجانس النسبي بين لاعبي المنتخب عينة الدراسة تم الإعداد لإجراء القياسات القبلية " الوظيفية ، البدنية – المهارية ، الأداء الخططي " .

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لقيم المتغيرات

المختلفة قيد الدراسة للاعبين المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه – مسابقة القتال الفعلي

المعالجوة الإحصائية	التميز	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
المتغيرات قيد الدراسة				
العمر التدريبي	سنة	3.14	0.62	0.677
معدل ضربات القلب	نبضة / دقيقة	73.67	1.04	1.933
ضغط الدم الإنقباضي	مليمتر / زئبق	123.62	1.62	1.148
مؤشر إستهلاك عضلة القلب	نبضة / مليمتر / زئبق	82.11	0.14	1.071
معامل إستعادة الشفاء	درجة	1.88	0.13	1.846
الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري	درجة	15.96	0.25	0.960
زمن رد الفعل البسيط لمثير بصري	100/1 ثانية	0.33	0.03	1.000
زمن رد الفعل البسيط لمثير سمعي	100/1 ثانية	0.32	0.02	1.500
الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي	100/1 ثانية	88.36	2.16	0.181
فعالية السلوك الهجومي	%	0.24	0.05	1.200
فعالية السلوك الدفاعي	%	0.45	0.10	0.600
فعالية النشاط الخططي	%	0.35	0.07	0.429

يتضح من جدول (1) تجانس قيم أعضاء عينة الدراسة في المتغيرات حيث تراوحت قيم معاملات الإلتواء ما بين (+ 3 ، 3) .

- المجال الجغرافي والزمني :-

نفذت إجراءات الدراسة الإستطلاعية والأساسية بمبنى الإتحاد الكويتي للكراتيه بالسالمية " الصالة المغلقة رقم 1" وقد تمت الدراسة الإستطلاعية في الفترة من 2001/3/3 إلى 2001/3/28 م بينما نفذت الأحمال التدريبية بعد التقتين خلال الفترة من 2001/4/14 إلى 2001/7/22م وهي موزعة كالآتي :-

- تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من 2001/4/14 إلى 2001/4/20 م .
- تم تنفيذ الأحمال التدريبية في الفترة من 2001/4/23 إلى 2001/7/15 م .
- تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من 2001/7/16 إلى 2001/7/22 .

◆ القياسات والمعادلات المستخدمة في الدراسة :-

أولاً : القياسات الوظيفية الخاصة :-

- استخدم الأسلوب المباشر في القياس للآتي : معدل ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي، زمن كتم النفس ، السعة الحيوية ، زمن رد الفعل البسيط .
 - استخدام الأسلوب غير المباشر في القياس للآتي : مؤشر إستهلاك عضلة القلب للأكسجين ، الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ، الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري ، معامل الإستشفاء
- مرفق (1) .

ثانياً : القياسات البدنية – المهارية الخاصة :-

- استخدم إختبارات الأداء المهاري لتقييم القدرات البدنية – المهارية الخاصة بالأساليب قيد الدراسة علماً بأنه قد تم إختيارها لتمتعها بمعاملات صدق عالية ونفذت من خلال دراسات سابقة على لاعبي رياضة الكاراتيه مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " .

وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " على لاعبي المجتمع الكويتي قيد الدراسة للتأكيد على مصداقية تلك الإختبارات كوسيلة للقياس والتقييم وهي كالآتي :

- إختبار القوة المميزة بالسرعة للكمة المستقيمة المعاكسة
- إختبار القوة المميزة بالسرعة للكمة المستقيمة الأمامية الطولية
- إختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الأمامية
- إختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية
- إختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة النصف دائرية المعاكسة (مرفق 4)

- إختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة المعاكسة إختبار تحمل السرعة للكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة .
 - إختبار تحمل السرعة للركلة الأمامية .
 - إختبار تحمل السرعة للركلة النصف دائرية
 - إختبار تحمل السرعة للركلة النصف الدائرية المعاكسة (مرفق 4)
 - إختبار تحمل القوة للكلمة المستقيمة المعاكسة
 - إختبار تحمل القوة للكلمة المستقيمة الأمامية الطولية
 - إختبار تحمل القوة للركلة الأمامية
 - إختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية.
 - إختبار تحمل القوة للركلة النصف دائرية المعاكسة (مرفق 4)
- حيث تم حساب معامل الصدق من خلال إستخدام أسلوب التمايز بين المستويين حيق طبقت الإختبارات على عينتين قوام كا منهما 12 لاعب المجموعة الأولى ذوي مستوى الأول " مرشح منتخب – عمومي " والمجموعة الثانية ذو مستوى الثاني " لاعب عمومي فقط " وخارج نطاق عينة الدراسة الأساسية وقد تراوحت معاملات الصدق لجميع الإختبارات المذكورة بالدراسة ما بين (0.60 – 0.93) مما يشير إلى تمتعها بمصدقية عالية تجيز إستخدامها كوسائل للتقييم بالدراسة ، كما قام الباحث بحساب معامل الثبات من خلال إستخدام أسلوب تطبيق الإختبار وإعادته مع مراعاة مرور فترة زمنية بين التطبيق ، وقد طبق ذلك على عينة قوامها 13 لاعب مستوى لاعب عمومي فقط ، وتراوح معاملات الثبات للإختبارات المذكورة ما بين (0.80 – 0.98) مما يشير إلى تمتعها بمستوى من الثبات للتقييم يؤهل إستخدامها بالدراسة (جدول 2 إلى 7) .

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق
للإختبارات البدنية المهارية ، القوة المميزة بالسرعة للاعبي
المنتخب الكويتي برياضة الكاراتيه .

معامل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المعالجة الإحصائية الإختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.38	* 6.04	0.41	5.00	0.99	6.15	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
0.72	*18.34	0.58	4.00	0.60	6.23	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
0.75	*14.00	0.80	6.15	0.75	8.31	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليمنى
0.62	*18.34	0.52	4.46	0.47	6.69	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليسرى
0.64	*17.32	0.54	4.46	0.60	6.77	الركلة الأمامية اليمنى
0.62	*11.28	0.60	4.23	0.87	6.38	الركلة الأمامية اليسرى
0.61	*13.20	0.78	4.46	0.60	6.77	الركلة النصف دائرية اليمنى
0.70	*15.17	0.69	4.15	0.44	6.23	الركلة النصف دائرية اليسرى
0.64	*17.73	0.38	2.85	0.48	4.69	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
0.60	*9.86	0.51	2.38	0.60	3.77	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى

* معنوي عند مستوي 0.05

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق

للإختبارات البدنية (تحمل السرعة) للاعبين

(ن = 26)

المنتخب الكويتي برياضة الكاراتيه

معامل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المعالجة الإحصائية الإختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.79	*24.64	1.01	12.23	0.88	16.54	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
0.70	*25.37	0.96	11.38	0.73	16.23	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
0.60	*16.45	0.69	12.85	0.73	15.77	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليمنى
0.69	*18.76	0.86	12.08	0.78	15.46	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليسرى
0.74	*25.46	0.83	9.77	0.82	14.00	الركلة الأمامية اليمنى
0.72	*15.94	1.19	10.05	1.49	14.00	الركلة الأمامية اليسرى
0.73	*12.22	1.03	9.69	1.26	12.62	الركلة النصف دائرية اليمنى
0.90	*17.64	0.97	10.46	1.15	13.00	الركلة النصف دائرية اليسرى
0.70	*16.45	0.60	6.23	0.90	9.15	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
0.82	*14.90	0.88	5.46	1.18	8.31	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى

*معنوي عند مستوى 0.05

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق
 للاختبارات البدنية المهارية ، القوة المميزة بالسرعة للاعبي
 المنتخب الكويتي برياضة الكاراتيه .
 (ن = 26)

معامل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المعالجة الإحصائية الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.75	*6.52	2.67	30.15	1.80	33.38	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
0.87	*18.71	1.42	29.77	1.61	33.92	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
0.64	*17.32	0.73	19.77	1.04	23.62	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليمنى
0.73	*16.07	1.05	20.54	0.83	23.77	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليسرى
0.86	*11.73	2.57	31.38	2.29	35.62	الركلة الأمامية اليمنى
0.87	*12.33	2.48	32.15	2.21	36.31	الركلة الأمامية اليسرى
0.88	*11.42	2.50	31.54	2.26	35.38	الركلة النصف دائرية اليمنى
0.93	*14.55	2.30	32.56	2.06	36.08	الركلة النصف دائرية اليسرى
0.70	*11.61	1.82	28.85	1.94	33.62	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
0.88	*12.68	1.80	28.35	2.32	32.31	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى

* معنوي عند مستوى 0.05

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق
 للاختبارات البدنية المهارية ، القوة المميزة بالسرعة للاعبين
 المنتخب الكويتي برياضة الكاراتيه .
 (ن = 13)

معامل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المعالجة الإحصائية الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.82	0.56	0.66	6.46	0.65	6.38	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
0.80	0.58	0.77	6.38	0.78	6.46	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
0.82	1.47	0.52	7.46	0.48	7.31	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليمنى
0.87	0.56	0.66	7.54	0.77	7.62	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليسرى
0.86	0.81	0.91	7.00	0.55	6.85	الركلة الأمامية اليمنى
0.87	0.43	0.99	6.85	0.64	6.92	الركلة الأمامية اليسرى
0.86	0.56	0.75	6.69	0.60	6.77	الركلة النصف دائرية اليمنى
0.84	1.48	0.41	7.01	0.57	9.85	الركلة النصف دائرية اليسرى
0.84	1.00	0.51	3.62	0.48	3.69	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
0.85	1.11	0.52	3.54	0.51	3.62	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى

* معنوي عند مستوى 0.05

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق
 للاختبارات البدنية المهارية ، القوة المميزة بالسرعة للاعبي
 المنتخب الكويتي برياضة الكاراتيه .
 (ن = 13)

معامل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المعالجة الإحصائية الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.84	0.56	0.88	16.46	0.88	16.54	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
0.87	0.32	0.79	16.44	0.97	16.54	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
0.87	0.81	0.76	15.92	0.73	15.77	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليمنى
0.86	0.56	0.69	15.85	0.76	15.76	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليسرى
0.88	0.81	0.90	14.15	0.82	14.00	الركلة الأمامية اليمنى
0.86	0.34	0.89	14.17	0.95	14.08	الركلة الأمامية اليسرى
0.90	0.37	0.95	12.69	1.26	12.62	الركلة النصف دائرية اليمنى
0.86	0.29	1.44	12.69	1.24	12.77	الركلة النصف دائرية اليسرى
0.94	0.56	1.26	9.08	0.90	9.15	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
0.90	1.14	1.11	9.18	1.20	9.54	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى

* معنوي عند مستوى 0.05

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الثبات

للاختبارات البدنية المهارية ، تحمل القوة ، للاعبين

المنتخب الكويتي برياضة الكاراتيه . (ن = 13)

معامل الصدق	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى الثاني		المستوى الأول		المعالجة الإحصائية الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.89	1.47	1.61	33.54	1.80	33.38	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
0.84	1.00	1.38	33.92	1.49	33.69	اللكمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
0.89	0.56	1.03	23.69	1.04	23.62	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليمنى
0.83	0.32	1.17	23.77	1.21	23.85	اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية اليسرى
0.96	1.00	0.91	35.00	0.76	35.08	الركلة الأمامية اليمنى
0.80	0.56	0.80	35.15	0.67	35.11	الركلة الأمامية اليسرى
0.97	1.00	1.12	34.38	1.03	34.31	الركلة النصف دائرية اليمنى
0.83	1.13	1.22	34.35	1.30	33.77	الركلة النصف دائرية اليسرى
0.92	1.14	1.91	33.15	1.94	33.62	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
0.83	1.33	1.94	33.25	1.51	33.54	الركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى

ثالثاً : محددات النشاط الخططي :-

تم قياس محددات فعالية النشاط الخططي

كما تم تعيين نتائج الأداء المهاري للأساليب الأكثر استخداماً خلال مباريات عن طريق لجنة

الحكام العليا بالإتحاد الكويتي والأسوي - 5 حكام معتمدين - وذلك من خلال بطولة تقام للاعبين الوزن

الواحد ثلاث مرات قبل البدء في تنفيذ الأحمال المقترحة ، و بطولة بينية خلال تنفيذ الأحمال المقترحة ،

وطولة بعد الإنتهاء من تنفيذ الأحمال المقترحة مع مراعاة ما يلي خلال كل بطولة :-

- يشترك في بطولة 6 لاعبي العينة في الوزن المحدد للبطولة مثلاً تحت 55 كيلو جرام ، والباقي 4

لاعب إما رشح للإضمام بالمنتخب أو حدد من قبل لجنة أعداد المنتخبات بالإتحاد .

- يتم إجراء الإختبار للاعبين خلال جدول المباريات بالأسلوب العشوائي .

- يتم لعب الدور الأول بنظام خروج المغلوب من دور واحد ثم اللاعبين الفائزين يقام بينهم دوري منت دور واحد ، وبذلك يكون كل لاعب داخل هذا الدوري قد لعب إجمالياً عدد ثلاثة مباراة ، وقد طبق مواد القانون الدولي خلال المباريات فيما عدا أن المباراة لا تنتهي إلا في حالة واحدة وهو إنتهاء زمن المباراة 3 دقائق لعباً .
 - يراعى عدم معرفة اللاعبين لهدف البطولة وهو تقييم سلوكهم الدفاعي والهجومى والخططي .
 - يتم تحديد محددات فعالية السلوك الخططي وفعالية الأداء المهاري لكل لاعب ضمن عينة الدراسة على حدا خلال كل مباراة خاضها ثم حساب متوسط نسبة فعالية الأداء المهاري وكذلك محددات فعالية الأداء الخططي خلال البطولة ككل (متوسط نتائج الثلاث مباريات لكل لاعب) .
 - التجربة الإستطلاعية : وقد تمت على مرحلتين :-
 - المرحلة الأولى :
- وتهدف إلى تحديد الأساليب الهجومية والدفاعية الأكثر شيوعاً في الإستخدام لإحراز نقاط وأيضاً المستخدمة لإحباط محاولات إحراز النقاط خلال مباريات مسابقة القتال الفعلي (الكوميته) ولتحقيق هذا الهدف تم إجراء 4 خطوات تتكامل معاً وهي :-
1. تحليل مباريات بطولة الرجال (العمومي) لموسم 2001 / 2002 .
 2. المقابلة الشخصية المقتنة لبعض مدربي الأندية الكويتية . (مرفق 3) .
 3. المقابلة الشخصية لكبير مدربي المنتخبات الوطنية الكويتية وتحليل محتوى برامج التدريب من الأساليب الهجومية والدفاعية . (مرفق 3)

جدول (8) الأساليب الهجومية والدفاعية الأكثر استخداماً ومحققة للهدف لحي
 لاعبي الأوزان المختلفة بمسابقة القتال الفعلي (الكوميته) ،
 برياضة الكاراتيه موسم (2001 / 2000)

فوق 80	تحت 80	تحت 75	تحت 70	تحت 65	تحت 60	تحت 55	الأوزان		
							العدد	النسبة المئوية	الأسلوب المستخدم
40	42	39	36	43	53	42	العدد	اللكمة المستقيمة المعاكسة	الهجوم ي
47.63	50.00	24.83	26.09	28.67	31.93	28.19	%	Gyaku – Zuki	
8	8	22	24	21	18	22	العدد	اللكمة المستقيمة الطويلة	
9.52	9.52	19.64	17.39	14.00	10.84	14.77	%	Oi – Zuki	
7	صفر	5	6	9	7	4	العدد	اللكمة النصف دائرية	
8.33	صفر	4.46	4.35	6.00	4.22	2.68	%	Uraken – Uchi	
1	1	صفر	صفر	1	4	6	العدد	اللكمة المستقيمة القصيرة	
1.19	1.19	صفر	صفر	0.67	2.41	4.03	%	Kizami – Zuki	
صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	1	2	العدد	الركلة الخلفية	
صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	60	1.34	%	Ushiro – Gari	
7	9	22	29	24	29	26	العدد	الركلة النصف دائرية	
8.33	10.71	19.64	21.01	16.00	17.47	17.45	%	Mawashi – Gari	
9	11	8	16	14	12	12	العدد	الركلة الأمامية	
10.71	13.10	7.14	11.59	9.33	7.23	8.05	%	Mae – Gari	
12	13	16	27	38	42	35	العدد	الركلة النصف دائرية المعاكسة	
14.29	15.48	14.29	19.57	25.32	25.30	23.49	%	Ura – Mawashi – Gari	
84	84	112	138	150	166	149	العدد	العدد الكلي المنفذ بالوزن	
100	100	100	100	100	100	100	%	النسبة المئوية	

جدول (8) الأساليب الهجومية والدفاعية الأكثر استخداماً ومحققة للهدف لاجي لاعبي الأوزان المختلفة بمسابقة القتال الفعلي (الكوميته) ،
برياضة الكاراتيه موسم (2000 / 2001)

الأوزان							الأسلوب المستخدم	العدد	تحرك للخلف	تحرك للجانب الأيمن	تحرك للجانب الأيسر	تحرك للخلف مع دفاع باليد	تحرك الأيمن مع دفاع اليد	تحرك مع إستخدام اليد	الدفاع ي
فوق 80	تحت 80	تحت 75	تحت 70	تحت 65	تحت 60	تحت 55									
4	6	9	13	17	15	19	العدد	11.80							
6.35	6.67	7.20	8.28	9.55	9.09	11.80	%								
9	11	12	24	30	27	22	العدد	13.66							
14.2	12.2	9.60	15.2	16.8	16.3	13.66	%								
9	2		9	5	6										
6	4	10	17	26	22	20	العدد	12.43							
9.52	4.44	8.00	10.8	14.6	13.3	12.43	%								
			3	0	3										
صفر	11	16	12	9	14	16	العدد	9.94							
صفر	12.2	12.8	7.64	5.06	8.48	9.94	%								
	2	0													
20	19	28	39	42	26	31	العدد	19.25							
31.7	21.1	22.4	24.8	23.6	21.8	19.25	%								
0	1	0	4	0	3										
صفر	17	26	33	38	32	28	العدد	17.39							
صفر	18.9	20.8	21.0	21.3	19.3	17.39	%								
	0	0	2	5	9										
24	22	24	19	16	19	25	العدد	15.53							
28.1	24.4	19.2	12.1	8.99	11.5	15.53	%								
0	4	0	0		2										
63	90	125	157	178	165	161	العدد								
100	100	100	100	100	100	100	%								

ومن نتائج جدول (8) الخاص بتحليل الأساليب الهجومية والدفاعية المحققة للهدف لدى لاعبي الأوزان المختلفة بمسابقة القتال الفعلي إتضح أن هناك إتفاق لدى لاعبي الأوزان المختلفة في إستخدام .

Gyaku – zuki

اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة

Oi – Zuki

اللكمة المستقيمة الطويلة

Ura – Mawashi – Gari

الركلة النصف دائرية المعاكسة

Mawashi – Gari

الركلة النصف دائرية

Mae – Gari

الركلة الأمامية

وكانت تلك الأساليب قد إحتلت المركز الأول إلى الثالث من الإستخدام المحقق للهدف بالإضافة لتحقيق نفس النتائج عند إستطلاع رأي المدربين وعددهم 10 وهم جميع مدربي الأندية المسجلة بالإتحاد الكويتي للكراتيه ، بالإضافة لتحليل محتوى برنامج المنتخب الوطني الكويتي من تلك الأساليب .

جدول (9) ترتيب الأساليب الهجومية والدفاعية وفقاً لنسب إستخدامها ببطولات

الأوزان المختلفة وآراء المدربين

رأي المدربين	تحت 80	تحت 80	تحت 75	تحت 70	تحت 65	تحت 60	تحت 55	الأوزان الأساليب	
1	1	1	1	1	1	1	1	اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة	كلمات
2	2	2	2	2	2	2	2	اللكمة المستقيمة الطولية	
1	1	1	2	2	1	1	1	الركلة النصف دائرية المعاكسة	ركلات
3	3	3	1	1	2	2	2	الركلة النصف دائرية	
2	2	2	3	3	3	3	3	الركلة الأمامية	

جدول (10) ترتيب الأساليب الدفاعية وفقاً لنسب إستخدامها ببطولات الأوزان

المختلفة وآراء المدربين

رأي المدربين	تحت 80	تحت 80	تحت 75	تحت 70	تحت 65	تحت 60	تحت 55	الأوزان الأساليب	
3	3	3	3	3	3	3	3	تحرك للخلف	تحرك فقط
1	1	1	1	1	1	1	1	تحرك للجانب الأيمن	
2	2	3	2	2	2	2	2	تحرك للجانب الأيسر	
4	3مكرر	4	4	4	4	4	4	تحرك للخلف مع دفاع باليد	تحرك مع إستخدام اليد
1	2	2	1	1	1	1	1	تحرك للجانب الأيمن مع دفاع باليد	
2	3	3	2	2	2	2	2	تحرك للجانب الأيسر مع دفاع باليد	
3	1	1	3	3	3	3	3	دفاع باليد بدون التحرك	

وبذلك تم إدراج نتائج الدراسة الإستطلاعية ضمن محتوى الأحمال المقترحة بهدف تحقيق زيادة فعاليتها للاعب المنتخب وقد حققت المرحلة الأولى هدفها حيث أسفرت عن عدد من الأساليب الهجومية أكثر إستخداماً وتحقيقاً للنقاط وهي :-

1. اللكمة المستقيمة المعاكسة (Gyaku – Zuki)
2. اللكمة المستقيمة الأمامية الطولية (Oi – Zuki)
3. الركلة الأمامية (Mae – Gari)
4. الركلة النصف دائرية (Mawashi – Gari)
5. الركلة النصف دائرية المعاكسة (Ura – Mawashi – Gari)

كما أسفرت عن عدد من الأساليب الدفاعية أكثر إستخداماً لإحباط هجوم المنافس وهي :-

- الدفاع بسيف اليد من الخارج للداخل Kazawoshi

- تحركات القدمين في إتجاهات مختلفة Sabaki-

- المرحلة الثانية :-

- تم البدء في خطوات هذه المرحلة بعد تحديد نتائج المرحلة الأولى وقد تمت على خطوات :-

1. وضع تصوير لمحتوى البرنامج التدريبي وفقاً للأحمال التدريبية المقترحة ، مع مراعاة ألا يتعارض ذلك

مع توقيتات فترة الإعداد للاعب المنتخب والتي تحدد سلفاً من اللجنة العليا لإعداد المنتخب

2. تم تدريب اللاعبين على أسلوب وكيفية قياس معدل ضربات القلب وسرعة تسجيله بالإستمارة الخاصة

بكل لاعب خلال تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية وأسلوب تنظيمها خلال فترة التدريب ، علماً بأنه قد تم

تطبيق تلك الأحمال على 2 لاعب من لاعبي المنتخب الكويتي وهم من خارج العينة الأساسية للدراسة .

وقد أسفرت نتائج المرحلة الثانية عن تحقيق أهدافها من ملائمة لمحتوى الأحمال

التدريبية المقترحة للهدف وإمكانيات اللاعبين بالإضافة لتفهم منفذ البرنامج واللاعبين لطبيعة وأسلوب

التنفيذ والتقييم خلال محطات الأداء المهاري .

- التجربة الأساسية :-

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة لبيان تجانس قيمها لدى لاعبي عينة

الدراسة ، جدول (1) ، ثم تم تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة على مدار 60 وحدة تدريبية بواقع 5

وحدات تدريبية بالأسبوع ، ثم تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة بنفس الأسلوب والترتيب

المنفذ بالقياسات القبلية وبعد 24 ساعة من إنتهاء اللاعبين لمحتوى آخر وحدة تدريبية وهي رقم 60 ،

علماً بأن القياسات الوظيفية تمت للاعب واحد في يوم واحد ، القياسات البدنية – المهارية تمت للاعب

الواحد على ثلاث أيام بفواصل يوم راحة بعد كل يوم قياس ، القياسات الخاصة بمحددات الأداء الخططي تمت

في يوم واحد للجميع من خلال بطولة فعلية ، حيث كلن تقام بطولة لكل وزن على حده بنظام خروج المغلوب

من دور واحد بين اللاعبين الذين تم إختيارهم للانضمام بمعسكر المنتخب أو رشح للانضمام بهدف التقييم

للأداء الخططي المهاري ومن ثم الفائزين يقام بينهم المباريات بنظام الدوري من دور واحد .

- الأحمال التدريبية المقترحة وديناميكية تشكيلها خلال الوحدات التدريبية : (مرفق 5)

نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن قدره 1164 دقيقة بنسبة 22.95 % من الزمن الكلي

لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة وإشتمل هذا الجزء على قسمين " التهيئة " " الإحماء "

والإعداد البدني الخاص علماً بأن التهيئة نفذ محتواها في زمن قدره 900 دقيقة يمثل نسبة 17.75%

من الزمن الكلي لتنفيذ البرنامج الكلي للأحمال المقترحة ، وقد تضمن قسم التهيئة مجموعة من

التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة إستعداد

أجهزة الجسم للاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، كما روعى التدرج

حيث بلغت الشدة التدريبية المستخدمة تتراوح ما بين 40% إلى 50% من أقصى مقدرة للاعب بما يعادل معدل ضربات القلب تراوح ما بين 110 - 120 نبضة / دقيقة مع تبني نظام الطاقة الهوائي ، كما إستغرق القسم الثاني " الإعداد البدني الخاص " 264 دقيقة بنسبة 5.21% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار الوحدات التدريبية ، وقد تضمن 8 تمرينات تدرجت الشدة التدريبية لهم ما بين 60% إلى 85% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على .

أما القسم الثالث " التدريب المباراني على الأداء الحركية المهاري " فقد نفذ في زمن بلغ 2123.19 دقيقة بنسبة 24.05% من الزمن التنفيذي الكلي للأحمال التدريبية المقترحة وقد إشمئ على واجب حركي محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد روعى في خصائص التقنين المتمثلة في طبيعة الأسلوب الأكثر إستخداماً قيد الدراسة ، وقد نفذ هذا القسم في صورة مجموعات تدريبية تتكون كل مجموعة من إثنين تصفية كل واحدة منهم تتكون من ثلاث مباريات بالشدة المقننة بدون فواصل راحة بينه وبينهما ، علماً بأن اللاعب خلال المباراة ينفذ واجب حركي محدد لأسلوب قيد الدراسة مع حرية دمج أو عدم دمج مع إصابات حركية (دفاعية هجومية) أخرى ، ومحتوى هذا القسم من التدريب المباراني قد نفذ بشدة تدريبية روعى في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث إحصرت ما بين 80% ، 95% وقد وجهت من خلال معدل ضربات القلب والذي تراوح ما بين 192 ، 204 نبضة في الدقيقة وهو ما يعبر عن أن الأحمال التدريبية المنفذة في هذا القسم قد تم تقنينها وضبطها وفقاً للنظام اللاهوائي الفوسفاتي لإنتاج الطاقة وهو مشابه للمباراة الفعلية داخل إطار المنافسة .

خلال الجزء الختامي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره 600 دقيقة بنسبة 11.83% من الزمن التنفيذي الكلي لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة ، وقد تضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم في عمليات الإستشفاء من آثار الأحمال التدريبية وإسترخاء العضلات العاملة وقد غلب على تلك التمرينات العمل وفقاً للنظام الهوائي الإستشفائي لإنتاج الطاقة حيث الشدة التدريبية ما بين 35% إلى 50% والذي عبر عنها معدل ضربات القلب الذي تراوح لإي لاعب خلال هذا القسم ما بين 120 ، 130 نبضة في الدقيقة .

جدول (11) خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة

تطبيق البرنامج على مدار 60 وحدة تدريبية

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة										أجزاء الوحدة التدريبية	
الجزء الرئيسي					الجزء التمهيدي					رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
التدريب المبراري		تمارين المنافسة		التمرينات الخاصة		الإعداد البدني الخاص		التهيئة			
مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%		
2	80	2	76	2	70	2	60	1	45	1	الأول
1	82	1	78	1	74	1	64	1	45	2	
1	82	2	76	2	76	3	63	1	40	3	
2	80	2	80	2	72	2	64	1	45	4	
1	84	1	82	1	70	1	65	1	40	5	
2	80	2	80	2	75	2	62	1	45	6	الثاني
1	84	1	82	2	77	2	65	1	45	7	
2	82	2	84	1	74	1	68	1	40	8	
1	80	1	82	3	80	1	62	1	50	9	
1	84	2	80	2	78	2	70	1	45	10	
1	84	2	85	3	74	2	72	1	45	11	الثالث
2	80	1	85	2	72	2	75	1	50	12	
1	82	2	80	1	78	1	70	1	50	13	
1	82	1	84	3	80	2	75	1	45	14	
1	80	2	78	2	78	1	72	1	50	15	
1	82	2	80	3	80	1	65	1	40	16	الرابع
1	84	1	85	2	76	2	68	1	45	17	
2	85	1	82	1	78	1	65	1	50	18	
1	80	2	85	2	80	1	70	1	50	19	
1	82	1	80	3	75	2	68	1	45	20	

ش% = الشدة التدريبية المقترحة

مج = عدد المجموعات

تابع جدول (11)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة										أجزاء الوحدة التدريبية	
الجزء الرئيسي					الجزء التمهيدي					رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
التدريب المبرائ		تمريبات المنافسة		التمريبات الخاصة		الإعداد البدني الخاص		التهيئة			
مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%		
2	86	2	86	2	76	2	75	1	45	21	الخامس
1	90	1	88	2	80	1	76	1	50	22	
2	88	2	90	1	82	2	80	1	50	23	
2	90	2	86	2	82	1	80	1	40	24	
1	86	2	92	2	84	1	75	1	45	25	
2	86	1	86	1	85	2	78	1	50	26	
1	88	2	88	2	85	1	84	1	50	27	السادس
3	86	2	90	1	82	2	82	1	45	28	
2	90	2	86	2	84	1	84	1	50	29	
1	88	1	90	2	82	2	82	1	40	30	
2	90	3	88	1	85	1	80	1	45	31	السابع 1
3	90	2	92	2	82	2	84	1	50	32	
1	88	2	90	1	80	1	85	1	50	33	
1	90	1	94	2	82	1	84	1	45	34	
2	86	2	92	1	84	2	85	1	50	35	
1	88	3	90	1	85	1	80	1	50	36	الثامن
2	90	2	92	1	84	2	84	1	40	37	
3	88	2	94	2	84	2	84	1	45	38	
2	90	1	92	1	82	1	82	1	50	39	
1	90	3	94	2	85	1	85	1	50	40	

ش% = الشدة التدريبية المقترحة

مج = عدد المجموعات

تابع جدول (11)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة										أجزاء الوحدة التدريبية	
الجزء الرئيسي					الجزء التمهيدي					رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
التدريب المبرائ		تمريبات المنافسة		التمرينات الخاصة		الإعداد البدني الخاص		التهيئة			
مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%	مج	ش%		
3	94	2	92	1	70	1	60	1	50	41	التاسع
2	92	3	92	2	72	1	62	1	45	42	
3	95	1	95	1	74	1	62	1	45	43	
2	95	3	92	1	72	1	64	1	50	44	
1	92	2	94	1	74	1	60	1	50	45	
3	90	1	92	2	72	2	62	1	50	46	العاشر
2	95	2	94	1	74	2	64	1	50	47	
3	95	3	95	1	75	2	66	1	45	48	
2	92	2	95	1	75	2	70	1	50	49	
3	94	3	94	2	74	2	64	1	50	50	
3	94	2	92	2	72	1	66	1	45	51	الحادي عشر
2	95	2	94	1	74	2	68	1	50	52	
2	95	3	94	1	75	1	70	1	50	53	
1	92	3	92	2	75	2	64	1	50	54	
3	94	2	95	1	72	1	66	1	45	55	
2	90	2	95	1	74	1	64	1	50	56	الثاني عشر
1	95	3	95	2	75	1	66	1	50	57	
2	95	2	92	1	74	1	68	1	45	58	
1	94	1	94	1	74	1	64	1	50	59	
1	92	2	90	1	72	1	66	1	45	60	

ش% = الشدة التدريبية المقترحة

مج = عدد المجموعات

- وقد تم مراعاة ما يلي خلال تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة :-
- ✓ تم تنفيذ المحتوى التدريبي خلال الفترة من 4 على 6 مساء .
 - ✓ عدد الوحدات الأسبوعية ثابتة 5 مرات خلال مدة تنفيذ الأحمال .
 - ✓ الفردية في تنفيذ الأحمال التدريبية بما يتناسب مع الشدة التدريبية للأحمال خلال الوحدة التدريبية الواحدة .
 - ✓ الشكل التنظيمي للوحدة يكون ثابت خلال التدريبية المقترحة .
 - ✓ توجيه الأحمال والحفاظ على الشدة المقتنة خلال كل وحدة تدريبية عن طريق التقييم القبلي والبعدي لمعدل ضربات القلب خلال تنفيذ المحطات التدريبية بأجزاء الوحدة التدريبية .
 - ✓ مكان تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية ، ومنفذ* الوحدات التدريبية .
 - ✓ الوحدات التدريبية .
 - ✓ تمثيل الأوزان القانونية لمسابقة القتال الفعلي " الكوميتية " داخل عينة الدراسة وهي تحت (55 ، 60 ، 65 ، 70 ، 75 ، 80) كيلو جرام بالإضافة لوزن فوق 80 كيلو جرام.

◆ أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة :-

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معدل التغير المئوي ، إختبار " ت " تحليل التباين ذو الإتجاه الواحد ، أقل فرق معنوي L.S.D .

* * قام المدير الفني للمنتخب وكبير مدربي الإتحاد الكويتي للكراتيه السيد / عاطف محمد أباطة 7 دان بتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية مع تواجد الباحث في جميع أوقات التدريب لضمان التوجيه للأحمال التدريبية وفقاً للهدف من الدراسة .

جدول (16) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس القبلي

والبعدي للقدرات البدنية الخاصة للأساليب قيد الدراسة لدى لاعبي المنتخب

الكويتي - مسابقة القتال الفعلي برياضة الكاراتيه (ن = 14)

قيمة (ت) المحسوبة	القياس القبلي		القياس القبلي		القدرة البدنية	المعالجة الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*419	0.62	6.93	0.55	6.00	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للكلمة المستقيمة المعاكسة اليمنى
*11.52	0.38	16.07	0.55	13.00	تحمل سرعة	
*10.06	1.48	33.79	1.22	28.64	تحمل قوة	
*3.21	0.63	6.64	0.66	5.86	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للكلمة المستقيمة المعاكسة اليسرى
*10.12	0.80	16.21	0.65	13.34	تحمل سرعة	
*8.77	1.72	33.93	1.64	29.07	تحمل قوة	
*5.24	0.53	8.14	0.93	6.64	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة اليمنى
*3.38	2.29	15.21	1.07	12.93	تحمل سرعة	
*5.23	0.74	24.36	3.13	19.86	تحمل قوة	
*7.35	0.58	8.21	0.47	6.71	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة اليسرى
*3.49	2.34	15.26	1.08	12.64	تحمل سرعة	
*10.77	0.70	24.79	1.34	20.43	تحمل قوة	
*3.61	0.83	6.71	0.74	5.64	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للركلة الأمامية اليمنى
*4.19	0.80	14.21	1.15	12.64	تحمل سرعة	
*7.19	1.10	34.86	2.03	30.43	تحمل قوة	
*2.62	0.89	6.79	0.86	3.00	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للركلة الأمامية اليسرى
*3.73	0.86	14.14	1.05	12.79	تحمل سرعة	
*6.36	1.27	34.93	2.37	30.36	تحمل قوة	
*3.35	0.51	6.34	0.61	5.71	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للركلة النصف دائرية اليمنى
*8.25	0.92	11.93	0.92	9.07	تحمل سرعة	
*8.56	1.22	34.64	1.70	29.86	تحمل قوة	
*4.02	0.68	7.00	0.73	5.93	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للركلة النصف دائرية اليسرى
*5.44	0.92	11.93	1.28	9.64	تحمل سرعة	
*7.32	1.25	34.64	2.04	30.00	تحمل قوة	

تابع جدول (16)

قيمة (ت) المحسوبة	القياس القبلي		القياس القبلي		القدرة البدنية	المعالجة الإحصائية المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*2.73	0.84	4.36	0.50	3.64	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة اليمنى
*2.69	1.02	9.50	1.09	8.43	تحمل سرعة	
*5.62	2.13	33.71	1.57	30.00	تحمل قوة	
*4.26	0.51	4.57	0.63	3.64	قوة مميزة بالسرعة	الأداء المهاري للركلة النصف دائرية المعاكسة اليسرى
*2.99	1.23	9.86	0.73	8.71	تحمل سرعة	
*7.13	2.03	33.50	0.97	29.21	تحمل قوة	

يتضح من بيانات جدول (14، 15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين قيم القياسات القبلية والبيئية والبعديّة للمتغيرات الوظيفية قيد الدراسة وذلك في جميع الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي لها ، وقد يرجع ذلك إلى إشتغال محتوى الوحدات التدريبية على أحمال روعى فيها التدرج والتقنين الفردي من خلال متغيرات وخصائص الحمل للطريقة الفترية ، كما أنها وجهت وفقاً لنظم الطاقة التي يغلب إستخدامها خلال مسابقة القتال الفعلي " الكوميتية " مع تنفيذها من خلال تمرينات متنوعة ومشابهة لطبيعة وخصائص مسار الأداء الحركي للأساليب الهجومية والدفاعية الأكثر إستخداماً خلال المسابقة قيد الدراسة مع توافر الفردية والخصوصية خلال الأداء .

ويرى الباحث أن هذا الأسلوب في التنفيذ للأحمال التدريبية من خلال الوحدات التدريبية 60 وحدة قد أثر إيجابياً على قيم المتغيرات الوظيفية حيث إنخفض قيم الإستجابة لكل معدل ضربات القلب وضغط الدم الإنقباضي ومؤشر إستهلاك عضلة القلب للأكسجين والكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومحدداته حيث بلغ نسبة التحسن الإيجابي لكل منها (12.92 % ، 4.41 % ، 1.84 % ، 6.75 % ، 8.53) .

على التوالي ، كما أن ذلك التحسن الإيجابي لقيم الإستجابات الوظيفية للاعبين المنتخب الكويتي قد إنعكس على قيم معامل الإستشفاء الذي إرتفع معدل التغير المنوي ليصل بعد البرنامج المنفذ إلى 108.99% وهذا يشير إلى أن الأحمال التدريبية التي نفذت من خلال

التقنين الفردي ، ووظفت بالوحدات التدريبية خلال فترة الإعداد قد نتج عنها إرتفاع في عمليات التكيف والإقامة الوظيفية.

وتشير بيانات جدول (16) والشكل البياني (5،6) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 لقيم القدرات البدنية الخاصة بالأساليب الأكثر إستخداماً خلال مسابقة القتال الفعلي " الكوميتية " Kumite" لصالح القياسات البعدية ، حيث بلغ معدل التغير المئوي لقيم القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأداء الحركي للكلمات قيد الدراسة ما بين (13.31% إلى 31.17%) بينما الركلات بلغ المعدل التغير المئوي لتحمل السرعة الخاص بالأداء الحركي للكلمات قد أظهر التأثير الإيجابي لمحتوى الوحدات التدريبية حيث بلغ ما بين (10.56% إلى 23.62%) وللركلات قيد الدراسة بلغ ما بين (12.69% إلى 31.53%) وكذلك القيم تحمل القوة الخاص بالكلمات قد إرتفع معدل التغير المئوي وبلغ ما بين (15.5 % إلى 22.66%) وللركلات ما بين (12.37% إلى 16.01%)، ويرجع ذلك التأثير الإيجابي علي قيم البدنية – المهارية الخاصة بالأساليب قيد الدراسة إلى التأقلم الوظيفي الناتج من تكرار الأداءات الحركية المقننة وفقاً للعمل الفردي وكذلك يعتبر التقدم مؤشراً على فعالية الأحمال التدريبية التي نفذت من خلال تدريبات الأداء المهاري والتي روعى فيها التشابه مع خصائص مسار الأداء الحركي للأساليب قيد الدراسة ، مع الإلتزام بالتموجية والإستمرارية للأحمال التدريبية المنفذة وتوافر التقني الفردي بالإضافة إلى التغير المستمر والمنظم للأسلوب الهجومى المقنن خلال كل وحدة من الوحدات التدريبية ككل وعدم تكرار هفي وحدتين متتاليتين لضمان توزيع الأحمال خلال الوحدات التدريبية ككل وعدم ظهور مرحلة الحمل الزائد للاعب .

كما أن ما سبق تبلور في إرتفاع الجانب البدني المهاري للاعبى المنتخب والذي يتوافق مع إرتفاع الجانب الوظيفي والتأقلم لأجهزة اللاعب العضوية للأحمال التي يواجهها خلال مواقف البطولة والمنافسة .

ويتضح من بيانات جدول (17، 18) والشكل البياني (7) وجود فروق دالة إحصائياً لقيم متغيرات فعالية الأداء المهاري " الدفاعي والهجومى والخططي " عند مستوى 0.05 لصالح قيم القياس البعدي حيث بلغ معدل التغير المئوي للأداء المهاري المحقق للهدف للكلمات " المستقيمة الأمامية المعاكسة Gyrku- zuki ، المستقيمة الأمامية الطولية oi- zuki ، مقدار 14.55% ، 172% على التوالي وقد إنعكس الزيادة في إجمالي الأداء للكلمات قيد الدراسة على فعالية الأداء لهما خلال المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات والبطولة حيث بلغ معدل التغير المئوي في فعالية الأداء المحقق للهدف مقدار 67.31% ،

226.6% على التوالي ، أم اللكمات قيد الدراسة فيتضح من بيانات جدول (16 ، 17 ، 18 ، والشكل (7) أن الفروق الإحصائية عند مستوى 0.05 لم تظهر للأسلوب الهجومي الركلة الأمامية سواء التقييم الكمي أو الكيفي لإستخدامها خلال المباريات ، إلا أن الركلات الأخرى بالرغم من الصعوبة في الأداء الحركي لها إلا أن إتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 " الدفاعي ، الهجومي " والنشاط الخططي قيد الدراسة .

♦ التوصيات :-

1. الإسترشاد بالأسس العلمية التي إستخدمت خلال تطبيق وتقنين الأحمال التدريبية المقترحة مع الإهتمام بإستخدام التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء لتحقيق تطوير القدرات الوظيفية البدنية الخاصة وكذلك مستوى فعالية الأداء المهاري والنشاط الخططي معاً في وقت واحد .
2. الإسترشاد بالإختبارات المقننة خلال تلك الدراسة عند عمليتي التقييم لفعالية البرامج التدريبية وكذلك عند إنتقاء اللاعبين وكذلك لضمان أفضل إنتاجية لعمليات تطوير القدرات البدنية والوظيفية المهارية للأساليب الأكثر إستخداماً لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتية "
3. إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول كيفية تحقيق التزامن بين تطوير القدرات والإستجابات البدنية والوظيفية - المهارية الخاصة للأساليب الدفاعية والهجومية مع الإرتقاء بفعالية أدائهم المهاري وذلك لبعض الألعاب القتالية " الجودو ، التايكوندو ، الأيكيدو ، .. إلخ "