جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

اقتراح برنامج تدريبي بدني مهاري للكاطا في الكراتي دو، بالاعتماد على التقييم المستمر من خلال محددات التحكيم الحديثة

[دراسة حالة على بعض فرق الرابطة الولائية للكاراتي دو تبسة]

إعداد الطالب الباحث:
- بهلول محمد الصغير

إشراف الأستاذ الدكتور:
- فرنان مجيد

أمام اللجنة المكونة من السادة:

أعضاء اللجنة	الدرجة العلمية	الجامعة الأصلية	الصفة
ساسي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	رئيسا
فرنان مجيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا ومقررا
منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مناقشا
دحماني جمال	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مناقشا
آيت وازو محند واعمر	أستاذ محاضر "أ"	جامعة جيجل	مناقشا
دالي موسى	أستاذ محاضر "أ"	جامعة بومرداس	مناقشا

السنة الجامعية: 2026/2025

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

اقتراح برنامج تدريبي بدني مهاري للكاطا في الكراتي دو، بالاعتماد على التقييم المستمر من خلال محددات التحكيم الحديثة

[دراسة حالة على بعض فرق الرابطة الولائية للكاراتي دو تبسة]

إعداد الطالب الباحث:
- بهلول محمد الصغير

إشراف الأستاذ الدكتور:
- فرنان مجيد

أمام اللجنة المكونة من السادة:

أعضاء اللجنة	الدرجة العلمية	الجامعة الأصلية	الصفة
ساسي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	رئيسا
فرنان مجيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا ومقررا
منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مناقشا
دحماني جمال	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مناقشا
آيت وازو محند واعمر	أستاذ محاضر "أ"	جامعة جيجل	مناقشا
دالي موسى	أستاذ محاضر "أ"	جامعة بومرداس	مناقشا

السنة الجامعية: 2026/2025

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبعهم بإحسان إلى يوم الدين

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لمن لهم الفضل في إتمام عملي هذا

المشرف المحترم الأستاذ الدكتور "**فرنان مجيد**"

نظير صبره وتوجيهاته القيمة ولمساته البناءة لإتمام هذا العمل

رئيس الرابطة الولائية للكراتي دو تبسة

مدربي فرق مدينة تبسة للكراتي دو

أسرة لجنة التحكيم الولائية لمدينة تبسة

أساتذة وإداريي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة أكلي محند أولحاج – البويرة –

نشكر كل من ساعدنا من قريب و من بعيد في إنجاز

هذا البحث العلمي.

و ندعوا الله أن يجازيهم عنا خير الجزاء

وأن يسدد خطاهم لما يحب ويرضى.

لكم مني كل الشكر والعرفان والامتنان

الباحث: بهلول محمد الصغير

إهـــداء

أهدي ثمرة جهدي هذا :

إلى ... روح حبيبة قلبي أمي رحمها الله بواسع رحمته، و أبي أطال الله في عمره.

إلى ... أخوتي و زوجاتهم وذرياتهم حفظهم الله.

إلى ... زوجتي ورفيقة دربي وسندي في الحياة بعد ربي.

إلى ... فلذات كبدي (عبد المتين و يقين) حفظهما الله بحفظه.

إلى ... الأسرة الأمنية بأمن ولاية تبسة.

إلى ... الأسرة الرياضية (رابطة تبسة للكراتي دو).

إلى ... زملائي و أساتذتي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة.

إلى ... زملائي و أساتذتي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة تبسة.

إلى ... كافة أصدقائي وأحبتي وعائلتي الكبيرة.

محمد الصغير

قائمة المحتــويات

الموضوع	الصفحة
شكر و تقدير	أ
إهداء	ب
محتوى البحث	ت
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	ر
ملخص البحث	س
مقدمة	1
مدخل عام: التعريف بالبحث	
1- إشكالية الدراسة	5
2- فرضيات البحث	8
3- أسباب اختيار الموضوع	9
3-1- الأسباب الذاتية	9
3-2- الأسباب الموضوعية	9
4- أهمية الدراسة	10
5- أهداف الدراسة	10
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات	11
7- الدراسات السابقة والمشابهة	14
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي والمتطلبات البدنية والمهارية	
تمهيد	30
1- البرنامج التدريبي الرياضي	31
1-1- التدريب الرياضي	31
1-2- التدريب الرياضي الحديث	32
1-3- خصائص التدريب الرياضي الحديث	32
1-4- أهداف التدريب الرياضي	33

1-5- متطلبات التدريب الرياضي	33
1-6- واجبات التدريب الرياضي	34
1-7- البرنامج التدريبي:	35
1-8- أهمية البرنامج التدريبي	36
1-9- أسس بناء البرنامج التدريبي	36
1-10- أسس نجاح البرنامج التدريبي	36
1-11- خطوات تصميم البرنامج التدريبي	37
1-12- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي	39
1-13- تقويم البرنامج التدريبي	40
1-14- تطوير البرنامج التدريبي	40
1-15- خصائص تصميم البرنامج التدريبي	41
1-16- صعوبات تصميم البرنامج التدريبي	41
1-17- حمل التدريب	42
المتطلبات البدنية البدنية والمهارية لرياضة الكراتي دو	53
2- المتطلبات البدنية	53
2-1- الرشاقة	53
2-1-1- أهمية الرشاقة	54
2-1-2- أنواع الرشاقة	55
2-1-3- تمرينات الرشاقة	55
2-2- التوازن	58
2-2-1- أهمية التوازن	59
2-2-2- أنواع التوازن	59
2-2-3- تمرينات التوازن العامة	60
2-2-4- أهمية تمرينات التوازن	60
2-2-5- طرق تنمية التوازن	61
2-2-6- العوامل المؤثرة في التوازن:	62
2-2-7- عوامل تتحكم في التوازن	62
2-2-8- تقسيمات تمرينات التوازن:	63
2-2-9- اعتبارات يجب مراعاتها عند أداء التمرينات	64
2-2-10- خصائص حمل التمرينات في تدريب التوازن	64

2-3- القوة	65
2-3-1- أهمية القوة	66
2-3-2- القوة القصوى	67
2-3-3- تحمل القوة	67
2-3-4- القوة المميزة بالسرعة	67
2-3- 5- خصائص تنمية القوة الانفجارية	68
2-3-6- تكيف الأجهزة الوظيفية لمتطلبات الأداء في الكراتي دو	69
2-3-7- دقة تدريب القوة	70
2-3-8- المقطع الفيزيولوجي للعضلة	70
2-3-9- إشارة الألياف للعضلية	71
2-3-10- الاستفادة من النظريات الميكانيكية:	72
2-3-11- العامل النفسي	72
2-3-12- مستويات حمل تدريب القوة العضلية	72
2-3-13- طرق تطوير القوة العضلية	73
2-3-14- تدريب القوة باستعمال المقاومة	76
2-3-15- التدريب باستعمال الوسائل التكنولوجية	76
2-4- السرعة	78
2-4-1- أهمية السرعة	79
2-4-2- أنواع السرعة	79
2-4-3- العوامل المؤثرة في السرعة	81
2-4-4- تطوير السرعة	81
2-4-5- الطرق المساعدة على تطوير السرعة	82
2-5- المتطلبات المهارية لرياضة الكراتي:	84
2-5-1- الإعداد المهاري	85
خلاصة	86
الفصل الثاني: مهارة الكاطا في الكراتي دو ومحددات التحكيم فيها	
تمهيد	88
3- الكراتي دو	89
3-1- تاريخ الكراتي دو	90
3-2- مدارس الكراتي دو	96

3-2-1- مدرسة الشوطوكان	96
3-2-2- مدرسة الشيتوريو	97
3-2-3- مدرسة الوادوريو	97
3-2-4- مدرسة القوجوريو	98
3-3- نظام الأحزمة في رياضة الكراتي دو	99
3-4- محتوى رياضة الكراتي دو	99
3-4-1- الكيميتي	99
3-4-1-1- أهداف الكيميتي	100
3-4-1-2- أنواع الكيميتي	101
3-4-2- الكاطا	102
3-4-2-1- طرق أداء الكاطا	103
3-4-2-2- أسماء كاطا مدرسة الشوطوكان	103
3-4-2-3- تقسيم الجمعية اليابانية للكاطا	105
3-4-2-4- تصنيف هابرستزار للكاطا	105
4- محددات تحكيم الكاطا في رياضة الكراتي دو	108
4-1- المادة الأولى: منطقة التنافس	108
4-2- المادة الثانية: الزي الرسمي	110
4-3- المادة الثالثة: تنظيم مسابقة الكاطا	114
4-3-2- أنظمة المنافسة	115
4-3-3- الكاطا بالفرق	115
4-3-4- الإقصاء مع الإعادة	116
4-3-5- مجموعات بنظام الدوري المجزأ ثم الإقصاء	116
4-4- المادة الرابعة: لجنة التحكيم	117
4-5- المادة الخامسة: التقييم	118
4-6- التقييم في الكاطا	120
4-6-1- حساب العلامة النهائية	121
4-6-2- الأخطاء	121
4-7- المادة السابعة: الاحتجاج	122
4-8- التغييرات التي طرأت على محددات تحكيم الكاطا	126
خلاصة	128

الفصل الثالث: التقييم المستمر	
تمهيد	130
5- التقييم	131
5-1- التقييم المستمر	131
5-2- التقويم	132
5-3- العلاقة بين التقييم والتقويم	133
5-4- مفهوم التقويم في المجال الرياضي	136
5-5- الاختبار والقياس وعلاقتهما بالتقويم	136
5-6- الفرق بين التقييم و التقويم	137
5-7- أنواع التقويم	137
5-7-1- التقويم التشخيصي	138
5-7-2- التقويم التكويني	138
5-7-3- التقويم النهائي	139
5-8- خصائص التقويم الناجح	141
5-9- خطوات التقويم	142
5-10- أهداف التقويم	144
5-11- التقويم المستمر	146
5-11-1- أهمية التقويم المستمر	146
5-12- مجالات التقويم في التربية البدنية و الرياضية	147
5-13- أهم السجلات في المجال التدريبي الرياضي	149
خلاصة	151
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد	154
6-1- الدراسة الاستطلاعية	155
6-2- الدراسة الأساسية	158
6-2-1- منهج البحث	158
6-2-2- متغيرات الدراسة	160
6-2-3- مجتمع وعينة الدراسة	161

6-2-4- مجالات الدراسة	162
6-2-5- أدوات البحث	163
6-2-5-5- الخصائص السيكومترية للاختبارات المعتمدة في البحث	177
6-3- البرنامج التدريبي المقترح	180
خلاصة	183
الفصل الخامس: عرض، تحليل و مناقشة النتائج	
7- عرض، تحليل ومناقشة النتائج	185
7-1- الفرضية الأولى	185
7-2- الفرضية الثانية	198
7-3- الفرضية الثالثة	201
الاستنتاجات	204
خاتمة	205
الفروض المستقبلية	206
قائمة المصادر والمراجع	208
المـــــلاحـــــــق	-

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	سلم التقويم الذاتي RPE	52
02	قائمة كاطا مدرسة الشوطوكان	104
03	تصنيف هابرستزار للكاطا	105
04	المقياس المطبق لتنقيط الكاطا.	119
05	معايير تقييم الكاطا والبونكاي (شرح الكاطا).	120
06	كيفية حساب علامة المتنافس النهائية.	121
07	القائمة الاسمية للكاطا المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه.	124
08	نموذج الاحتجاج الرسمي من الاتحاد العالمي للكراتيه.	125
09	تقسيم مجموعات منافسة الكاطا من 03 إلى 32 متنافسين.	127
10	المقارنة بين التقييم والتقويم.	135
11	تصنيف نتائج اختبار ثني الجذع.	171

12	تقييم الأداء في اختبار الرشاقة (T test)	174
13	المحددات التي يتم على أساسها تقييم الأداء للجملة الحركية الكاطا.	175
14	مثال توضيحي عن تقييم الأداء للجملة الحركية (الكاطا).	176
15	تطبيق اختبار شابيرو ويلك على عينة الدراسة في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.	179
16	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.	185
17	حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.	186
18	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.	187
19	حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.	188
20	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة 30 متر.	189
21	قيمة الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اختبار السرعة 30 م.	190
22	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من الوقوف.	191
23	حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار ثني الجذع من الوقوف.	192
24	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (Course de navette).	193
25	حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.	194
26	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (T test).	195
27	الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (T Test)	196
28	نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا).	198
29	قيمة الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا).	199
30	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والاختبارين البعديين الأول والثاني لكافة الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة.	201

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	متطلبات التدريب الرياضي عامة	33
02	متطلبات التدريب الرياضي للمستوى العالي.	34
03	جوانب التقويم للبرنامج التدريبي	40
04	أشكال الحمل التدريبي ومكوناته	46
05	درجات الحمل التدريبي.	48
06	تقسيم الجمعية اليابانية للكراتي للكاطا.	107
07	رسم توضيحي لبساط التنافس لتخصص الكاطا.	109
08	أماكن وقياسات الشعارات على لباس الكراتيه.	113
09	الملصقات وقياساتها المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه.	113
10	كيفية أداء اختبار (Luc LEGER).	165
11	كيفية أداء اختبار السرعة الانتقالية 30 متر.	167
12	كيفية أداء اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (شناو)	168
13	كيفية أداء اختبار الحجل على رجل واحدة	170
14	كيفية أداء اختبار ثني الجذع لقياس المرونة	172
15	كيفية أداء اختبار الرشاقة (T test)	174
16	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.	185
17	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.	187
18	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة 30 متر.	189
19	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع من الوقوف.	191
20	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (Course de navette).	193
21	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة (T test).	195

22	قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الأداء المهاري لمهارة الكاطا.	198
23	الفروق بين الاختبارين البعديين والاختبار القبلي.	202

اقتراح برنامج تدريبي بدني مهاري اقتراح برنامج تدريبي بدني مهاري للكاطا في الكراتي، بالاعتماد على التقييم المستمر من خلال محددات التحكيم الحديثة.

(دراسة حالة على بعض فرق الرابطة الولائية للكراتي دو تبسة).

بهلول محمد الصغير/ فرنان مجيد

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا إلى اقتراح برنامج تدريبي بدني مهاري للكاطا في رياضة الكراتي، وذلك بترشيح مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، بمشاركة مجموعة من الدكاترة والمدربين في ذات التخصص بناءا على محددات التحكيم الحديثة، أين تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية متمثلة في (05) رياضيين تنافسيين في تخصص الكاطا صنف أكابر على مستوى مدينة تبسة من أصل 12 رياضي، وباعتماد المنهج التجريبي في صورة المجموعة الواحدة أخضعهم إلى قياس قبلي تشخيصي خلال شهر أفريل 2023، وعلى أساس ذلك تم وضع البرنامج التدريبي المقترح الهادف إلى تنمية وتطوير الجانبين البدني والمهاري لعينة الدراسة لموسمين رياضيين متتاليين، مقسمين على 20 أسبوعا لكل موسم، ابتداءا من شهر أكتوبر 2023 إلى غاية شهر مارس 2024، وابتداءا من شهر أكتوبر 2024 إلى غاية شهر مارس 2025.

قام الباحث بإجراء قياس بعدي أول خلال شهر أفريل 2024، على نفس أفراد العينة ونفس الصفات البدنية والمحددات المهارية المقاسة في الاختبار القبلي، ليقف على البرنامج التدريبي المقترح له أثر أيجابي في تطوير الجانبين البدني والمهاري لعينة الدراسة، ثم أعقبه باختبار بعدي ثاني خلال شهر أفريل 2025 بعد مواصلة تطبيق برنامجه التدريبي المقترح للموسم الثاني على التوالي على ذات عينة الدراسة باعتماد نفس البنود محل القياسين القبلي والبعدي الأول، ليخلص إلى أن القياس البعدي الثاني أبرز تأثير إيجابي أكبر من البعدي الأول وذلك من خلال المتوسطات الحسابية المحققة من طرف أفراد عينة الدراسة، وهو ما يؤكد الدور الإيجابي لعملية التقييم المستمر لمستويات الرياضيين وكذا وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

الكلمات المفتاحية:

– البرنامج التدريبي – المتطلبات البدنية والمهارية – الكاطا في الكراتي دو – التقييم المستمر – محددات التحكيم الحديثة.

Abstract :

Our study aimed to propose a physical and skill training program for kata in karate, by nominating a group of physical and skill tests, with the participation of a group of doctors and trainers in the same specialty based on modern arbitration determinants, where the study sample was chosen intentionally, represented by (05) competitive athletes in the kata specialty, senior category, at the level of the city of Tebessa, out of 12 athletes, and by adopting the experimental method in the form of a single group, they were subjected to a pre-diagnostic measurement during the month of April 2023, and on this basis the proposed training program was developed, aiming to develop and enhance the physical and skill aspects of the study sample for two consecutive sports seasons, divided into 20 weeks for each season, starting from October 2023 until March 2024, and starting from October 2024 until March 2025.

The researcher conducted a first post-test during April 2024, on the same sample members and the same physical characteristics and skill determinants measured in the pre-test, to determine that the proposed training program had a positive impact on developing the physical and skill aspects of the study sample. He then followed it with a second post-test during April 2025 after continuing to apply his proposed training program for the second consecutive season on the same study sample, adopting the same items as the first pre- and post-tests. He concluded that the second post-test showed a greater positive impact than the first post-test, through the arithmetic averages achieved by the study sample members, which confirms the positive role of the continuous evaluation process on the athletes' levels as well as the units of the proposed training program.

Keywords:

- Training program - Physical and skill requirements
- Kata in karate-do - Continuous assessment - Modern arbitration determinants.

مقدمـــــــــة

مقدمـــــة :

رياضة الكراتي دو من بين الفنون القتالية الأكثر شعبية في ربوع العالم، حيث يرجع ظهورها إلى القرن السادس عشر على يد الأب الروحي غيشن فيناكوشي، ويستعمل ممارس هذه الرياضة أطراف جسمه، وأصبحت هذه الرياضة محل اهتمام الباحثين خلال الوقت الحاضر، لكونها تتصف بالتشويق والمتعة وهو الشيء الذي دفع إلى العمل على تطويرها في نواحيها المهارية والبدنية والخططية والنفسية، وهو ما دفع الباحثين في مجالات الاختبارات والبرامج التدريبية ومعاييرها وكذا التدريب الرياضي إلى العمل على صياغة أسس علمية للإلمام بالألعاب الرياضية المتنوعة التي تحيط برياضة الكراتي دو من كافة النواحي.

تنقسم المنافسات في هذا التخصص إلى القتال الفعلي المعروف بالكوميتيه وهي قتال فعلي بين خصمين يحكم هذا القتال قواعد صارمة أقرتها القانون الدولي للتحكيم، والقتال الوهمي المعروف بالكاطا وهو عبارة عن قالب متفق عليه من مجموعات حركية تتميز بأنها لها بداية ونهاية يقوم خلالها الرياضي بالقتال ضد خصوم وهميين، ويستعمل تقنيات دفاعية وهجومية ويغير أوضاع جسمه في أوضاع مختلفة.

والتدريب الرياضي هدفه الأسمى هو الوصول بالرياضي إلى أقصى درجات الإنجاز في تخصصه الرياضي، ولا يتحقق هذا الهدف إلا بتنمية الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخططية شرط التكافؤ بين هذه الجوانب، ولإعداد رياضي الكراتي دو في تخصص الكاطا التي تتطلب جاهزيته في الجانب البدني والذهني حتى يصل الجانب المهاري إلى أقصاه، إذ يؤدي هذه الجمل الحركية باستعمال عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن)، وهذه الصفات هي الغالبة لدى الرياضيين الممارسين لهذا التخصص، وبالتالي وجب على المدربين معرفة مستوى رياضييهم لإعداد خططهم التدريبية التي هدفها الوصول بالرياضيين إلى أقصى مستوياتهم في لياقتهم البدنية

وكذا أدائهم المهاري، ولكي يعمل المدرب بطريقة علمية ومنهجية وجب عليه القيام بعملية القياس من خلال الاختبارات البدنية بصورة دورية حتى يكون على اطلاع دائم بنجاعة خطته التدريبية من عدمها، فإذا كانت محققة لأهدافه وسجل من خلالها تطور مستوى رياضييه، فإنه يواصل العمل ببرنامجه التدريبي، وإذا كان عكس ذلك فإنه يلجأ إلى التقويم والتعديل في برنامجه التدريبي ويعيد عملية القياس لمعرفة مدى نجاعة التقويم الطارئ على خطته التدريبية من عدمها.

إن أداء الرياضي للجمل الحركية المعروفة بالكاطا يتطلب مهارة ودقة عالية واستعداد بدني وذهني كبيرين، إذ يتم الحكم على المستوى الذي يقدمه الرياضي في المنافسة في هذا التخصص من خلال مجموعة من المحددات التي يقرها القانون الدولي للتحكيم، وهذه المحددات يستمد منها المدربون أهدافهم الواجبة التحقيق من خلال خططهم التدريبية المطبقة على رياضييهم، إذ أنه كلما سجل الحكام نقصا وعدم التزام الرياضي بهذه المحددات خلال أدائه للجملة الحركية، فإنهم بذلك يخصمون علامات خلال عملية التقييم وبالتالي يؤثر ذلك على العلامة النهائية التي يتحصل عليها الرياضي.

إن التدريب الرياضي لممارس الكراتي دو يعمل على تنمية قدراته المهارية وكذا البدنية بجميع عناصرها يدفعه لا محالة إلى الارتقاء إلى أعلى المستويات كون هاذين المؤشرين يؤثران بالإيجاب على الكفاءة الوظيفية للرياضيين، ويعمل أيضا على تنمية القوة التي بدورها تساعد الممارس على الأداء الجيد للجمل الحركية (الكاطا).

وهنا تمن أهمية بحثنا هذا في اقتراح برنامج تدريبي للجانبين البدني والمهاري في تخصص الكاطا لرياضة الكراتي دو، ويفرض محتوى البرنامج التدريبي المحددات التي يحددها القانون الدولي للتحكيم في هذا التخصص، ولكن الشيء الإيجابي في دراستنا هو إجراؤنا لعملية التقييم المستمر من خلال القياس في شكل اختبارات بدنية ومهارية

لعينة دراستنا، وهذا لغرض المبادرة في عملية تقويم البرنامج المقترح في حال عدم تحقيقه للأهداف المنشودة.

ومن أجل ذلك قمنا بتقسيم دراستنا إلى مدخل عام قمنا خلاله بالتعريف بالبحث، وجانبين نظري وتطبيقي تعمدنا من خلالهما الجمع بين الأدبيات النظرية لمتغيرات بحثنا والمعالجة الإحصائية التطبيقية لعينة دراستنا.

الجانب التمهيدي: يشمل كل من الإشكالية، الفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات ثم الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري: تكون من خمسة فصول:

الفصل الأول: البرنامج التدريبي.

الفصل الثاني: المتطلبات البدنية والمهارية.

الفصل الثالث: الكاطا في الكراتي دو.

الفصل الرابع: التقييم المستمر.

الفصل الخامس: محددات التحكيم الحديثة.

الجانب التطبيقي: تكون من فصلين:

الفصل السادس: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل السابع: عرض، تحليل ومناقشة النتائج.

لنختم بحثنا بخاتمة عامة ومن ثم الاقتراحات والتوصيات.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- إشكالية الدراسة:

التدريب الرياضي الحديث يعرف على أنه عمليات تعليمية تنموية تربوية هادفة في مضمونها إلى إعداد وتنشئة الرياضيين من خلال عملية تخطيطية وقيادية تطبق في الميدان، بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات في التخصصات الرياضية الممارسة، في حين أن ماتفيو قال بأن التدريب الرياضي عملية تحضير الجوانب البدنية، المهرية، الخططية والنسية للرياضيين، بالاعتماد على مجموعة من التمارين الرياضية. (حماد، 2001، ص 21).

ويضيف سينجر بأن تدريب عناصر اللياقة البدنية مهم وفعال لتحسين أداء الرياضيين، والمهارة الحركية تنجز على أكمل وجه ومثالية في ظل تطور عناصر اللياقة البدنية، والتي بدورها كلما تطورت هي كلما تطور مستوى الأداء المهاري لنوع التخصص الرياضي الممارس. (Singer, 1990, p 221).

وأكد Weineck على أن تحقيق الانتصارات والنتائج الإيجابية يكون بالوصول إلى أعلى المستويات من القدرات البدنية، لذلك يجب وضع تخطيط مدروس للبرامج التدريبية مبني على أسس علمية للتدريب الحديث. (Y. Weineck, 1986, p 309).

وعناصر اللياقة البدنية تستوجب على المدرب معرفة مستواها من خلال عمليات القياس المستمرة لها حتى يقف على مستواها التي وصل إليها الرياضي، ومن ثم تكون لديه نقطة انطلاقة لعملية التدريب التي سيبرمجها، إما بالحفاظ على مستوى اللياقة البدنية أو العمل على تطويرها للوصول بها إلى أرقى المستويات المرغوبة، إذ أن البساطي يقول بأن تنمية عناصر اللياقة البدنية عي صلب اهتمام الباحثين والمدربين في مجال التدريب الرياضي، فهي تهدف إلى ترقية وتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضيين، إذ لاحظ جموع الباحثين في دراساتهم المتعددة بأنه هناك نوع من

الخصوصة بالنسبة لمستويات عناصر اللياقة البدنية للرياضيين محل الدراسات، سواء عند إجراء عملية المقارنة بينها وبين عناصر مجتمع البحث ككل أو عند مقارنتها مع العينة محل الدراسة. (البساطي، 2001، ص 242). فالاختبارات البدنية تعد جزءا أساسيا للعملية التدريبية التي تهدف تطير مستوى الرياضي المهاري والبدني، كما تساعد عملية التقييم والتقويم التي هي أداة الاختبارات الرئيسية.

يبادر المدربون قبل وأثناء وبعد نهاية الموسم الرياضي إلى الوقوف على تفاصيل الرياضيين فيما يتعلق بمستوى الناحيتين المهارية والبدنية لهم، بالتعرف على هاته لقدرات والعمل على قياسها لتحديد مستوى كل رياضي منهم، حتى يسهل عليه التخطيط الجيد لتنمي هاته الجوانب والعمل على الحفاظ عليها متطورة لأطول فترة زمنية ممكنة، مراعيا بذلك التكامل في تطوير جميع عناصر لياقتهم البدنية مع الاتزان بينهم جميعا، حيث أنه لا يوجد عنصر من عناصر اللياقة البدنية منفصل عن الآخر، بل كل منها يكمل ويحتاج إلى الآخر رغم اختلاف نسب ظهورها في الأداء حسب نوع التخصص الرياضي الممارس، (عبد البصير، 2004، ص، ص، 89-90).

والخطط التدريبية تنقسم إلى وحدة تدربية، خطة أسبوعية، شهرية وسنوية، وتمتد إلى خطة طويلة المدى، أين يخطط المدربون إلى العملية التدريبية بحسب الأهداف المسطرة، وتتميز رياضة الكراتي كباقي الرياضات الفردية أو الجماعية بأنها محل تنافس مستمر بين الرياضيين اللذين يسعون جاهدين في كل المواسم الرياضية إلى تحقيق النتائج المشرفة لأنفسهم ولأنديتهم، لذلك وجب على المدرب في هذا التخصص الوقوف المستديم على العملية التدريبية لرياضييه وفق المناهج العلمية المتاحة حتى يضمن تطور رياضييه، ويعتمد بذلك على الاختبارات البدنية لمعرفة مستويات الرياضيين الذين يشرف على تدريبهم، وهذه الاختبارات التي يعتمد على أساسا على عملية القياس التي تعطي للمدرب أرقاما تعبر عن مستويات رياضييه، أين يتحتم عليه الاستمرارية في عملية القياس من

خلال الاختبارات البدنية حتى يعرف مدى نجاعة خطته التدريبية من عدمها، فإن كانت محققة لأهدافه الموضوعة فإنه يعززها ليحقق النجاحات والألقاب في مختلف المنافسات، أما إذا كانت غير ذلك فإنه يبادر بعملية التقويم لعملية التدريبية حتى يتدارك تحقيق الأهداف المسطرة آنفا، وهذه العملية تسمى بعملية التقييم المستمر للعملية التدريبية للوقوف على مستويات الرياضيين من النواحي البدنية والمهارية.

إن أداء مهارة الكاطا في الكراتي يتطلب تداخل عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، التوازن المتحرك والرشاقة، وهذه المركبات تبقى محل تقييم الحكام خلال الأداء الكلي للمهارة أين يضعون تنقيطهم للرياضي المؤدي للمهارة أمامهم على بساط التنافس من خلال الحكم على العناصر الآنفة الذكر، والقانون الدولي لتحكيم رياضة الكراتي دو متجدد ومتغير من حين لآخر، إذ تم اعتماد معايير ومحددات للحكم على أداء مهارة الكاطا حديثة من خلال تقييم الرياضي المؤدي للمهارة باحتساب علامة الأداء المهاري والبدني معا، في حين كانتا منفصلتين في التحديث الذي سبقها في القانون الدولي للتحكيم إصدار جانفي 2020، وهنا نقف على أن المعايير التي وضعها القانون الدولي للتحكيم في تخصص الكاطا للكراتي دو يسهل على المدربين حصر وتحديد عناصر اللياقة البدنية التي ستكون محل تقييم من طرف الحكام، حتى يتم الأداء المهاري للكاطا على أكمل وجه، وبالتالي وصول الرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز في المنافسات ساعيا بذلك إلي تحقيق الألقاب والظفر بالمراتب الأولى في هذا التخصص.

و من هذا المنطلق نجد أنفسنا أمام الإشكالية التالية:

– هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر على الجانبين البدني والمهاري لأداء الكاطا في الكراتي دو باعتماد التقييم المستمر؟

ومنه نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

1-1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى عناصر اللياقة البدنية والأداء الكلي لمهارة الكاطا؟

1-2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا؟

1-3- هل للتقييم المستمر أثر إيجابي على نتائج الاختبارات البعدية لعنصر اللياقة البدنية والأداء الكلي لمهارة الكاطا في الكراتي دو؟

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر على الجانبين البدني والمهاري لأداء الكاطا في الكراتي دو باعتماد التقييم المستمر.

2-2- الفرضيات الجزئية:

2-2-1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى عناصر اللياقة البدنية.

2-2-2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا.

2-2-3- للتقييم المستمر أثر إيجابي على نتائج الاختبارات البعدية لعناصر اللياقة البدنية والأداء الكلي لهارة الكاطا في الكراتي دو.

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- الأسباب الذاتية:

تعود أسباب اختيار موضوع الدراسة الذاتي للباحث إلى تخصصه في هذه الرياضة وتدرجه عبر فئاتها العمرية كرياضي، وفي الوقت الحالي هو مدرب في لرياضة الكراتي دو بمدينة تبسة، ومتحصل على شهادة مدرب درجة ثالثة من المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة دفعة أكتوبر 2022، وأيضا حزام أسود درجة ثالثة في الكراتي دو، وحكم جهوي في تخصصي الكاطا والكيميتي، ناهيك على أن الموضوع هو عبارة عن امتداد لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر، وهذا كله يترجم الرغبة الملحة للباحث في إثراء البحث العلمي لرياضة الكراتي دو متوفير مراجع حديثة نظرية وتطبيقية تفيد المدربين في هذا التخصص.

3-2- الأسباب الموضوعية:

- ❖قلة البحوث العلمية النظرية والتطبيقية في مجال التدريب الرياضي في تخصص الكراتي دو.
- ❖إبراز المحددات البدنية والمهارية لرياضة الكراتي دو في تخصص الكاطا.
- ❖إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح للوصول إلى مرحلة الإنجاز الرياضي.
- ❖إبراز أهمية الاختبارات البدنية في عملية التدريب الرياضي.
- ❖إبراز أهمية عملية التقييم المستمر للحفاظ على مستوى الرياضيين طيلة عمرهم الرياضي.
- ❖الرغبة في توفير مراجع في التدريب الرياضي حول رياضة الكراتي دو.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في إبراز أهم عناصر اللياقة البدنية التي يتطلبها أداء مهارة الكاطا، وهذه العناصر تبينها محددات التحكيم للقانون الدولي للتحكيم في رياضة الكراتي دو، حيث يسعى المدربون إلى تنميتها وتطويرها مجتمعة ومترابطة فيما بينها فذلك يؤثر بالإيجاب على تطور مستوى الإنجاز لدى الرياضيين في الجانبين البدني والمهاري اللذان يتماشيان في توأمة حتمية، كما يسعى المدربون إلى الحفاظ على أعلى مستوى للرياضيين من خلال تخطيطهم للعمليات التدريبية المبنية على معطيات متحصل عليها من خلال الاختبارات البدنية والمهارية المطبقة على رياضييهم، وهذه الاختبارات أساسها عملية القياس التي تعطينا أرقاما تترجم المستوى الذي هو عليه الرياضي.

وبهذا المنطلق فإننا نسعى جاهدين إلى إرشاد وتوجيه المدربين في الكراتي دو إلى الطريق العلمية المنهجية المختصرة لربح الوقت والمال والمجهود، حتى يتم العمل على تحقيق الأهداف المنشودة من العملية التدريبية المخطط لها، وهي الوصول بالرياضيين إلى أقصى درجات الإنجاز الرياضي مع العمل على الحفاظ على ذلك المستوى من الجانبين البدني والمهاري طيلة المشوار الرياضي للرياضيين.

5- أهداف الدراسة:

تكمن أهداف الدراسة في النقاط لتالية:

- ❖ إبراز المحددات البدنية والمهارية لمهارة الكاطا في الكراتي دو.
- ❖ التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة.
- ❖ التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري لأفراد العينة.
- ❖ إبراز دور التقييم المستمر في الحفاظ على مستوى أفراد العينة من الناحيتين البدنية والمهارية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- البرنامج التدريبي:

- اصطلاحا:

عنصر من العناصر التي تبنى عليها الخطة التدريبية، إذ تكون الخطة ناقصة من دونه، إذ يمثل مجموعة الخطوات التنفيذية في شكل أنشطة مفصلة بواسطتها يتحقق الهدف. (البيك وعباس، 2003، ص 45).

إجرائيا:

مخطط عمل يحتوي على مجموعة من الوحدات التدريبية التي تبنى على قواعد وأسس محددة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية والخططية كذلك النفسية خلال مدة زمنية معينة.

6-2- التحضير البدني:

اصطلاحا:

هو إكساب الرياضي عناصر اللياقة البدني، والرفع من مستوى الأداء البدني له إلى أقصى درجة. (حماد، 2001، ص 143)

إجرائيا:

هو إعداد الرياضي الممارس لرياضة الكراتي في تخصص الكاطا في عناصر لياقته البدنية التي يستوجبها التخصص وفق محددات التحكيم التي يقرها القانون الدولي للتحكيم لرياضة الكراتي دو.

6-3- التحضير المهاري:

اصطلاحا:

اكتساب الرياضي للمهارات الأساسية في تخصصه الرياضي من خلال مجموعة العارف، المعلومات والتمرينات بهدف الوصول إلى مستوى الدقة والإتقان في الأداء. (حماد، 1994، ص 19).

إجرائيا:

إعداد رياضي الكراتي في تخصص الكاطا لأداء مهارة الكاطا ووصوله إلى مرحلة الإنجاز الرياضي.

6-4- الكاطا في الكراتي دو:

اصطلاحا:

وتعني القالب أو الشكل، فهي عبارة عن تقنيات ووضعيات تنفذ بقوة، سرعة، تسلسل ودقة، تأخذ شكلا استعراضيا يمثل قتالا ضد خصم أو خصوم وهميين، يواجههم مؤدي مهارة الكاطا من زوايا عديدة، حيث أن الكاطا هي حجر الأساس الذي نشأت عليه رياضة الكراتي دو، وساعدت على تواتره عبر أجيال عديدة، تتميز بالتحكم الفعال في جسم الرياضي. (HABERSTZER R, 2004).

إجرائيا:

هي جملة حركية موحدة عالميا ظهرت على يد متخصصين في رياضة الكراتي دو، تتميز بأنها لها بداية ونهاية تتخللها انتقال الرياضي في مجموعة من الأوضاع باستعمال تقنيات دفاعية وهجومية بالأرجل والأيدي ضد خصوم خياليين.

6-5- التقييم:

اصطلاحا:

التقييم يمثل إصدار حكم أو أحكام قيمية، للانتقال إلى خطوة اتخاذ القرارات والإجراءات العملية بشأن ظاهرة معنية أو موضوع ما أو برنامج أو حتى شخص معين، وتتشكل الأحكام على قيمة أو جدوى أو فعالية طريقة أو مشروع أو برنامج ما، للوصول إلى الخطوة الأخيرة المتضمنة اتخاذ قرارات عملية هادفة إلى تحسين وتطوير الأداء. (سعد، 2022، https://drasah.com/Description.aspx?id=5917).

إجرائيا:

عمليات قياس من خلال مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية التي يقوم بها المدرب للحصول على أرقام تترجم مستوى الرياضيين محل عملية التقييم في الجانبين البدني والمهاري.

6-7- محددات التحكيم:

إصطلاحا:

هي مجموعة من المعايير التي على أساسها تتم عملية تقييم الرياضي عند أداء مهارة الكاطا. (WKF rules, 2024, P 15).

إجرائيا:

معايير يتم من خلال الحكم على أداء مهارة الكاطا في الكراتي دو من خلال الجانبين البدني والمهاري.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية:

7-1-1- دراسة دكتوراه للباحث: **حاشي زوبير**، سنة 2021، بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، بعنوان:

- (Détermination des facteurs physiques en karaté do pour la spécialisation et l'optimisation de la préparation athlétique).

- (تحديد العوامل البدنية في رياضة الكاراتيه للتخصص وتحسين الإعداد الرياضي)

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الأداء البدني للنخبة الوطنية في رياضة الكراتي دو لتخصصي الكاتا والكوميتيه، وتحديد الاختلافات البدنية التي يمكن أن تكون مهمة للتخصص والإعداد، وتحديد وجود علاقة بين المستويين الفني والرياضي، أين شارك في هذه الدراسة أربعة عشر رياضيًا، ستة (06) منهم في الكاتا وثمانية (08) في الكوميتيه، بمتوسط أعمار 26.214 عامًا للمجموعة الاختبارية بأكملها، والذين يعتبرون من بين أفضل نخبة الكاراتيه الجزائرية خلال الموسم الرياضي 2017-2018.

استخدم الباحث المنهج الوصفي، ليخلص إلى نتيجة أن النخبة الجزائرية لها مستوى عال من الأداء الفني في الكاتا مع مستوى أداء رياضي متواضع، ومستوى متواضع من الأداء الفني بين نخبة الكوميتيه مع مستوى أداء رياضي مقبول، وتتمتع النخبة الوطنية بالقدرة على مواجهة المستوى العالمي بثقة ونجاح ولكن الصفات البدنية لا تشكل العامل الحاسم الوحيد على هذا المستوى من الأداء.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

- ضرورة إدراك المدربين إلى نقاط قوت وضعف الرياضيين.

- ❖فهم المدرب لفائدة تطوير الصفات البدنية بالأداء المهاري.
- ❖ضرورة تحسين الإعداد البدني كعامل أساسي تبنى عليه جميع معايير الأداء الأخرى.

7-1-2- دراسة دكتوراه للباحث: **زراط الدراجي**، سنة 2021، بجامعة أحمد بوقرة بومرداس.

بعنوان:

- **(التحليل الكيفي والكمي للكاتا المنافسة في كراتيه المستوى العالي).**

هدفت هذه الدرسة إلى التحليل الكمي والكيفي للأداء لبعض كاتات المنافسة في المستوى للمستوى العالي، وتم استخدام برنامج تحليل الفيديو الكارتيه (Kinovea)، ليتسنى التعرف على المحتوى التقني (المهاري) للكاتا، والتعرف على أزمنة أداء هذه الكاتات من حيث زمن الأداء الكلي وطبيعة الأداء، وتمثلت عينة البحث في خمس رياضيين دوليين في اختصاص كاتا، وهذا على أساس ترتيبهم حسب التصنيف الدولي لموقع سبور داتا (Sport data)، أين استخدم الباحث المنهج الوصفي باستعمال الأسلوب التحليلي وهذا لملائمته لطبيعة الدراسة.

وأهم نتائج الدراسة تمثلت في: تحديد الوضعية، الدفاعات، الهجومات، زوايا الدوران الأكثر تكراراً في أربع كاتات محل الدراسة.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

- ❖الرجوع إلى نتائج البحث حتى يتسنى للمدربين برمجة وحداتهم التدريبية.
- ❖ضرورة اعتماد التدريب بالمقاطع للكاطا.
- ❖أهمية المزج بين التحضيرين البدني والتقني في تدريب الكاطا.

❖ضرورة استخدام أسلوب التحليل الكيفي والكمي لكاتات الكراتي دو.

❖توجيه المدربين إلى ضرورة الاهتمام بالدراسات التي تدرج تدريب الكاطا.

7-1-3- دراسة **لعكروت سمير ولعكروت سعيد** (مقال علمي منشور)، سنة 2022، بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر 03.

بعنوان:

- (Evaluation des capacités physiques des karatékas algériens, cas des athlètes du lycée sportif national)

- (تقييم القدرات البدنية لرياضيي الكراتي دو الجزائريين (دراسة حالة لرياضيي الثانوية الرياضية الوطنية).

أين هدفت الدراسة إلى إجراء تقييم قدرات عينة الدراسة البدنية، ثم إجراء المقارنة للنتائج لإظهار أهمية تقييم الأداء، أين كانت عينة الدراسة تشمل 32 رياضيا في اختصاص الكراتي دو من الثانوية الوطنية الرياضية، والذين خضعوا لبرنامج تدريبي قبل إجراء اختبارات باستخدام جهاز (Myotest)، لتظهر الدراسة المقارنة بين نتائج الرياضيين في التخصصين فرقا معنويا في غالبية متوسطات الصفات البدنية التي كانت محل تقييم، أما فيما يخص المقارنة الثانية التي أجريت على رياضيي الكراتي دو السابقين والحاليين في المؤسسة فتظهر أن الفرق ليس معنويا وأن المستوى للمجموعتين متساو، لتؤكد الدراسة على أن عملية التقييم للأداء تعد أسلوبا أساسيا يضمن تطور مستوى الرياضيين.

اعتمد الباحثان في دراستهما إلى المنهج التجريبي، على مجموهة العينة البالغ عددها 32 رياضيا ورياضية مقسمين على أربعة (04) متساوية العدد بالنسبة للذكور الإناث، لتخصي الكاطا والكوميتية، أين تتراوح أعمارهم بين (16 و 18 سنة).

وكانت نتائج هذه الدراسة أنه هناك فرق بين المستوى البدني للرياضيين في تخصصي الكاطا والكوميتيه لكلا الجنسين، في حين أنه لا يوجد فرق مهم بين الرياضيين الحاليين والسابقين لرياضيي ذات المؤسسة، أين وقف الباحثان على هذه النتائج من خلال عملية التقييم والمقارنة للقياسات المطبقة على الرياضيين محل الدراسة.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

- ❖ عملية التقييم مهمة وضرورية لمعرفة مستوى الرياضيين في تخصصي الكاطا والكوميتيه.
- ❖ ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين خاصة ما يتعلق بمؤشر الجنس.
- ❖ العمل على تحديد نقاط ضعف الرياضيين حتى يكون للمدرب نقطة انطلاق لتطوير قدراتهم والعمل على تحسين أدائهم للوصول إلى المستوى العالي.
- ❖ ضرورة تكيف الرياضيين مع أساليب تطوير صفاتهم البدنية لتحسين أدائهم.

7-1-4- دراسة حاشي زوبير وميموني نبيلة (مقال علمي منشور)، سنة 2025، بمجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

بعنوان:

- (Morphological evaluation of karatekas (Kata and Kumite) of Algerian national teams).

- (التقييم المورفولوجي لرياضيي الكراتي دو (تخصصي الكاطا والكوميتيه) للفرق الوطنية الجزائرية).

هدفت هذه الدراسة إلى أخذ قياسات انثروبومترية لعينة الدراسة البالغ عددها 17 رياضي وهم أعضاء في المنتخب الوطني للكراتي دو، (09) في تخصص الكوميتيه، و(08) في تخصص الكاطا.

اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي من خلا أخذ القياسات الأنثروبومترية أو الجسمية لعينة الدراسة، وبعد عملية المقارنة خلص الباحثان إلى أن رياضيي الكوميتيه أظهروا مؤشرات أعلى من رياضيي الكاطا.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

- ❖المعايير المورفولوجية تؤخذ بعين الاعتبار عند اختيار تخصص الكراتي دو المناسب.
- ❖شكل الجسم يؤثر عل الأداء خلال الاختبارات المطقة على رياضيي الكرتي دو.
- ❖معرفة نقاط ضعف الرياضي تساعد على التدارك للتقدم في المستوى.
- ❖اقتراح تدابير تصحيحية متعلقة بخطط التدريب التي ينتهجها المدربون.
- ❖مؤشرات التطور البدني عوامل حاسمة في تحقيق الأداء المثالي.
- ❖مؤشري فئات الوزن وكتلة الجسم يوفران معلومات عن حالة التطور البدني للرياضيين.

7-1-5- دراسة دكتوراه للباحث: **بن عصمان عبد المالك بشير**، سنة 2017، بجامعة الجزائر 03.

بعنوان:

- (Variations des performances physiques au cours des périodes d'entraînement chez les karatékas).

- (تباين الأداء البدني خلال فترات التدريب عند رياضيي الكاراتي دو).

هدفت الدراسة إلى إخضاع 71 رياضي في رياضة الكراتي دو إلى مجموعة من الاختبارات البدنية خلال فترات متباينة من الموسم الرياضي، باعتماد المنهج التجريبي، وهؤلاء الرياضيين موزعين على أربع فئات عمرية (16 رياضي صنف أشبال، 28 رياضي فئة أصاغر منهم 20 رياضي ذكور و08 رياضيات إناث، 12

رياضي صنف أواسط و15 رياضي صنف أكابر)، خضعوا جميعا لـــ 16 اختبارا ميدانيا، خلال فترات الإعداد التنافس، والفترة الانتقالية.

أين خلصت الدراسة إلى أن:

- تدريب الكراتي دو باختلاف فترات الإعداد أدى إلى تباينات متفاوتة في الأداء البدني بين الفئات المختلفة، بما في ذلك فئة الفتيان والفتيات (الأصاغر)، فبالإضافة إلى الزيادة الملحوظة في كتلة الجسم، اتسمت الفترة الانتقالية بانخفاض ملحوظ في الصفات الانفجارية واستقرار في الأداء في الصفات البدنية الأخرى، وقد أدت الفترة التحضيرية إلى زيادة ملحوظة في الأداء باستثناء قوة الطرف العلوي والقدرة الانفجارية.
- وبالمثل، لم تلاحظ أي تغييرات في السرعة وخفة الحركة أما الفترة التنافسية، فقد اتسمت بزيادة ملحوظة في الأداء في الانفجارية والقوة والتحمل للأطراف السفلية والعلوية، ومع ذلك لم تلاحظ أي تغييرات ملحوظة في الأداء في الصفات البدنية الأخرى.
- وبين الفئات، لوحظت فروق ملحوظة بين فئات الكبار (الأشبال الأكابر) وفئات الشباب (الأشبال والأواسط) في كتلة الجسم والأداء المتعلق بالقوة والقدرة الانفجارية للأطراف السفلية والمرونة وخفة الحركة، ومع ذلك فيما يتعلق بانفجارية الطرف العلوي، وسرعة 30 و50 متراً، والتحمل، لوحظت فروق فقط بين الفئات العمرية الدنيا والفئات الأخرى. لم تلاحظ أي فروق جوهرية في الأداء فيما يتعلق بالتوازن الوضعي، أو سرعة 10 أمتار، أو الاختبارات النوعية، أين كانت الفروق الجوهرية بين الفتيات والفتيان فيما يخص الانفجارية، القوة، السرعة، التحمل، وخفة الحركة.

❖لم تلاحظ أي فروق جوهرية فيما يتعلق بكتلة الجسم والتوازن الوضعي والمرونة والاختبارات النوعية.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

❖ضرورة مراجعة محتوى التدريب من حيث الشدة والحجم، خاصة خلال الفترة الانتقالية بسبب انخفاض عام في الأداء خلاله.

❖ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية جميعا بالتساوي خلال فترة التحضير البدني لتجنب تفوق صفة بدنية على أخرى.

❖الاختبارات البدنية ضرورية لقياس مستوى الرياضيين ومتابعة تطورهم من عدمه.

7-1-6- دراسة دكتوراه للباحث: لطرش زوبير، سنة 2019، بجامعة الجزائر 03.

بعنوان:

- (معايير تقييم العملية التدريبية في جانبيها البدني والمهاري لدى لاعبي الكـــرة الطائرة صنف أقل من 18سنة).

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى رياضيي فريقيASCA وCSAF في الكرة الطائرة التابعين للرابطة الولائية للكرة الطائرة سطيف، لمعرفة مدى نجاعة العملية التدريبية ومعرفة نسبة التطور الحاصل على رياضيي الفريقين، من خلال عملية التقييم لدى المدربين، أين اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، حيث اختيرت العينة بالطريقة العمدية للفريقين لإجراء الاختبارات الخاصة بصفة الارتقاء ومهارة السحق ودراسة الفروق بين القياسين القبليين والبعديين. وقد شملت الاختبارات المقترحة الخاصة بصفة الارتقاء اختبارات الوثب العريض، الوثب العمودي واختبار رمي الكرة الطبية، بينما الاختبارات الخاصة بمهارة السحق فتناولت اختبار السحق من المراكز الرابع، الثالث والثاني، ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل إلى أن معظم

المدربين يستخدمون الملاحظة أثناء المنافسة وأثناء التدريب لتقييم مستوى لاعبيهم البدني والمهاري.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

- ❖من الأهمية بمكان أن يتم التقييم البدني والمهاري للاعبين، وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم وكذا تطور اكتساب المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
- ❖ضرورة الاهتمام بالتقييم في التخطيط السنوي للمدربين و ضرورة تجسيده في الأهداف التدريبية وإعطائه قيمة عملية وعلمية لأنه يساعد في تطوير وتحسين مستويات اللاعبين وتحفيزهم للعمل.

7-2- الدراسات الأجنبية:

7-2-1- دراسة: **Nenad .K, Prdrag.B, Aleksandra.S, Srecko.J, Berjan.B, Nemanja.P, and Slobadon.J** (مقال علمي منشور)، سنة 2011، بمجلة حركية الإنسان بولندا.

بعنوان:

- (Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumute and kata competitors).

- (محددات الأداء البدنية والقياسات الأنثروبومترية لمتنافسي رياضة الكراتي دو في تخصصي الكاطا والكوميتيه).

هدفت الدراسة إلى إظهار الاختلافات في محددات الأداء البدنية والقياسات الأنثروبومترية لمتنافسي الكراتي دو في اختصاصي الكاطا والكوميتيه، وكانت عينة

الدراسة تتكون من (31) رياضي ذكور تابعين للفريق الوطني في رياضة الكراتي دو لدولة صربيا، ينقسمون إلى (12) رياضي في تخصص الكاطا و(19) رياضي في تخصص الكوميتيه، واعتد الباحثون في دراستهم هذه على المنهج التجريبي باستعمال الاختبارات للحصول على القياسات الأنثروبومترية، وكذا اختبارات بدنية للمرونة (اختبار انقسام الساق إلى الجانب)، السرعة (العدو لـــ 20 متر بزمن تسارع 10 أمتار)، والقوة الانفجارية (القفز الثلاثي)، اختبار الرشاقة (T test) واختبار المداومة (اختبار الجري المكوكي متعدد المراحل 20 متر).

ليصل الباحثون في هذه الدراسة إلى أن حجم جسم رياضيي الكوميتيه أكبر منه من حجم جسم رياضيي الكاطا، كما أن التسارع و القوة الانفجارية أعلى لدى رياضيي الكوميتيه مقارنة برياضيي الكاطا، إلا أن رياضيي الكاطا أظهروا مرونة أعلى من رياضي الكوميتيه.

ومن أهم توصيات هذه الدراسة مايلي:

- ❖ أهمية إجراء تحليل الأداء البدني وكذا القياسات الأنثروبومترية لرياضيي الكراتي دو حتى يتمكن المدرب من من تحديد الاختلافات بين رياضييه وبالتالي يضع برنامج تدريبي مناسب لهم يحقق من خلاله الأهداف المنشودة.
- ❖ منافسات الكاطا تتطلب وضعيات منخفضة نسبيا للرياضيين وبالتالي فهم يتطلبون قوة أكبر.
- ❖ يتميز رياضيو الكاطا بقامة أصغر من رياضيي الكوميتيه
- ❖ رياضيو الكاطا أكبر مرونة من رياضيي الكوميتيه.
- ❖ ضرورة اعتماد اختبارات بدنية وقياسات بشرية واختبارات مهارية أخرى أكثر لتوسيع دائرة البحث العلمي المتعلق بالتدريب الرياضي في رياضة الكراتي دو.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمشابهة التي أدرجناها في أنها تدرس متغير أو أكثر من دراستنا الحالية، خاصة ما تعلق بمتغير "اقتراح برنامج تدريبي"، ومتغير "الكاطا في الكراتي دو"، وأيضا الجانبين "البدني والمهاري".

استنتاجات الدراسات السابقة والمشابهة لمسنا فيها التوصل إلى نتائج إيجابية بالرغم اختلاف الأساليب المستخدمة في كل منها، وأيضا بالرغم من تنوع التخصصات الرياضية وتباين الفئات العمرية التي تناولتها الدراسات السابقة.

كما أننا سنعرض النقاط المشتركة بين دراستنا الحالية والدراسات السابقة والمشابهة الآنفة الذكر.

8-1- من حيث طبيعة الدراسة:

تكونت الدراسات السابقة والمشابهة من (04) أطروحات دكتوراه محلية بدولة الجزائر، و(03) دراسات منشورة (مقالات)، منها مقال واحد أجنبي بدولة بولندا، أين تناولت هذه الدراسات البرنامج التدريبي، الكراتي دو، الجابين البدني والمهاري وهم محاور أساسية في دراستنا الحالية.

8-2- من حيث الفترة الزمنية:

امتدت الفترات الزمنية للدراسات السابقة ما بين 2011 و 2025.

كما تعددت بين (06) دراسات وطنية و(01) دراسات واحدة أجنبية من بولندا.

8-3- من حيث الأهداف:

وقفنا على تباين الأهداف لجل الدراسات السابقة بحيث تم تقييم الجانب البدني لعينات الدراسة من خلال درسات (**لطرش زوبير**، 2019)، (**حاشي زوبير**، 2021)، (**سمير لعكروت وسعيد لعكروت**، 2022)، ثم أخذ قياسات انثروبومترية ومقارنتها بين رياضيي الكاطا والكوميتيه (**حاشي زوبير وميموني نبيلة**، 2025)، ومقارنة بين

القياسات الأنثروبومترية ومحددات الأداء في تخصصي الكاطا والكوميتيه (**Nenad .K, Prdrag.B, Aleksandra.S, Srecko.J, Berjan.B, Nemanja.P, and Slobadon.J** ، 2011)، و من ثم التحليل الكمي والكيفي للأداء لبعض كاتات المنافسة في المستوى للمستوى العالي **(زراط الدراجي،** 2021)، وأخيرا إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية خلال فترات متباينة من الموسم الرياضي لرياضيي الكراتي دو **(بن عصمان عبد المالك بشير،** 2017). والملاحظ من خلال الدراسات السابقة والمشابهة أنها تشترك في متغير أو أكثر من دراستنا الحالية والسبب الذي دفعنا إلى اعتمادها.

8-3- من حيث المنهج:

أغلبية الدراسات السابقة والمشابهة تبنت في طياتها المنهج التجريبي المطابق لمنهج دراستنا الحالية، ما عدا دراستي كل من **(زراط الدراجي،** 2021) و**(حاشي زوبير،** 2021)، فقد تبنتا المنهج الوصفي.

8-4- من حيث العينة وكيفية اختيارها:

اعتمدت كافة الدراسات السابقة والمشابهة على العينة العمدية (القصدية).

8-5- من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت الدراسات السابقة والمشابهة أدوات جمع البيانات منها ما هو مشابه لدراستنا والحالية ومنها ما هو مختلف عنها، أين اعتمدت أغلبيتها على الاختبارات البدنية والقياسات الأنثروبومترية، في حين أن دراسة (زراط الدراجي، 2021) اعتمدت على التحليل لأداء العينة في مهارة الكاطا من خلال عرض مقاطع فيديو لهم ومن ثم تحليلها، ودراستنا الحالية اعتمدت في جمع البيانات على المصادر والمراجع العلمية والاختبارات البدنية والمهارية لعينة الدراسة.

8-6- من حيث النتائج المتوصل إليها:

أغلبية الدراسات السابقة والمشابهة توصلت في نتائجها إلى نتائج إيجابية تخدم الهدف العام لدراستنا، ومن أهمها أن البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي على الجانبين البدني والمهاري في رياضة الكراتي دو.

8-7- من حيث الاقتراحات والتوصيات:

أطلقت الدراسات السابقة والمشابهة على إعطاء توصيات واقتراحات هادفة، أين أبرزت أهمية البرامج التدريبية المقترحة وأثرها الإيجابي على الجوانب البدنية والمهارية لمختلف التخصصات الرياضية، مع توجيه المدربين إلى تطوير الجانبين البدني والمهاري للوصول بالرياضيين إلى أعلى مستويات ودرجات الإنجاز الرياضي، وهي توصيات أساسية لبناء دراستنا الحالية، أين ستنطلق من مخرجاتها وتعمل ما في وسعها لغرض تحقيق الأهداف التي سعت إليها وحققتها الدراسات السابقة والمشابهة، وذلك من خلال أهدافها ونتائجها.

9- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

استطعنا بدراستنا الحالية، واستنادا إلى ما تناولناه من الدراسات السابقة والمشابهة، التعرف وتوظيف العديد من الجوانب المساعدة في عملية البحث العلمي الأكاديمي، بهدف الوصول إلى التشخيص السليم للإشكالية البحثية والسعي وراء معالجتها بالطريقة المناسبة لها، وهو ما يدفع بالباحث إلى الفهم الدقيق لمشكلة دراسته، مع توجيهه نحو التعامل السليم وفق خطوات علمية ومنهجية سليمة، ومن بين الجوانب التي تم الاستفادة منها في بحثنا الحالي مايلي:

- ❖ الصياغة السليمة لعنوان البحث.
- ❖ تحديد الشكل المثالي للبحث.
- ❖ صياغة إشكالية متماشية مع موضوع البحث.
- ❖ التحديد السليم لأهداف الدراسة.
- ❖ الاستفادة من الجانب النظري للدراسات السابقة والمشابهة.
- ❖ التعرف على بناء برنامج تدريبي واعتماده في شكله النهائي.
- ❖ إجراء المقارنات بين نتائج دراستنا الحالية والدراسات السابقة والمشابهة.

10- مميزات دراستنا الحالية وعلاقتها بالدراسات المتعلقة بالبحث:

نقول بأن الدراسات السابقة والمشابهة تناولت بعض الجوانب المشتركة مع دراستنا الحالية، وذلك من خلال التطرق فيها إلى متغير أو أكثر من المتغيرات المشتركة مع دراستنا الحالية، أين تكمن أهمية دراستنا في محاولة تقديم إضافات جديدة وقيمة في مجال البحث العلمي للاستفادة منها واعتبارها بدايات لإشكاليات موالية سيتم التطرق إليها من طرف باحثين لاحقين.

أين بادر الباحث إلى تسليط الضوء على أوجه الاختلاف بين دراسته الحالية والدراسات السابقة والمشابهة ونلخصها في النقاط التالية:

- ❖ انفردت دراستنا بتناول متغير التقييم المستمر عن باقي الدراسات السابقة والمشابهة.
- ❖ اعتمدت دراستنا على عملية التقويم للبرنامج التدريبي المقترح.
- ❖ أداة جمع البيانات من خلال إعادة إجراء الاختبارات البدنية.
- ❖ اعتمدت دراستنا على محددات التحكيم الحديثة في الكاطا لاستخلاص الصفات البدنية والمهارية الواجب توفرها لدى الرياضي.
- ❖ اختلفت دراستنا عن الدراسات الأخرى من حيث العينة، والمجتمع الدراسي، والفئة العمرية، والمجالين الزمني والمكاني، وأيضا تخصص الكاطا في رياضة الكراتي دو.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الأول

البرنامج التدريبي والمتطلبات البدنية والمهارية

تمهيد:

العملية التدريبية عملية معقدة، يسعى من خلالها المدرب إلى تطوير الجانبين البدني والمهاري الرياضيين باختلاف فروقهم الفردية ومستوياتهم، أين يبادر ببرمجة وحداته التدريبية من خلال تخطيطه للعملية التدريبية بناء على أهداف موضوعة مسبقا، استلهمها ووضعها بناء على المستوى البدني والمهاري الذي وجد عند رياضييه عند أول عملية تقييمة لهم، فهو بذلك في مواجهة تحدي تطوير وترقية الرياضيين بدنيا، مهاريا، خططيا ونفسيا، أين تختلف التخصصات الرياضية من حيث الطبيعة والخصائص، إلا أنها جميعا تشترك في المتطلبات البدنية ممثلة في عناصر اللياقة البدنية المختلفة، بالرغم من تفاوت نسب كل منها حسب ما يقتضيه التخصص الرياضي الممارس، أما بالنسبة للمتطلبات المهارية فكل تخصص ومميزاته التي يتطلبها الأداء المهاري له، إذ يجب على المدرب الإلمام بهذه الخصائص والعمل على تطويرها لدى رياضييه والوصول بهم إلى أقصى درجات الإنجاز الرياضي.

1- البرنامج التدريبي الرياضي:

1-1- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي يتضمن تكاملا رياضيا بحسب عدة مبادئ تربوية وأخرى علمية متوخاة منه، تصبو بذلك إلى بلوغ أقصى مستوى في الرياضة الممارسة في التدريب والمنافسة، بتفاعل مركب بين الرياضي وجاهزيته للإنجاز الرياضي. (السيد وفاتح، 2002، ص13).

كما أشار أبو عودة إلى أنه أساس من الأسس والمبادئ الضرورية لبلوغ الرياضي إلى أرقى مستويات المنافسة، بغض النظر عن التخصص الرياضي الممارس، كون مبدأه الأساس تطوير مستوى الرياضي. (أبو عودة، 2016، ص 89).

أما اللامي فقد أشار إلى أن التدريب الرياضي الحديث يشمل عمليات تعتمد بالأساس إلى مبادئ تربوية علمية، فالأداء الرياضي الفعال يتمخض عن القوى البدنية والعقلية الهادفة إلى بلورة المستوى الرياضي، لتحقيق نتائج مثلى في التخصص الرياضي الممارس (اللامي، 2004، ص 9).

أضاف عبد الخالق بأن التدريب الرياضي عملية تربوية مخطط لها مسبقا، مبنية على قواعد تربوية وعلمية هدفها البلوغ بالرياضي إلى أعلى مستوى في التخصص الرياضي الممارس، بالعمل على تنمية قدراته البدنية، مهاراته الحركية، إمكانياته الخططية وقدراته العقلية مع التأكيد على تنمية دوافعه النفسية وتقوية سماته الشخصية والإرادية. (عبد الخالق، 2003، ص 08).

1-2- التدريب الرياضي الحديث:

يمثل تمرينات يقوم بها الرياضي وفق أسس ومبادئ علمية مع مراعاة فروق الرياضيين الفردية والندة الزمنية، بهدف تطوير كفاءة وقدرة الرياضي ودفعه لتحقيق أهداف في مختلف النواحي البدنية، الخططية، النفسية والمهارية لتحقيق أقصى درجات الإنجاز في التخصص الرياضي الممارس. (إسراء و سهاد، 2019، ص 17).

عرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه العمليات التربوية التعليمية التنموية الهادفة إلى إعداد الرياضيين، أين يكون ذلك بالتخطيط والقيادة التطبيقية في الميدان، هدفها تحقيق أعلى المستويات والنتائج في التخصص الرياضي الممارس، مع البقاء بالرياضي على الصورة القصوى في المستوى لأطول مدة زمنية ممكنة (حماد، 2001، ص 21).

كما أن الباحث يرى بأن التدريب الرياضي يمثل تصور نظري مبني على أسس علمية يسقط ميدانيا من خلال عملية تدريبية مطبقة على الرياضي في تخصصه، يهدف بلوغ أقصى مستويات الإنجاز في التدريب والمنافسة الرسمية.

1-3- خصائص التدريب الرياضي الحديث:

بحسب علاوي فإن من خصائص التدريب الرياضي الحديث النقاط التالية:

- ✓ يمثل عملية تربوية وتعليمية.
- ✓ هدفه تحقيق أرقى مستويات الإنجاز.
- ✓ المبادئ العلمية هي أساسه.
- ✓ يجب فيه مراعاة الفروق الفردية.
- ✓ التدريب الرياضي الحديث عملية تكامل تتميز بالاستمرارية مع وجوب فعالية دور المدرب القيادي (علاوي، 2002، ص 18).

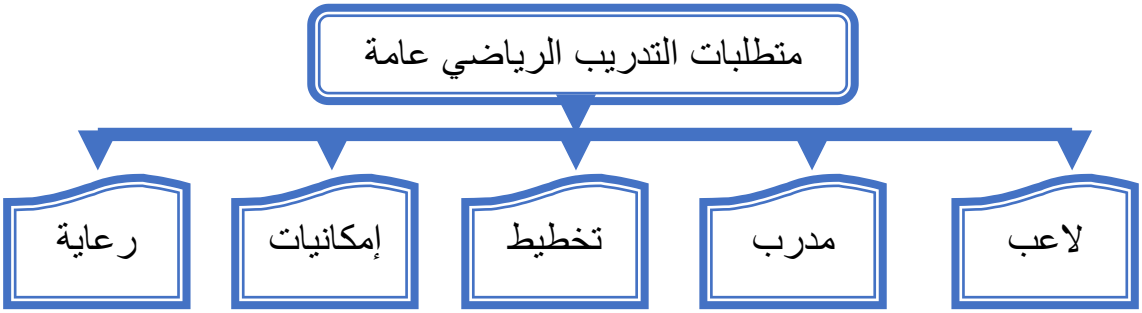
1-4- أهداف التدريب الرياضي: (أحمد يوسف، 2014، ص 27).

بما أن الهدف الأساس للتدريب الرياضي هو بلوغ الرياضي أقصى درجات الإنجاز فيجب على المدرب والرياضي وضع الأهداف التالية نصب الاهتمام لكليهما:

- ✓ إتقان الأداء الفني للتخصص الممارس
- ✓ بلورة الإعداد البدني الخاص للتخصص الرياضي الممارس.
- ✓ الاهتمام بالإعداد الخططي للمنافسة.
- ✓ الاهتمام بالقدرات النفسية وبلورتها.
- ✓ الاهتمام بالإعداد البدني لكافة عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ العمل على تقوية ترابط الفريق وتماسكه.
- ✓ الاهتمام بصحة الرياضي.

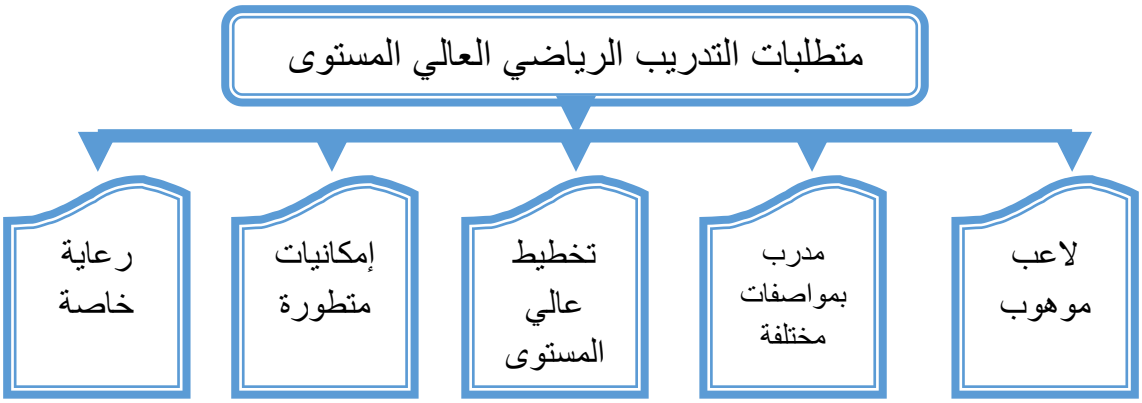
1-5- متطلبات التدريب الرياضي:

1-5-1- المتطلبات العامة:



الشكل رقم (01): متطلبات التدريب الرياضي عامة.

1-5-2- المتطلبات للمستوى العالي:



الشكل رقم (02): متطلبات التدريب الرياضي للمستوى العالي.

1-6- واجبات التدريب الرياضي:

1-6-1- الواجبات التربوية: (الحسناوي، 2014، ص 26).

تتضمن الواجبات التربوية تربية الفرد على حب تخصصه، مع جعل هدف تحقيق المستوى المنشود في التخصص، مع تشكيل دوافع الرياضي وميوله خدمة للوطن، وتطوير صفات خلقية سامية كالروح الرياضية وحب الوطن.

1-6-2- الواجبات التعليمية: (الجبور، 2012، ص 102).

تتمثل الواجبات التعليمية في تنمية الصفات البدنية الرئيسية في التخصص الرياضي الممارس مع الحفاظ على صحة الرياضي، وتنمية القدرات الخططية في المنافسة الرياضية.

1-6-3- الواجبات التنموية: (الجبور، المرجع نفسه، ص 102).

تكون فيها عملية التخطيط لتطوير مستوى الرياضي إلى أعلى درجات الإنجاز، أين تسمح بالوصول إلى أعلى المستويات في التخصص الممارس مع اعتماد أساليب علمية مختلفة.

1-6-4- الواجبات النفس- اجتماعية: (الحسناوي، 2014، ص 27).

تتجلى الواجبات النفس – اجتماعية من خلال التخطيط للبرنامج التدريبي ومن ثم تطبيقه على الرياضي بهدف الوصول به إلى أرقى درجات الإنجاز بأساليب تحقق الخصائص النفسية الإيجابية للرياضي وتحقيق الذات مع إشباع الحاجيات الاجتماعية والبدنية باستخدام وسائل تربوية هادفة ومنظمة.

1-7- البرنامج التدريبي:

1-7-1- ماهية البرنامج:

حسب ويليامز فإن البرنامج عموما يتمثل في عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

وحسب حورية موسى حلمي فهي تعرفه بأنه مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد (الحاوي، 2002، ص 106).

كما تعرفه ليلى زهران بأنه خبرات ناتجة عن المنهاج ومنظمة على أساس تنظيم يضمن إمكانية تطبيقها، ويتطلب اشتمال البرنامج إضافة إلى هاته الخبرات المتوقعة من المنهج كل ما يتعلق بتنفيذها من طرق تدريسية وأدوات وزمان ومكان مع الاهتمام بدور مل من المعلم و المتعلم بتنفيذها. (ليلى زهران، 1999، ص 17).

1-7-2- مفهوم البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي أهم خطوة يقوم بوضعها المدرب لأنها الطريق المثالي لإحداث االتطور المنشود (الحلمي، 2002، ص 26).

ويمثل تنفيذ خطوات في قالب أنشطة مفصلة غرضها تحقيق هدف مسطر آنفا. (حماد وحمادة، 1997، ص 261).

1-8- أهمية البرنامج التدريبي: (عبد الحميد شرف، 2002).

نوجزها في النقاط التالية:

- ✓ ضمان نجاح العملية الإدارية.
- ✓ إنجاح العملية التدريبية والتعليمية.
- ✓ تحقيق فاعلية التخطيط.
- ✓ الدقة في التنفيذ كون أن البرنامج تساعد على تحقيق الإنجاز.
- ✓ تحقيق الاقتصاد الزمني للمدرب.

1-9- أسس بناء البرنامج التدريبي: (النمكي وأبو المجد، 1997، ص ص 184، 185).

يبنى البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية التالية:

- ✓ التخطيط الذي يضمن التقدم بأقل تكرار ممكن.
- ✓ إتاحة الوقت الضروري للتعلم من خلال تنظيم البرنامج.
- ✓ اشتمال البرنامج على أنشطة مشوقة الهادفة إلى النمو المتوازن.
- ✓ الاختيار المدروس للمحتوى المراد من خلاله تحقيق الأهداف وفق الفروق الفردية.

✓ اعتماد أنشطة قابلة التطبيق وفق طرق التدريب المنتهجة.

✓ دمج التكامل التربوي كأساس للتربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

1-10- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

لضمان نجاح البرنامج التدريبي للمدرب والرياضيين وجب احترام النقاط التالية:

✓ تنمية الدافع للتعلم لدى الرياضيين وأن يتسموا بالثقة في مجهوداتهم المبذولة خلال التدريب، مع إيمانهم بأن ذلك سيوصلهم إلى أقصى درجات الإنجاز.

✓ تعود الرياضي على التركيز خلال التدريب.

✓ ضمان البرنامج التدريبي المنتهج ومحتوياته من تمرينات وألعاب عنصر التشويق والابتعاد عن الروتين والملل حتى يقبل الرياضي بشغف على العملية التدريبية.

✓ اعتماد القياس خلال البرنامج التدريبي للوقوف على النتائج المتحصل عليها من العملية التدريبية.

✓ التوزيع العلمي الجيد والمدروس للمنافسات وأماكن التدريب بما يناسب الرياضيين وأدوات القياس، التقارير الطبية للرياضيين، وذلك لتسهيل سيرورة العملية التدريبية وفقا للخطة التدريبية المسطرة.

✓ مراعاة كل من الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية والذهنية للرياضيين عند التخطيط للبرنامج التدريبي.

✓ البرنامج التدريبي يتوافق مع الأدوات والملاعب والإمكانيات المتاحة في كل نادي.

1-11- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

يتم تصميم البرنامج التدريبي بإتباع الخطوات التالية:

1-11-1- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي:

يقوم بناء البرنامج التدريبي على المبادئ التالية:

1-11-1-1- وضوح الهدف العام والأهداف الفرعية: (السكارنة، 2011، ص 138).

أين يتضح هدف البرنامج من خلال هدف الخطة، على أن يكون هذا الهدف قابلا للتحقق، مع إتباع الهدف للمحتوى كما أن تحديد الأهداف يكون دقيقا ليسهل بذلك اختيار الأنشطة المناسبة وإدراج أنجع البدائل للعملية التدريبية، حتى تكون عملية التقويم فعالة، ولتحقيق الأهداف المرجوة يشترط توفر المحددات التالية:

- ✓ الفئة التي يطبق عليها البرنامج.
- ✓ مستوى الإنجاز المنشود من طرف الرياضي.
- ✓ تحديد الظروف الإيجابية والسلبية للبرنامج.

1-11-1-2- تحديد أنشطة البرنامج التدريبي:

وهي العناصر التالية:

- ✓ الإحماء.
- ✓ الإعداد البدني.
- ✓ الإعداد المهاري.
- ✓ الإعداد الخططي.
- ✓ الإعداد النفسي.

1-11-1-3- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

من خلال توفر حمولات التدريب وتنظيمها بناءا على مكوناتها ودرجاتها، مع التوزيع الزمني لوحدات التدريب.

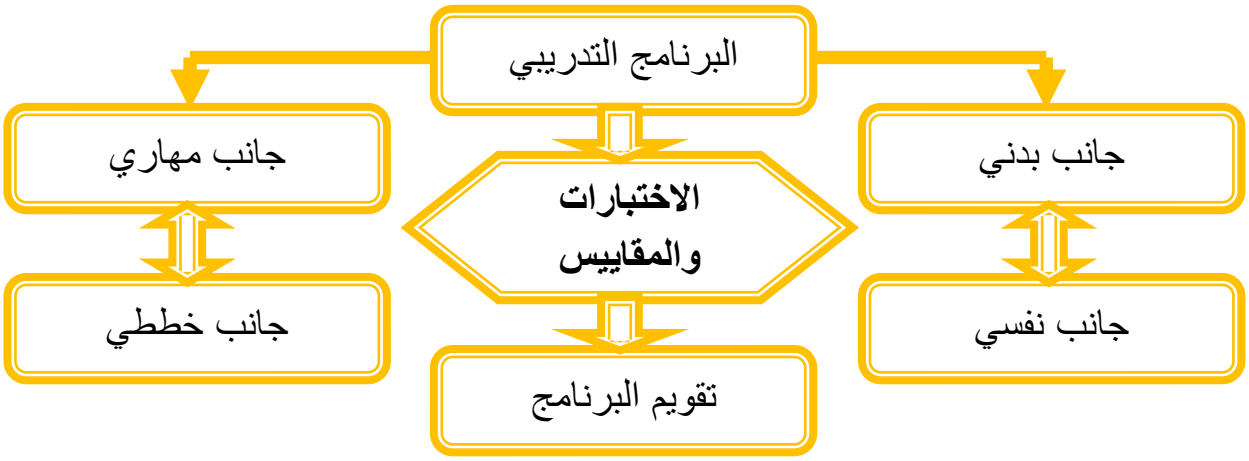
1-12- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يتم إتباع الخطوات التالية لتنفيذ البرنامج التدريبي:

- ✓ تواصل الرياضيين مع المدرب لشرح محتوى العملية التدريبية.
- ✓ تهيئة المدرب لمكن التدريب.
- ✓ توفير التجهيزات المتطلبة لتنفيذ الوحدة التدريبية.
- ✓ مباشرة التدريب بصورة نظامية.
- ✓ البدء بالإحماء.
- ✓ إتباع التمرينات المساعدة على تحقيق الأهداف بمنهجية علمية.
- ✓ العودة بالرياضيين إلى الحالة الطبيعية.
- ✓ التواصل مع الرياضيين للوقوف على مدى تأثرهم بالحمل التدريبي المطبق عليهم والاختتام بالإعداد النفسي لهم.

1-13- تقويم البرنامج التدريبي:

يكون تقويم البرنامج التدريبي من النواحي البدنية، المهارية، الخططية، النفسية والذهنية، أين يشخص المدرب أيها تعاني قصورا ويبادر بتعديلها وتصحيحها.



الشكل رقم (03): يمثل جوانب التقويم للبرنامج التدريبي (حماد، 1997، ص 189).

1-14- تطوير البرنامج التدريبي:

يتم تطوير البرنامج التدريبي من خلال الخطوات التالية:

- ✓ تحديد هدف تطوير البرنامج التدريبي.
- ✓ تحديد الأهداف الفرعية للهدف الرئيسي للبرنامج التدريبي بدقة.
- ✓ التعرف على الحالة النفسية والاجتماعية للمتشاركين في البرنامج التدريبي.
- ✓ اختيار أنجع الأنشطة التي تساهم في تحقيق أهداف البرنامج.
- ✓ الاختيار بعناية لطرق وأساليب تطبيق أنشطة البرنامج التدريبي.
- ✓ التحديد بدقة لأساليب التقويم الفعال لأنشطة البرنامج التدريبي (الوقاد، 2003، ص 309).

1-15- خصائص تصميم البرنامج التدريبي:

- ✓ تلبية الاحتياجات المحددة.
- ✓ قابلية قياس الأهداف.
- ✓ ترتيب الوحدات التدريبية بشكل منهجي علمي.
- ✓ مراعاة وقت تنفيذ الوحدات التدريبية ومحتوياتها.
- ✓ الجو التدريبي مناسب ومحفز.
- ✓ توفر التقنيات التي تساعد في تنفيذ البرنامج التدريبي.
- ✓ توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- ✓ تحديد التكافؤ في الفروق الفردية لدى الرياضيين.
- ✓ اعتماد التقييم بكافة أساليبه.
- ✓ معرفة التكاليف المادية والإيرادات للبرنامج التدريبي.
- ✓ تعيين منسق ومشرف على البرنامج.
- ✓ تحضير الشهادات وتنظيم الافتتاح والاختتام.

1-16- صعوبات تصميم البرنامج التدريبي: (السكارنة، 2011، ص ص، 148، 149).

- ✓ عدم معرفة الرياضيين لاحتياجات العملية التدريبية.
- ✓ عدم توافق أهداف البرنامج التدريبي مع إمكانات التنفيذ لعوامل مختلفة.
- ✓ عدم تجريب البرنامج قبل تطبيقه.
- ✓ التسرع في تصميم البرنامج.
- ✓ عدم اعتماد التقييم المنهجي للبرنامج المطبق.

1-17- حمل التدريب:

1-17-1- مفهوم حمل التدريب:

يمثل عامل التأثير على الرياضي أين بواسطته يرتقي بمستواه الوظيفي والعضوي للأجهزة الوظيفية لجسمه وكذا أعضائه، فبذلك تتطور صفاته البدنية ومهاراته الحركية وسماته الإرادية، فهو إذن العبء أو الجهد البدني والعصبي الذي يقع على أجهزة حسم الرياضي المختلفة من لأداء النشاطات البدنية المحددة. (أبو زيد، 2005، ص 172).

كما يعرفه البشتاوي والخوجا بأنه شكل المنهج التدريبي وهيكله من حيث الشدة، الحجم والكثافة كما يعكس الفعالية المتحصل عليها جراء المثيرات الحركية على وظائف الحسم وكذا على نفسية الرياضي. (البشتاوي والخوجا، 2005، ص 35).

وهو أيضا المجهود البدني والعصبي الواقع على الجسم نتيجة المثيرات الهادفة للنشاط الرياضي. (إسراء و سهاد، 2019، ص 56).

ويضيف شحاتة بأن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد المؤدية إلى تطوير الصفات البدنية، المهارية، الحركية والقدرات الخططية وبالتالي هو كل ما ينجم و تستدعيه إثارة حركية هادفة عن مجهود بدني وعصبي مؤثر في جسم الرياضي. (محمد إبراهيم شحاتة، 2014، ص 13).

كما يعد حمل التدريب كمية التأثير المعينة الواقعة والمؤثرة على أجهزة جسم الرياضي وأعضائه أثناء ممارسته للنشاطات الرياضية. (حماد، 1998، ص 39).

كما يعرف جمل التدريب أيضا بأنه القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، وبعد الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والركيزة لتحقيق أعلى المستويات وهذا ما يجعل البحث العلمي متواصل في مجال حمل التدريب. (عبد الفتاح، 1997، ص 43).

1-17-2- أنواع حمل التدريب:

لحمل التدريب ثلاثة أشكال:

- ✓ **الحمل الداخلي.**
- ✓ **الحمل الخارجي.**
- ✓ **الحمل النفسي.**

1-17-2-1- الحمل الداخلي:

وهو التأثير الناتج عن الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الوظيفية للرياضي، أو ما ينتج من استجابات داخل الجسم نتيجة لأداء الحمل الخارجي. (البشتاوي والخوجا، 2005، ص 59).

1-17-2-2- الحمل الخارجي:

وهو التمرينات والحركات التي يؤديها الرياضي بهدف تطوير حالته البدنية وتحسين دقة الأداء المهاري له، أو زيادة خبرته الخططية وهذه التمرينات تحدد زيادة أو نقصانا، شدة وحجما وفقا لما يراه المدرب من متطلبات البرنامج التدريبي. (الجبور، 2012، ص 30).

1-17-2-3- الحمل النفسي:

وهي الضغوطات العصبية التي يتعرض لها الرياضي أثناء التدريب أو المنافسة لتحقيق الهدف المحدد، حيث أن التدريب الرياضي يشمل مختلف الجوانب البدنية، المهارية والمعرفية إضافة إلى تطوير الجانب النفسي للرياضي، خاصة خلال المنافسات المتميزة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثير إلى وظائف أجهزة الجسم. (درويش وحسين، 1984، ص 75).

1-17-3- مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من ثلاثة مكونات مترابطة فيما بينها، إذ لا يمكن الاستغناء عن إحداها حتى يتحقق الهدف المتعلق بأقصى درجات الإنجاز الرياضي وهذه المكونات الثلاث هي:

1-17-3-1- الشدة:

يعبر عنها بأنها مقدار الثقل أو المقاومة التي يستطيع الرياضي رفعها، أو كمية التدريب خلال وحدة تدريبية أ وكمية التدريب وعلاقتها بعدد محاولات الرياضي المؤداة حلال وحدة وحدة تدريبية. (راتب، 2004، ص 217).

كما يعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدى بها التمرين (الجهد البدني). (حماد، 2001، ص 56).

فيما أن (البساطي، 1998، ص ص، 29-30) فعرفها بأنها تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المتغيرات الحركية في الوحدة التدريبية، أين تحدد بمقدار الإنجاز الفعلي، وتمثل قوة المثير أو درجة الصعوبة في أداء التمرين، ويعبر عن شدة الحمل من خلال وحدات القياس لتحديد الشدة.

ويمكن قياسها من خلال:

- **سرعة التمرين:** تقاس من خلال زمن الأداء أو معدل النبض مثلما هو في تدربات الجري والسباحة.
- **مقدار المقاومة:** تقاس بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوغرام عند رفع الأثقال الحرة.

❖**مسافة الأداء:** يمكن قياسها بالمتر مثلما هو الحال في تمارين الوثب العالي والطويل، الرمي، التصويب لأبعد مسافة في ألعاب رمي الكرة.

❖**درجة سرعة اللعب:** مثلما هو الحال في الألعاب الجماعية أو النزالات أو المنافسات، وتحدد سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة، عدد تمريرات الكرة بين الرياضيين في وقت معين أو أثناء التدريبات المشروطة بصفة عامة، وكذلك في المنازلات المعرفة بسرعة الأداء لعدد التكرارات.

❖**سرعة تردد الحركة:** عند تدريبات نط الحبل أو الوثب المتكرر في المكان نفسه.

1-17-3-2- الحجم:

يعرف على أنه كمية أو مقدار التدريب أو عدد التكرارات، ين يعبر عنه بواسطة وحدات القياس (المتر، الكيلوغرام، عدد التكرارات، ...إلخ).(حماد، 2001، ص 69).

1-17-3-3- الكثافة:

وتمثل العلاقة بين فترات الراحة في الوحدة التدريبية أو مجموعة التمرينات، أين تعد العلاقة مفتاح تحقيق التكيف وتطوير الحمل ليوثر هو بذلك على مستوى الإنجاز، إذ يؤدي التعب إلى انخفاض الشدة ويبتعد بذلك التمرين عن تحقيق الهدف في درجة حمل معينة، فإذا كان في اتجاه السرعة أو القوة فإننا نحدد طول فترات الراحة البينية التي خلالها تقوم أجهزة الجسم الوظيفية بالاسترجاع، حتى يتم تكرار الحمل بنفس الفعالية وبنفس الشدة المطلوبة وهذا شرط أخذ فترات من الراحة المناسبة، ففترات الراحة البينية تتوقف على كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم والحالة التدريبية للرياضي، وأيضا اتجاه الجمل من حيث شدته. (بسطويسي، 1999، ص 54).

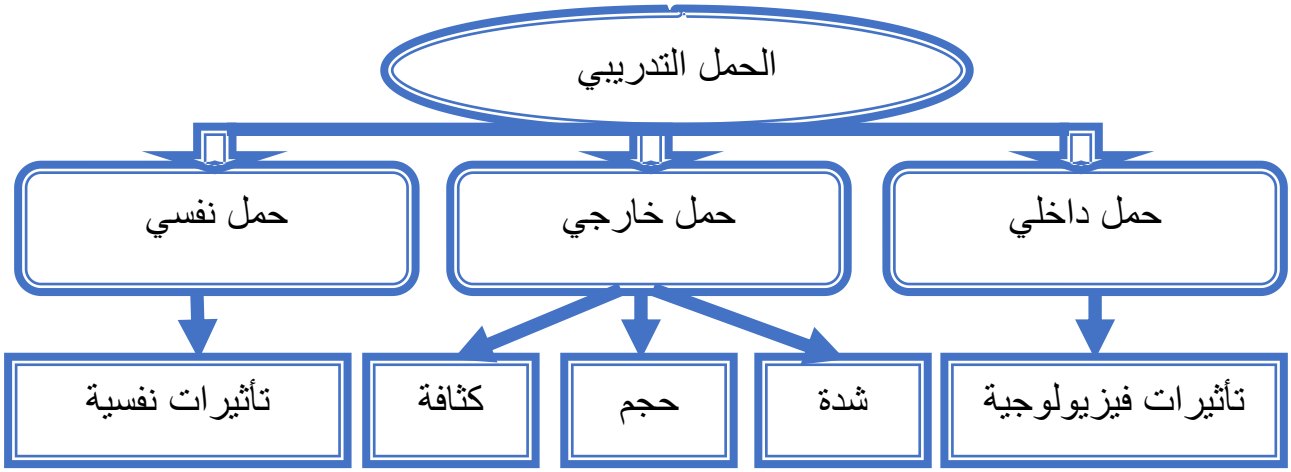
فيما يجمع العلماء على أن الراحة المثالية هي التي يصل النبض القلبي على إثرها إلى بين 120 و130 نبضة في الدقيقة. (الربضي، 2001، ص 146).، إذ تأخذ الراحة بذلك شكلين متباينين وهما:

راحة إيجابية:

وهي راحة يتخللها عمل أو أداء، فهي مزيج بين الحمل والراحة ، فيقوم الرياضي خلالها بأداء حركات بطريقة تساهم في استعادة طاقته على إعادة العمل فلا يشعر على إثرها بالتعب، فهذه الحركات تساعد اللاعب على الاسترخاء وتجديد الطاقة للعمل شرط ألا تؤدي هذه الحركات إلى زيادة شعوره بالتعب. (أبو زيد، 2005، ص 176).

راحة سلبية:

هي راحة يستريح الرياضي خلالها تماما من أي حركة أو نشاط بدني مقصود. (أبو زيد، 2005، ص 176).



الشكل رقم (04): يبين أشكال الحمل التدريبي ومكوناته

1-17-4- العلاقة بين مكونات حمل التدريب:

إن الحجم والشدة بينها علاقة عكسية، فكلما زادت الشدة قل الحجم، فيما أنه كلما زادة الشدة زادت معها الراحة، والحجم سكون واسعا خلال فترة الإعداد البدني العام فيما تكون الشدة من خفيفة إلى متوسطة والراحة قليلة، فيما تزداد الشدة وفترة الراحة خلال فترة الإعداد البدني الخاص، ويكون أكثر خلال فترة المنافسة وتزداد الراحة خلالها أكثر. (إسراء وسهاد، 2019، ص 66).

1-17-5- درجات الحمل التدريبي:

تنقسم درجات الحمل التدريبي إلى حمل أقصى وحمل بسيط، وينتج عنهما مستويات بدرجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فيزيولوجية تؤدي إلى تطوير مستوى الأجهزة الوظيفية والأعضاء في جسم الرياضي، إذ تقسم درجات الحمل وفقا للشدة والحجم إلى الدرجات الموالية: (علاوي، 1992، ص ص، 55-56).

1-17-5-1- حمل أقصى:

تتراوح درجة شدته من 90% إلى 100% أين يصل الرياضي إلى أقصى درجات التعب وبالتالي إلى عتبة التعب فلا يستطيع مواصلة النشاط الرياضي.

1-17-5-2- حمل أقل من الأقصى:

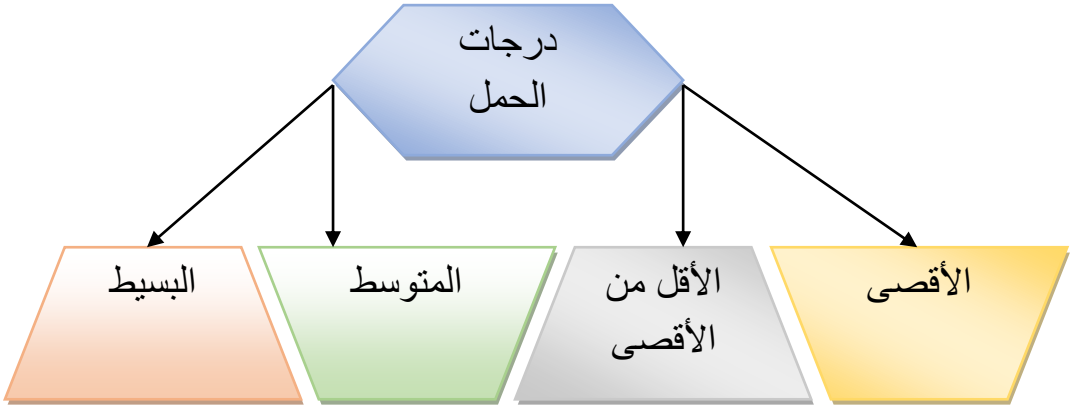
هو الحمل الأقل من الحمل الأقصى، فتكون درجة شدته بيم 75 % و 90%.

1-17-5-3- حمل متوسط:

هو الحمل الذي تتراوح درجة شدته بين 50% و 70%، فهي درجة متوسطة من حيث العبء الذي يتأثر به جسم الرياضي.

1-17-5-4- حمل بسيط (أقل من متوسط):

هو الحمل الذي تكون درجة شدته تتراوح بين 30% و 50%، فهو أقل من درجة الحمل المتوسط. (حماد، 2001، ص 75).



الشكل رقم (05): يمثل درجات الحمل التدريبي.

1-17-6- مراقبة حمل التدريب:

المراقبة العلمية للحمل التدريبي مهم جدا للوقوف على حالة تدريب الرياضي مع ضمان تطوير قدراته الدنية وتفادي التكيف الفيزيولوجي السلبي المؤدي إلى الإجهاد والتعب، فمراقبة وقياس الحمل الداخلي يؤدي إلى اعتماد التدريب المناسب ومن ثم الحصول على التكيفات المنشودة لعملية التدريب على الرم من أن الحمل الخارجي يوفر معلومات حول شدة الجهد، إلا أنه يعكس بصورة خاطئة الحمل الداخلي، ومن ثم يجعل التنبؤ بالنتائج الفيزيولوجية صعبة. (Foster et Al, 2001).

إن مراقبة الحمل تبرز ما إذا تلقى الرياضيون تدريبات مناسبة لقدراتهم، ففي دراسة (Hoff, Wilson , Kemmi, Angen & Helgeru, 2002)، أثبتت أن رياضين في رياضة جماعية الذين يتمتعون بمستويات عالية من اللياقة البدنية لم يتلقوا حافز تدريب

مثالي لتطوير لياقتهم البدنية عند تدريبهم مع زملائهم في الفرق باستخدام الألعاب المصغرة، بل اقترحت الدراسة أن الرياضيين الأقل مستوى عن زملائهم يتعرضون للإرهاق أثناء التدريبات مع الفريق ككل خاصة إذا كانت الشدة عالية، وهو ما طرح إشكالية صعوبة تطبيق مقاييس نفسها على جميع أفراد الفريق،لذلك تم اقتراح تطوير نظام تحديد استجابة الفرد للتدريب، أين يمكن للمدرب تقييم لتدريب وتعديله وفقا لاحتياجات أعضاء الفريق، وذلك بتقييم الحمل التدريبي من خلال شدة ومدة الإجهاد الذي يخضع له الرياضي، وذلك باستخدام معدل الجهد (RPE)، والنبض القلبي للرياضي، والاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

1-17-6-1- طرق مراقبة الحمل التدريبي:

توجد طرق مختلفة لمراقبة الحمل التدريبي من أهمها:

- ✓ معدل النبض القلبي.
- ✓ قياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم.
- ✓ معدل إدراك الجهد (RPE).

❖ **معدل النبض القلبي:**

تعتبر هذه الطريقة من أبسط الطرق المستخدمة في التدرب الرياضي لقياس المجهود البدني المبذول من الطرف الرياضيين، فهي تعطي مؤشرا جيدا لشدة الجهد، إلا أن هذه الطريقة تلقت انتقادات كونها تكون مناسبة للمجهودات التي تخضع للمطاولة في الأداء، كما اعتبرت بأنها ليست مؤشرا دقيقا للأنشطة الخاضعة لمجهودات عالية الشدة، كون النبض القلبي يتأثر بالبيئة كالمرتفعات والرطوبة والحرارة وكذا العوامل النفسية للرياضيين. (Foster et Al, 2001).

❖ **قياس حامض اللاكتيك في الدم:**

هذه الطريقة تكون بأخذ عينة دم من أصابع اليد باستخدام جهاز اللاكتاتومتر للتعرف على المجهود المبذول، إذ تعبر على مستوى الجهد من خلال التعرف على مستوى حامض اللاكتيك في الدم، إذ تتميز هذه الطريقة بسهولتها، وكذا التنبؤ والتقييم لاستجابة الطريقة، إذ أن قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم يساعد على تحديد مساهمة الطاقة الهوائية واللاهوائية في النشاط البدني، وبالتالي تقييم قدرة التحمل وإمكانات الرياضي في الأداء البدني. (Bonaventura et autres, 2015).

❖ **معدل إدراك الجهد (RPE):**

هذه الطريقة اقترحها (Borg, 1973)، تم عدلها (Foster et Al, 2001)، بوضع 10 درجات من رقم (01) إلى رقم (10)، للتعبير عن صعوبة المجهود البدني المبذول خلال الوحدة التدريبية.

❖ **طريقة حساب معدل إدراك الجهد:**

وذلك بإجابة الرياضي من خلال إعطاء تصوره للجهد على مقياس (Borg) المعدل من طرف (Foster)، وذلك بعد مدة نصف ساعة من نهاية الوحدة التدريبية، أو المنافسة، أين يطلب من الرياضي الجمع بين مشاعر الإجهاد البدني والتعب، مع تجاهل العوامل الدخيلة والتركيز على مجمل الشعور بالجهد لا غير، حيث يعطي الرقم المعبر عنه من طرف الرياضي عن مؤشر صعوبة النشاط وذلك بحساب درجة الجهد مضروبة في مدة الحصة التدريبية أو المنافسة بالدقائق. (Lamber & Borresen, 2010).

❖ **مميزات استخدام معدل إدراك الجهد RPE في مراقبة حمل التدريب:**

يعتمد المدرب على الاستدلال بمعدل إدراك الجهد RPE في مراقبة وقياس الحمل التدريبي كونها تتميز بـــ:

- ✓ **الصلاحية العلمية:** وذلك ما أثبتته دراسات علمية مختلفة في إثبات نجاعة وصحة هذه الاستراتيجية في المراقبة الفعالة للحمل التدريبي في الكثير من التخصصات الرياضية. (Hadda et Al, 2013).
- ✓ **سهولة الاستخدام:** عل عكس الأساليب الأخرى المتطلبة لوسائل وتجهيزات دقيقة ومتطورة مكلفة ماديا كاللتي يعتمد في المختبرات. (Chebbi, 2016, p 4).
- ✓ تجنب الوقوع في التدريب الزائد.
- ✓ تجنب التطيفات الفيزيولوجية السلبية والتعب الحاد.
- ✓ تعتبر مؤشر هام للتكيفات الفيزيولوجية الإيجابية.
- ✓ تمكننا من معرفة التكيف الوظيفي للرياضي مع الشدة المبرمجة.
- ✓ تستخدم في مواقف تدريبية مختلفة (بدنية، مهارية وخططية).

المستوى	درجة الصعوبة
الراحة	0
سهل جدا	1
سهل	2
متوسط	3
صعب بعض الشئ	4
صعب	5
	6
صعب جدا	7
	8
	9
المجهود الأقصى	10

الجدول رقم(01): يمثل سلم التقويم الذاتي RPE.

المتطلبات البدنية والمهارية لرياضة لكراتي دو:

2- المتطلبات البدنية:

2-1- الرشاقة:

هي القدرة على أداء مهاره أو كمجموعة من المهارات بصورة دقيقة مع السيطرة على المركبات الحرية المعقدة، وكذا السيطرة على التوافق حركي. (كماش، ص 122).

ويعرفها ماينل على أنها قدرة الرياضي على أداء الحركات بشكل متوافق بين أعضاء الجسم فيما بينها، أو جزء معين منه منفرد لوحده مثل القدم أو الرأس أو الرجلين. (Thill, 1977, p197).

بينما كرتين يعرفها بأنها قدرة الرياضي على القيام برد الفعل السريع للحركات المتميزة بالدقة مع إمكانية تغيير الوضع بسرعة، مما لا يشترط القوة أو القدرة. (كمال و حسانين، 1978، ص 87).

فالرشاقة استعداد جسمي وحركي لأداء حركات متنوعة ومركبة، كما تمثل الاستيعاب مع السرعة في الأداء مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء، فعند الرغبة في الوصول إلى الإتقان والآلية في الأداء المهاري نجد الرشاقة لها دور فعال عند السيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة، وتكتسب الرشاقة من الخبرة والممارسة، حيث أنها تتلاشى عند الانقطاع عن التدريبات لفترات زمنية معينة. (محجوب، 1989، ص 87).

2-1-1- أهمية الرشاقة:

تساعد الرشاقة على استيعاب الرياضي للحركة وسرعة تعلمها، حيث تساعد على تحديد اتجاه الأداء الحركي الصحيح، وأيضا الحركات المركبة التي تتطلب من الرياضي إعادة الرجوع إلى حالة التوازن (كالتعثر أو التصادم مع الخصم)، وما تتطلبه رياضة الكراتي دو من أداء لمختلف الحركات وفي شتى المواقف أما خلال القتال الوهمي (الكاطا)، أو خلال القتال الفعلي (الكيميتي).

وتكمن أهمية الرشاقة في قدرة الرياضي على: (حسانين و معاني 1998، ص 129).

- ✓ رد الفعل الحركي.
- ✓ التوجيه الحركي.
- ✓ التوازن الحركي.
- ✓ التناسق الحركي.
- ✓ الاستعداد الحركي.
- ✓ الربط الحركي.
- ✓ خفة الحركة.

تحظى الرشاقة بأهمية لا تقل عن باقي عناصر اللياقة البدنية خاصة في رياضة الكراتي دو في شتى المواقف الأدائية للمركبات الحركية، من خلال تغير أوضاع جسم الرياضي واتجاهاته في الهواء أو على البساط، أو الانطلاق بصورة سريعة تم التوقف المفاجئ، أو إدماج مهارات ببعضها البعض أو الأداء الحركي المتصف بالتباين في ظروف صعبة والتغيير في الأداء الحركي بدقة وسرعة وتوافق. (الفاتح والسيد، 2002، ص 139).

2-1-2- أنواع الرشاقة:

أدرج أزلين نوعان من الرشاقة:

2-1-2-1- الرشاقة العامة:

قدرة الرياضي على أداء حركة في عدة أوجه من التخصص الرياضي بتصرف منطقي وسليم.

2-1-2-2- الرشاقة الخاصة:

وتعتبر تنمية الأداء الحركي في تطابق وتناسق لتكوين الحركة في مواقف التنافس وتختلف الحركات باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس.

كما أنها القدرة على أداء الحركات حسب التخصص الرياضي الممارس، وتعد أساس إتقان مهارات التخصص الممارس. (حماد، 1997، ص 165).

وتعكس الرشاقة قدرة الرياضي على الأداء الحركي في التخصص الرياضي الممارس بأسرع مدة زمنية، وكذلك بصورة سهلة بإلغاء عدد كبير من الأخطاء وبدقة عالية، أين ترتبط بمهارات الحركات الأساسية بتكرارها بدقة. (الجبالي،2001، 485).

2-1-3- تمرينات الرشاقة:

هي الحركات التوافقية التي يؤديها الرياضي بإجراء تغير في اتجاهات ومستويات جسمه بالكامل أو بجزء من جسمه، إما في الهواء أو على الأرض أو في الماء في أقل مدة زمنية مع إيقاع حركي مثالي. (وبوليفسكي، 2009، ص 85).

2-1-3-1- أهمية تمرينات الرشاقة:

تتجلى أهمية تمرينات الرشاقة على مساهمتها في:

- ✓ سرعة التعلم للمهارات الحركية وإتقانها.
- ✓ إتقان التوافق للمهارات الحركية.
- ✓ سرعة تعديل الأداء الحركي المساعد على تنمية باقي الصفات البدنية.
- ✓ تطوير الشجاعة والثقة بالنفس واتخاذ القرار والجرأة لدى الرياضي.

2-1-3-2- إرشادات عند تدريب الرشاقة: (حسانين ومعاني، ص 131).

- ✓ تعتبر كل من السرعة الحركية والسرعة الانتقالية قاسما مشتركا في جميع تمرينات الرشاقة، لذلك وجب تطوير مستوى الرياضي إلى أعلى المستويات في الأداء.
- ✓ تغيير اتجاه الجسم إما في الحواء أو على الأرض أمر مهم لتنمية الجسم، لذلك وجب برمجة تدريب تنمية الرشاقة في هذه المتجهات الحركية.
- ✓ هناك علاقة طردية بين المتطلبات التوافقية في أداء التمرينات ودور الجهاز العصبي المركزي، أي أنها كلما زادت هذه التوافقات كلما تفعل دور الجهاز العصبي المركزي، مع مراعاة المرحلة العمرية للرياضيين.
- ✓ أهمية رد الفعل الحركي، فالأداء متزامن مع التوقفات الموجودة في التمرين الحركي، وهذا يتطلب سلامة الرياضيين العضوية، لذلك ينصح المدربين عند تدريب الرشاقة تجنب إجهاد الرياضيين.

2-1-3-3- اعتبارات يجب مراعاتها عند تدريب الرشاقة: (بوليفسكي، 2009، ص 86).

- ✓ تغيير الأسطح لتدريب الرشاقة.
- ✓ التدرج في سرعة أداء التمرين وكذا مستويات وأسلوب الأداء.
- ✓ التغيير في الظروف المحيطة بالتمرين.
- ✓ تغيير المقاومات الخارجية.
- ✓ إضافة حركات جديدة على التمرين من مواقف غير معتاد عليها.
- ✓ أداء التمرين في الاتجاه العكسي.
- ✓ ربط التمرينات المركبة بتسلسل متنوع.
- ✓ التوزيع المدروس لتمرينات الرشاقة خلال الوحدة التدريبية.
- ✓ تؤدى تمرينات الرشاقة بعد الإحماء مباشرة من الوحدة التدريبية.
- ✓ يركز على تدريب الرشاقة عند سن (9 – 11 سنة).

2-1-3-4- خصائص الحمل التدريبي لتمرينات الرشاقة: (بوليفسكي، 2009، ص 87).

- ✓ الشدة تتراوح ما بين (95 % – 100 %) من مستوى الرياضي.
- ✓ مجموعات تدريب الرشاقة داخل الوحدة التدريبية يتراوح بين (3 – 4) مجموعات.
- ✓ التكرارات ي تمرين الرشاقة للمجموعة الواحدة بين (3- 9) تكرارات.
- ✓ فترات الراحة بين الحصص التدريبية يساوي أو يفوق 24 ساعة.
- ✓ فترات الراحة بين المجموعات بالوحدة التدريبية بين 3 و 5 دقائق.
- ✓ الوحدات التدريبية خلال الأسبوع من 4 إلى 5 وحدات تدريبية.

2-2- التوازن:

هو وظيفة من الوظائف المعقدة للجسم بالجسد والجهاز العصبي المركزي، فعند الاستجابة للحفاظ على توازن الجسم تتولد ردود أفعال داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها البعض باشتراك عدد كبير من الأجهزة العصبية والحركية، فالحفاظ على توازن الجسم في مجال جاذبية الأرض يتكون بالتوافق بين نشاطات أجهزة حيوية عديدة وأنظمتها بالجسم، أين تعطي ميكانيكية عمل موحدة والت تشتمل على الناحية الحركية للجهاز الحسي.

كما يقول بينجتريون أنه إذا لم يكن هناك عملية متابعة ذاتية للعمليات الحيوية بتوازن الجسم فنحن بدون شك كنا نفقد هذا التوازن كل دقيقة.

والتوازن هو الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الحركة أو الثبات.

كما أن التوازن هو قابلية الفرد على الاحتفاظ بجسمه أو أجزاء منه، في وضع معين نتيجة لنشاط توافقي معقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية الموجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية. (علي، 1999، ص 151).

وآخر يعرف التوازن على أنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه في وضع الثبات وكذلك أثناء الحركة ويتطلب ذلك التناسق بين الجهازين العضلي والعصبي مع القدرة على تمييز المسافات والإحساس بالمسافات، ويساعد على التوازن القدمين والنظر والنهايات العصبية في العضلات والأجهزة الداخلية. (زاهر، ص 446).

كما أن التوازن عرف أيضا على أنه القدرة على احتفاظ الجسم بوضع ما أثناء الحركة أو أثناء الثبات. (عبد الخالق، 2003، ص ص، 139- 140).

أما سنجر فعرفه على أنه القدرة التي تحفظ وضع الجسم. (خريبط، 1998، ص 184).

الرياضي يعمل على تحسين مستوى الأداء الرياضي لعديد الحركات أو الأوضاع في تخصصه الرياضي، أما إذا كان في وضع اللاتوازن فلا يسمح له ذلك بسرعة الاستجابة على ضوء استجابات التنافس، كما لا يسمح له بالأداء الدقيق أو المقاومة للقوة. (علاوي ورضوان، 2000، ص 185).

أما الباحث فقد استخلص بأن التوازن يرى من خلال قدرة رياضي الكراتي دو على الاحتفاظ بوضع معين خلال الحركة أو التوقف المفاجئ خلال موقف أدائي في القتال الحقيقي (الكيميتي) أو القتال الوهمي (الكاطا).

2-2-1- أهمية التوازن:

تتجلى أهمية التوازن في قدرة الفرد على تحسين مستوى أدائه لمختلف الحركات والأوضاع في معظم التخصصات الرياضية، فهو قدرة عامة تبرز أهميتها في مجال التربية البدنية والرياضية كالوقوف أو الحركة في حيز محدد، وأيضا في مجال الحياة العامة كالمشي والوقوف. (عبد الحميد وحسانين، 1997، ص 431).

2-2-2- أنواع التوازن:

ينقسم التوازن إلى قسمين رئيسيين:

2-2-2-2 التوازن الثابت:

وهو القدرة على البقاء في وضع الثبات، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون الإسقاط أو الاهتزاز عند اتخاذ مختلف الأوضاع، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضعية الميزان أو الوقوف على الساعدين.

أين يحتل التوازن مكانة هامة في عديد التخصصات الرياضية إذ يوضح جمال الأداء وتناسقه وتآزره.

2-2-2-3- التوازن الحركي:

أو ما يعرف بالتوازن الديناميكي أي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما هو الحال في الممارسات الرياضية لمختلف التخصصات والمنازلاتالفردية في الكراتي دو وغيرها من الفنون القتالية، أو عند المشي على عارضة التوازن. (علاوي ورضوان، ص 364).

2-2-3- تمرينات التوازن العامة:

تهدف إلى ترقية التوافق العصبي وتدريب الأجهزة الخاصة بحفظ التوازن في القنوات الهلالية في الأذن الوسطى، كما تنقسم هذه التمرينات إلى:

❖ **تمرينات التوازن في المكان:**

وهي حركات الأوضاع التي تضيف فيها قاعدة الارتكاز كالوقوف على المشطين أو الوقوف المعاكس أو نصف الوقوف.

❖ **تمرينات توازن الحركة:**

يفيد هذا النوع في إصلاح القوام إذ ينعدم فيه تصلب المفاصل، التوتر العضلي كالمشي على عارضة التوازن، أو المقعد السويدي المقلوب. (زهران، 1999، ص38).

2-2-4- أهمية تمرينات التوازن: (بوليفسكي، 2009، ص 87).

- ✓ القدرة على التحكم في الجسم وتطوير التوافق العضلي له.
- ✓ تأهيل مختلف الإصابات الرياضية.
- ✓ يعتبر مكونا أساسيا في أغلب التخصصات الرياضية.
- ✓ تطوير كل من الثقة بالنفس، الجرأة، الشجاعة واتخاذ القرار.

2-2-5- طرق تنمية التوازن:

يتطور التوازن بـــ:

- ✓ تطوير نوع التوازن الثابت.
- ✓ تطوير نوع التوازن المتحرك أو الديناميكي.

2-2-5-1- تطوير التوازن الثابت:

- ✓ تطوير مقاومة القوة الثابتة لأجزاء الحركة.
- ✓ تطوير محور المفاصل التي تعتبر مركز الحركة.
- ✓ تطوير مرونة العضلات المعاكسة للعضلات المتدخلة في حركة التوازن.

2-2-5-2- تطوير التوازن المتحرك:

- ✓ اعتماد أجهزة منفضة بالنسبة لسطح الأرض.
- ✓ الاعتماد على أجهزة مساعدة على ضمان أمن الرياضي.

2-2-5-3- التوازن الثابت المتحرك: (البشتاوي والخوجا، 2005، ص 356).

لتطوير هذا النوع المدمج نتبع ما يلي:

- ✓ اتخاذ الحركات التي تجعل الجسم في حالات متنوعة من التوازن.
- ✓ التدريب على الدوران المشابه لأداء الحركة المرادة.
- ✓ التدريب على الهبوط من ارتفاع معين مع الحفاظ على التوازن.
- ✓ الاتزان على أحد القدمين.

2-2-6- العوامل المؤثرة في التوازن:

- مساحة قاعدة الارتكاز – مركز الثقل – علاقة الجاذبية بقاعدة الارتكاز – وزن الجسم – أجزاء الجسم – ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز – الاحتكاك بالسطح – زاوية السقوط – تأثير العزم والدفع الناتج عن القوة الخارجية – الخوف – تناول المشروبات الكحولية والعقاقير والتدخين – سلامة الجهاز العصبي والعضلي.

2-2-7- عوامل تتحكم في التوازن:

2-2-7-1- مركز الثقل:

نقطة وهمية يتوازن حولها كافة أعضاء الجسم، وهو أيضا النقطة التي حين يرتكز عليها الجسم يتزن، كما يعرفها آخرون بأنها نقطة وهمية حيث يتوازن حولها كافة قوى الجاذبية الأرضية.

2-2-7-2- خط الجاذبية:

خط وهمي يمر بمركز ثقل الجسم أين يكون عموديا على سطح الأرض، كما يمثل تقابل المستوى الجبهي والمستوى السهمي، حيث يمثل التقاءهما خطا عموديا هو خط الثقل.

2-2-7-3- قاعدة الارتكاز:

هي مساحة السطح الذي يرتكز عليها الجسم، فعند وقوف الفرد تكون قاعدة الاتزان هي مساحة الإطار الخارجي لقدميه الاثنتين.

2-2-8- تقسيمات تمرينات التوازن:

من حيث متطلبات التخصص الرياضي:

❖ **تمرينات التوازن العامة:**

تلك الأوضاع والحركات التي تختلف في تكوينها مع خصائص التخصص الرياضي الممارس والتي اتخذها الرياضي لتضييق قاعدة الارتكاز لغرض الحفاظ على التوازن أثناء الثبات في الأوضاع والحركات المختلفة.

❖ **تمرينات التوازن الخاصة:**

الحركات والأوضاع التي تتناسق مع خصائص النشاط الرياضي الممارس والتي يتخذها الرياضي لتضييق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز لغرض الاحتفاظ بالتوازن أثنا أداء الحركة أو الثبات في الأوضاع.

من حيث أساليب العمل العضلي:

❖ **تمرينات التوازن الثابتة:**

هي تلك الأوضاع التي يتخذها الرياضي لتضييق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز لغرض الاحتفاظ بالتوازن في الأوضاع المتعددة و أيضا أثناء الثبات.

❖ **تمرينات التوازن الحركي:**

تلك الحركات التي يتخذها الرياضي لتضييق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز لغرض الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء الحركات المختلفة.

2-2-9- اعتبارات يجب مراعاتها عند أداء التمرينات: (بوليفسكي، 2009، ص 90).

- ✓ الاهتمام بوسائل الأمن للوقاية من الإصابات الرياضية.
- ✓ الإحماء الجيد قبل التمرينات.
- ✓ التوزيع السليم لشدة الحمل التدريبي.
- ✓ توزيع محتوى تمرينات التوازن بصورة مدروسة.
- ✓ الأداء الصحيح للأوضاع وكذا الحركات.
- ✓ تجنب المشروبات الكحولية، العقاقير والتدخين.
- ✓ التركيز على تدريب التوازن خلال مرحلة (11 – 16) سنة.
- ✓ اعتاد تمرينات دون أدوات لتضييق قاعدة لارتكاز أو رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز.
- ✓ التحكم في اتزان الجسم.
- ✓ اعتماد أسطح مختلفة أثناء عملية التدريب.

2-2-10- خصائص حمل التمرينات في تدريب التوازن:

- ✓ الشدة ما بين (65 % – 90 %) من أقصى مستوى الرياضي.
- ✓ المجموعات في الوحدة التدريبين تتراوح ما بين (3 – 4) مجموعات.
- ✓ التكرارات في التمرين الواحد ما بين (3 – 9) تكرارات.
- ✓ الراحة بين الوحدات التدريبية أكثر من 24 ساعة.
- ✓ الوحدات التدريبية الأسبوعية ما بين (3 – 4) وحدات.
- ✓ زمن التمرين يتراوح ما بين (10 – 45) ثانية.
- ✓ فترات الراحة بين المجموعات ما بين (3 – 4) دقائق.

2-3- القوة:

عرفها فوكس وماتيوس بأنها كفاءة العضلة على بذل جهد ضد مقاومة خارجية (mathews, 1978, p27).

وهي أيضا قدرة العضلة على التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بعمل العضلة الداخلي المناسب في حجم الجسم والمقطع العضلي له. (حسانين وعاني، 1998، ص 22).

وعرفها زاتسيورسكي على أنها قدرة العضلة على مقاومة خارج الجسم أو عدة مقاومات وقد تكون متحركة أو ثابتة. (بهاء الدين، 1994، ص 236).

في حين عرفها هتنجر على أنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي. (علاوي، 1994، ص 91).

أما ماتفيف فقال بأنها قدرة العضلة على التغلب على المقاومات ومواجهاتها بحسب متطلبات النشاط الرياضي، والمقاومات تتمثل في ما يلي:

- ✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في الجمباز و الوثب العالي.
- ✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو و المصارعة والفنون القتالية المشابهة.
- ✓ أثناء التحرك في الرياضات الجماعية في التغلب على الكرة والمنافس. (بريقع، 2005، ص 96).

2-3-1- أهمية القوة:

تعتبر القوة مظهر من مظاهر النمو البدني، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فيزيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (جلال الدين، 2004، ص 29)، فينظر إليها المدربون على أنها مفتاح هام للتقدم في التخصصات الرياضية المختلفة، خاصة التي تتطلب التغلب على مقاومات معينة كونها تساهم في الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة، بحيث يتأثر الأداء الرياضي على مستوى قوة الرياضي العضلية، مع تباين هذه العلاقة بمدى حاجية العنصر للقوة العضلية، أين تمثل بعدا من الأبعاد المؤثرة في تطوير باقي الصفات البدنية الأخرى. (حماد، 2001، ص 167).

حيث أن فيشر يقول بأن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في الوصول إلى الأداء الجيد، كما اعتبر القوة واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسنه وتقدمه. (أحمد، 2000، ص 107).

كما وصف محمد رضوان ومحمد حسن علاوي، بأنه هناك علاقة بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأنه هناك ترابط بين القوة والمهارة الحركية، وأن الرياضي الذي يتصف بالقوة والمهارة يتفوق بكل بسهولة على رياضي آخر لا يمتلكهما، كون القوة العضلية أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية، فهي أساس الحركة والممارسة وممارسة التخصص الرياضي والحياة العامة، لارتباطها بكل من القوام، النتاج، التحصيل، الصحة، الذكاء والشخصية، فيتوقف الإنجاز الحركي على بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من مستوى القوة، أين تعتبر أهم المكونات الديناميكية لإتقان الأداء المهاري في مختلف التخصصات الرياضية. (علاوي،1994، ص 102).

2-3-2- القوة القصوى:

هي أقصى قوة منتجة خلال انقباض عضلي إيزومتري إرادي خلال زمن يتراوح بين (3 - 4) ثواني، (Monod, 1996, p108)، وهي أيضا أكبر قوة ينجزها الجهاز العصبي عند أقصى انقباض إرادي (علاوي، 1992، ص 98).

وعرفها ماتيوس وفوكس بأنها أكبر قوة يمكن لعضلة ومجاميع عضلية استعمالها عند مقاومة جهد مصوب لمرة واحدة (المندلاوي وسعيد، 1979، ص 120)، فهي بذلك لا تتكرر إلا مرة واحدة باستعمال أقصى طاقة، وهي أكبر قوة تنتج من خلال أقصى انقباض إرادي.

2-3-3- تحمل القوة:

عرفها الوشاحي بأنها قدرة الرياضي على مقاومة العب أثناء مجهود مستمر يتميز بارتفاع درجة القوة في بعض أجزائه ومكوناته (الوشاحي، 1994، ص 68).

أما ليبا فقد قال بأنها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات ومواجهتها لمدة طويلة أما مونيا نيبكا وماتفيف فعرفاها بأنها مزيج بين التحمل والقوة. (Bernard, 1990, p76).

2-3-4- القوة المميزة بالسرعة:

هي إمكانية الجهاز العصبي العضلي إنتاج أكبر قوة خلال أقل مدة زمنية ممكنة، كما قال بارو بأنها قدرة الرياضي على إنتاج أقصى قوة في العضلة أو في العضلات خلال أقل زمن ممكن. (الغزاوي، 1975، ص 87)، أما حسام الدين فعرفها بأنها بأنها مقدرة الرياضي على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن (حسام الدين، 1994،

ص 170)، ليضيف حسانين بأنها القدرة على إخراج أقصى قوة في قصر وقت. (حسانين، 1995، ص 391).

قال كل من حسن حسين وعبد العالي نصيف أن القوة المميزة بالسرعة تمثل قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب سرعة عالية للانقباضات العضلية، شرط توفر درجات عالية من القوة العضلية، الشرعة والمهارة الحركية التي تتهيأ بالكامل بين عامل القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة. (حسين ونصيف، 1988، ص 69).

كما أن نسبة المشاركة في القوة المميزة بالسرعة يتوقف على ثلاثة عوامل:

1) عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.
2) سرعة الانقباض للألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.
3) قوة انقباض الألياف المشاركة أي حجم العضلة. (Weineck, 1997, p 75).

2-3- 5- خصائص تنمية القوة الانفجارية: (عبد الفتاح، 1993، ص 134، 135).

- ✓ تستخدم كل من الانقباض المركزي، اللامركزي، البليومتري والإيزوكنتيك لتنمية القوة الانفجارية.
- ✓ ضرورة استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة لتنمية القوة الانفجارية.
- ✓ ضرورة العمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة في حالة الارتخاء إلى التوتر والعكس.
- ✓ تنمية القوة الانفجارية بالقدرة على السرعة لتعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة.
- ✓ احترام مدة التمرين بعدم إطالتها لتجنب التعب وانخفاض السرعة.
- ✓ التكرارات في التمرين تتسم بالقلة فتتراوح ما بين (1 – 5) تكرارات.

- ✓ الراحة بين التكرارات تتباين بحسب حجم العضلات المشاركة في الأداء وزمنه.
- ✓ ينصح بالراحة السلبية إذا قصر زمن الأداء والنشطة إذا طال.
- ✓ ضرورة استعمال الشدة المناسبة مع التخصص الرياضي.

3-5-1- القوة الانفجارية ومستوى انجاز المنافسة:

القوة الانفجارية هدف دقيق في تدريب مختلف التخصصات الرياضية، فيجب الإلمام بعلاقة القدرات المختلفة للقوة بمستوى الإنجاز. (درويش، 1997، ص 21).

هناك اختلاف بين قوة الرمي لدى لاعب كرة اليد والرامي للقرص، وأيضا قوة الضرب للاعب التنس ولاعب الكرة الطائرة، كما تختلف قوة الوثب لدى رياضي الوثب العالي ولاعب الجمباز. (عبد الفتاح، 1993، ص 140).

2-3-5-2- القوة الانفجارية في الكراتي دو:

تعتبر القوة الانفجارية مكون رئيسي لأداء رياضي الكراتي دو أما في تقنياته الدفاعية أو الهجومية في القتال الفعلي أو عند أداء القتال الوهمي (الكاطا)، فكلما تطور مستوى رياضي الكراتي دو كلما تطورت معه مستويات القوة الانفجارية. (شنوف، 2017، ص67)

2-3-6- تكيف الأجهزة الوظيفية لمتطلبات الأداء في الكراتي دو:

حسب الدراسات في تخصص الكراتي دو فإن تكيف الأجهزة الوظيفية لرياضيي الكراتي دو من خلال النقاط التالية:

- ✓ الشدة في الحمل تكون من أقل من الأقصى إلى الأقصى.
- ✓ المجهود البدني مستور نسبيا.
- ✓ تميز الأداء بالدقة، السرعة والقوة.

فيحدث التكيف الوظيفي لرياضي الكراتي دو للقلب والدورة الدموية بنشاط بيولوجي ملحوظ باستمرار العضلات المشاركة في الأداء بكميات معتبرة من الأوكسجين مع توازن عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، أين يتم التخلص من حامض اللاكتيك بواسطة الجهاز الدوري نتيجة توصيل الدم إلى العضلات، فالأداء بتكرار المسارات الحركية للارتقاء بمستوى الانجاز مم يؤدي إلى حدوث تغيرات معينة في في الأعضاء والأجهزة الداخلية الحيوية للجسم، أين تتأثر هذه التغيرات بكمية ونوعية التدريب. (عبد المقصود، 1985، ص 86).

كما أن للجهاز العصبي دور فعال في أداء رياضي الكراتي دو والمؤثر مباشرة على الأداء الحركي، البدني والمهاري له، فطبيعة الأداء في تخصص الكراتي تتميز بالخصائص التي تحدث عبئا فيزيولوجا على الجهاز العصبي في التدريب والمنافسة، ليستطيع بذلك أداء الجوانب البدنية، المهارية والخططية بدقة مع اقتصاد الوقت والجهد، فتحكم الرياضي في أدائه الحركي من حيث القوة، السرعة، التوقيت المناسب، واتخاذ القرارات في المواقف المختلفة التي تميز تخصص رياضة الكراتي دو لذلك يجب الاهتمام بالتخطيط العلمي والدقيق للتدريب.

2-3-7- دقة تدريب القوة:

يتم تدريب قدرات القوة المختلفة كالقوة الانفجارية وتحمل القوة حيث أنه يوجد ترابط بين هذه القدرات ولا يمكن الفصل بما بينها (نصر الدين، 2003، ص 91).

العوامل الفيزيولوجية المؤثرة في تطوير القوة العضلية:

2-3-8- المقطع الفيزيولوجي للعضلة:

وهي مقطع ألياف العضلة، فكلما كبر مقطع العضلة كلما زادت القوة العضلية، وتزيد مساحة مقطع العضلة تأثرا بالتدريب الذي يزيد ي سمك الألياف العضلية. (نصر الدين، 2003، ص 85).

2-3-9- إشارة الألياف للعضلية:

الألياف العضلية تخضع لمبدأ الكل أو عدمه بمعني أي مؤثر على الليف العضلي إما أن يثار كاملا أو لا يثار أصلا. (حسين، 1992، ص 39).

❖حالة العضلة قبل الانقباض:

أي أن قبل بداية عمل العضلة تصل القوة الفعلية الحادثة أقصاها ويرجع ذلك لخاصية استطالة واسترخاء العضلة والتي تستطيع إنتاج كمية أكثر للقوة تزيد من قوة العضلة في حد ذاتها. (عبد الفتاح، 2003، ص 105).

❖فترة انقباض العضلة:

تزيد القوة كلما قلت مدة الانقباض العضلي، وإذا طالت المدة فإن مقدار القوة يتغير ولا يحصل أقصى انقباض بسبب بطء العمل العضلي أين يقل تدريجيا. (بسطويسي، 1999، ص 138).

❖درجة التوافق بين العضلات المشاركة:

إن القوة العضلية ترتبط بدرجة التوافق بين العضلات المساهم ة في الأداء بدخول دور الجهاز العصبي المنظم لعملية التوافق، حيث أن تكون كل من عدد الوحدات العاملة، معدل الإشارات العصبية وسرعتها، العلاقات التبادلية الزمنية بين عمل الوحدات الحركية مشمولة في التوافق داخل العضلة. (عبد الفتاح، ص 106).

2-3-10- الاستفادة من النظريات الميكانيكية:

إن تطبيق النظريات الميكانيكية خلال الأداء يساهم بصورة فعالة في زيادة القوة العضلية الناتجة، كاستخدام نظريات الرفع مثل إطالة الأذرع للقوة حتى يمكن التغلب على المقاومة الخارجية. (سعد الدين، ص 45).

2-3-11- العامل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية بصورة كبيرة على إنتاج القوة العضلية للفرد، كأن تعوق عدم الثقة بالنفس والخوف الفرد من إلى إنتاج القوة العضلية الكافية، بينما الحماس والإرادة والاستعداد من العوامل المساعدة على إنتاج القوة لدى الفرد. (عبد الفتاح وعلاوي، 1984، ص 111).

2-3-12- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:

لحمل تدريب القوة العضلية عدة مستويات تقسم إلى المجالات التالي:

- ✓ الشدة القصوى (90 % - 100 %).
- ✓ شدة أقل من القصوى (80 % - 90 %).
- ✓ شدة عالية (70 % - 80 %).
- ✓ شدة متوسطة (50 %- 70 %).
- ✓ شدة منخفضة (30 % - 50 %).

2-3-13- طرق تطوير القوة العضلية:

هناك العديد من الطرق لتنمية وتطوير القوة العضلية تتماشى مع نوع القوة المستهدفة أين تطرق المختصون إلى الطرق التدريبية التالية:

2-3-13-1- الانقباض الايزومتري: (Cometti, 2004, p 06).

أين تنقسم هذه الطريقة إلى قسمين:

2-3-13-1-1- طريقة الوصول بالرياضي إلى حالة التعب:

أين تتم هذه الطريقة باتخاذ الرياضي لوضعية معينة حتى يصل من خلالها إلى التعب التام، ومن أمثلة ذلك اتخاذ وضعية القرفصاء مع الخضوع لحمل يتراوح ما بين (60 % - 90 %) بثني الركبتين بزاوية 90°، أين تنتهي هذه الطريقة باستخدام انقباض مركزي.

2-3-13-1-2- طريقة الانقباض الثابت والمتحرك:

من خلال هذه الطريقة تقسم الحركة إلى مرحلة تكون الحركة فيها ثابتة لتنتهي بحركة ذات انقباض مركزي، كرفع حمل بنسبة 70% مما يستطيع الرياضي حمله ثم يقوم بثني ركبتيه مع الثبات لمدة تتراوح ما بين (2 ثانية - 3 ثواني)، وبعد ذلك يقفز قفزة انفجارية.

2-3-13-2- الانقباض المركزي:

تنقسم دورها هذه الطريقة إلى الأشكال التدريبية التالية:

2-3-13-2-1- الطريقة البلغارية:

تتميز هذه الطريقة بالتناوب في استعمال الأحمال الخفيفة والثقيلة، مثل التدرب بثلاث مجموعات بحمل 70 % وثلاث مجموعات أخرى بحمل 50 % أين تقوم هذه الطريقة بالتحفيز العصبي للعمل العضلي، وتغيير الحمولات والتناوب عليها ينتج التكيف العضلي. (Alexandre et al, 2008, p 193).

2-3-13-2-2- الطريقة الهرمية:

من خلال هذه الطريقة يتم تغيير الحمل خلال التكرار كاستخدام 5 تكرارت بحمل 50 % ثم 3 تكرارات بحمل 60 % وفي الأخير تكرار واحد بحمل 70 %،أين تتميز الطريقة بالتدرج بالبدء بمجموعة خفيفة وطويلة المدة ثم التدرج إلى مجموعة ثقيلة وقصيرة المدة أي بالتدرج من أحمال خفيف وتستغرق وقتا أطول إلى أحمال أثقل مع تقليص الوقت حتى يصل الرياضي إلى قمة الهرم. (Cometti, 2004, p 05).

أين يمكن اعتماد الطريقة الرمية بصورة عكسية من خلال البدء بالأحمال الثقيلة بمدة زمنية قصيرة ثم نتدرج إلى أحمال أخف مع الزيادة في المدة الزمنية.

2-3-13-2-3- طريقة ما بعد التعب: (Alexandre et al, 2008, p 193).

من خلال هذه الطريقة يتم إدراج تمارين عامة كتمرين نصف القرفصاء ويتبعه تمرين مد الساق على الآلة.

2-3-13-2-4- طريقة ما قبل التعب: (Alexandre et al, 2008, p 193).

من خلال هذه الطريقة يتم إدراج التمارين التحليلية كتمديد الساق على الآلة ومن ثم الانتقال إلى تمرين نصف قرفصاء.

2-3-13-2-5- الطريقة الإرادية: (Cometti, 2004, p 05).

باستثارة الرياضي لبذل مجهودات أكبر أين يتم اعتماد هذه الطريقة خلال فترة المنافسة مثل قيام الرياضي من خلال وضعية الجلوس بحمل 55 % من أقصى ما يستطيع تحمله ويؤدي مجموعة من التكرارات وعند الاسترخاء يرفع الرياضي الحمل بحركة انفجارية.

2-3-13-3- الانقباض اللامركزي: (Alexandre et al, 2008, p 194).

هذه الطريقة تكون بإطالة العضلات التي تدخل في العمل العضلي ومن الأحمال الشائعة في طريقة الانقباض اللامركزي بأداء 4 تكرارات لامركزية بحمل 100 % تليها 6 تكرارات بحمل 60 % أين يشمل هذا التدريب نفس المجموعة العضلية، أين تستمح ذات الطريقة بالوقاية من إصابات الرياضيين، كما يسهم التمرين العالي الشدة من الانقباض اللامركزي في تطوير التكيف العضلي العصبي بالنسبة إلى باقي الانقباضات.

2-3-13-4- الطريقة البليومترية: (Cometti, 2004, p 06).

هذه الطريقة تشمل دمج الانقباضين المركزي واللامركزي للعضلات خاصة خلال القفز، أين تحدث تقلصات في العضلات لتقليل الارتداد ومن ثم الحد من الضرر الذي قد يحدث للعضلاتس، إذ يعتبر شكلا من أشكال تدريب القوة لتطوير القوة الانفجارية، أين قسمت هذه الطريقة إلى الأنواع التالية:

- **الطريقة البليومترية العادية:** كالقفز العمودي لمسافة 20 سم.
- **الطريقة البليومترية عالية الشدة:** كالقفز على صندوق خشبي يبلغ طولة ما بين (60 – 100 سم).
- **الطريقة البيومترية باستعمال الأثقال.**

2-3-14- تدريب القوة باستعمال المقاومة: (خليف، 2021، ص 99).

هي طريقة فعالة لتطوير القوة للرياضيين لتأثيرا الإيجابي على تطوير القدرات البدنية والوظيفية، إذ أن تحسين أداء بواسطة التدريب بالمقاومات يساهم في تطوير السرعة والقوة العضلية والتضخم العضلي، أين يساهم أيضا في تطوير التوازن والتنسيق والأداء الحركي.

إن تدريب القوة بالمقاومات باعتماد تكرارات قليلة وبشدة عالية يؤدي إلى التكيفات العضلية، واستعمال تكرارت كبيرة وبشدة منخفضة يساهم في تطير التحمل العضلي.

2-3-15- التدريب باستعمال الوسائل التكنولوجية: (خليف، 2021، ص 99).

2-3-15-1- التدريب بالترددات الاهتزازية للعضلات العاملة:

هو جهاز كهربائي يوفر اهتزاز للعضلات العاملة كما يمكن التحكم في حجم ترددات الجهاز، أين أثبت هذا النوع من التدريب نجاعته في تطوير أداء العضلات وقوة الساق والقفز، أين أصبح هذا النوع من التدريب واسع الانتشار في مراكز التدريب والتحضير البدني، وهو طريقة مثلى لتحسين عناصر القوة دون حدوث التعب العضلي، أين أثبتت دراسات متعددة بأن الوحدات الحركية خلال هذه الطريقة توظف بصورة أقل مقارنة بالانقباضات الإرادية مم يؤدي ذلك إلى التقليل من التعرض إلى لتعب العضلي مقارنة بتدريبات القوة الأخرى.

كما أن طول مدة تعرض العضلات إلى الاهتزاز يؤدي بالضرورة إلى تطوير الأداء العضلي ،غير أن هذه الطريقة أثبتت تأثيرها الإيجابي على الرياضيين الغير المدربين أكثر من رياضيي المستوى العالي (Delicluse et al, 2005)

2-3-15-2- طريقة الاستثارة الكهربائية:

تتمثل في التحفيز الكهربائي المطبق على العضلات، أين تتقلص هذه العضلات دون أي تحفيز للجهاز العصبي المركزي، لتنشط هذه العضلات بشكل مصطنع بواسطة آلية مصممة لخفض التوتر المرتبط بالتنبيه و من ثم اعتماد هذه الطريقة لتكملة أو استخلاف التنشيط الإرادي للعضلات خاصة خلال برامج الاستشفاء وإعادة التأهيل للإصابات الرياضية. (David et lake, 1992)

أين يعتمد هذا النوع عند الانقطاع عن التدريب ويهدف من خلال الرياضي إلى استعادة الحجم المعهود للعضلات بعد التعرض للإصابة الرياضية، كما يعتمد أيضا من طرف أخصائيي العلاج الطبيعي لغرض التخلص من آلام الإصابات كإصابة الظهر أو ما بعد الجراحة للوصول إلى حجم العضلات بعد التوقف عن التدريب، بالإضافة إلى أن دتجارب ميدانية أثبتت زيادة في قوة عضلات رياضيين وكذا إنتاج الطاقة الهوائية بعد اعتماد حصص تدريبية بهذه التقنية. (cometti et al, 2009).

2-4- السرعة:

من المحددات البدنية الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضية في كافة التخصصات الرياضية أين عرف على أنها قدرة الرياضي على أداء حركة معينة خلال وقت قصير وهناك من عرفها على أنها سرعة الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط. (الدليمي وآخرون، 2005، ص 25).

كما عرفها مفتي إبراهيم حماد على أنها المقدرة عل أداء حركات في أقل وقت ممكن (حماد، 2001، ص 203).

وأيضا عرفت بأنها قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت شروط موضوعة في أقصر مدة زمنية ممكنة، إذ يتأثر مستوى الأداء الحركي بمستوى السرعة، وكذلك سمات الإرادة والتصميم. (شغاتي، 2014، ص ص 314 - 315).

منا أنها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات البدنية خلال أقل زمن. (البيك و شعبان، د س، ص 157).

وتعد أيضا القدرة على أداء حرمت معينة خلال أقل وقت ممكن، وأيضا قدرة الفرد عل أداء سلسلة حركية من نوع واحد خلال أقصر مدة زمنية ممكنة. (صبحي، 2012، ص 74).

كما تلعب صفة السرعة دورا رئيسيا في ممارسة أغلب التخصصات الرياضية، خاصة التي تتطلب قطع مسافات معينة، أو التي تتطلب أداء مهارة معينة بحدوث سرعة انقباض للعضلة حتى يتحقق بذلك هدف الحركة، فهي صفة بدنية مهمة جدا للراتقاء بمستوى الأداء الحركي. (محمود، 2016، ص ص، 76 - 77).

أما الباحث فيقول بأن السرعة هي حركة أو جملة حركية خلال وقت مثالي كأداء مهارة القتال الوهمي (الكاطا) أو أداء حركة هجومية خلال القتال الفعلي (الكوميتيه).

2-4-1- أهمية السرعة:

أهمية السرعة تكمن في أنها من أهم الصفات البدنية في مختلف التخصصات الرياضية، أين تظهر سرعة الرياضي فيف المواقف المختلفة على شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة وغير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل وقت ممكن. (أبو عبيدة، 2001، ص 114).

أما من الناحية الفيزيولوجية فأهميتها تكمن من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (المولى، 2008، ص 20).

2-4-2- أنواع السرعة:

هناك عدة تقسيمات للسرعة أين نستخلص منها الأنواع التالية:

2-4-2-1- السرعة الانتقالية:

هي التنقل من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، أي قطع مسافة في أقصر وقت ممكن، أين تمثل السرعة الانتقالية أهم الصفات للرياضيين (كماش، 2014، ص 28)، كما أن السرعة الانتقالية هي كفاءة الرياضي على القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية ممكنة مع العمل على قطع مسافات في أقل مدة زمنية معينة باستعمال أقصر سرعة وقوة ممكنة.

2-4-2-2- السرعة الحركية:

وهي قدرة الفرد على رد فعل حركي لمثير معين في أقل مدة زمنية وتعني أيضا أداء مهارة حركية في أقل مدة زمنية ممكنة (الدليمي وآخرون، 2015، ص 29)، كما تعني سرعة الانقباضات العضلية عند تحقيق إنجاز حركي فبذلك تتحقق السرعة أثناء انقباض الألياف العضلية أثناء الأداء. (محمود، 2016، ص 43).

2-4-2-3- سرعة رد الفعل:

تمثل قدرة الرياضي على تحقيق استجابة حركية لمثير ما خلال أقل مدة زمنية وهي المدة الواقعة بين المثير والاستجابة الحركية (الدليمي وآخرون، 2015، ص 30).

وهي أيضا زمن الرجع النفسي منذ حدوث المثير إلى الاستجابة (السقاف، 2010، ص 101)، فتمثل بذلك نوع السرعة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بكفاءة عمل الجهاز العصبي.

2-4-2-4- سرعة الفعل:

تمثل مقدرة الرياضي على الاستجابة العصبية لأداء الحركات في مدة زمنية مثالية وبكفاءة ممتازة.

2-4-2-5- سرعة الانطلاق:

تمثل قدرة الرياضي على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال أقصر مدة زمنية ممكنة، فهي تتكون من قدرة و سرعة العضلات لتحقيق الأداء الحركي كفاءة .(Leroux et Ferré, 2009, p374)

2-4-2-6- سرعة التنسيق:

تمثل قدرة الرياضي على إتقان الأداء الحركي خلال مواقف متنبأ بها، وأيضا أخرى غير متنبأ بها لغرض التعلم وأداء مختلف المهارات الحركي المركبة منها والبسيطة.

2-4-3- العوامل المؤثرة في السرعة:

- ✓ تتأثر السرعة بجملة من العوامل منها ما يلي: (السقاف، 2010، ص 104).
- ✓ خصائص تكوين الألياف العضلية.
- ✓ نمط الفرد العصبي.
- ✓ قدرة الرياضي على الاسترخاء والاسترجاع.
- ✓ قدرة العضلة على التمدد.
- ✓ نوع وطبيعة تركيب الألياف العضلية.

2-4-4- تطوير السرعة:

تطوير السرعة معقد نظرا لخصائصها الفريدة خاصة ما تعلق منها بالجانب الوراثي ونوع الألياف العضلية، فعند الرغبة في تطوير السرعة وجب أولا تحديد نوع السرعة المراد تطويرها، وكذا نوعية النشاط لأنه لكل نوع من الأنشطة الرياضية نوع معين من السرعة التي يستهدفها هذا النشاط، لذلك يجب احترام مبدأ خصوصية التخصص الرياضي وكذلك نمط المنافسة، ليقترح جوورج دينتيمان نموذجا لتدريب السرعة وفق النقاط التالية: (السيد، 2008، ص 195).

- ✓ التدريب العام للسرعة.
- ✓ تطوير القوة والقدرة الوظيفية.
- ✓ تطوير القوة الانفجارية.

- ✓ التدريب البليومتري.
- ✓ السرعة مع وجود مقاومات.
- ✓ تطوير الأداء مع تحمل السرعة.
- ✓ تدريب ما فوق السرعة.

2-4-5- الطرق المساعدة على تطوير السرعة:

تتطور السرعة بتنفيذ تمارين معينة تكون محددة للحركة وقريبة من طبيعة التخصص الرياضي، حيث أن العملية التدريبية على السرعة هدفها تطوير العنصر البدني والتمثيل الغذائي والتكيف العصبي وذلك بمساعدة الوسائل الحديثة ونذكر منها:

2-4-5-1- طريقة السحب:

تتحسن السرعة من خلالها بالوصول بسرعة الرياضي فوق الحد الأقصى لسرعته باستعمال جهاز السحب (Speed belt)، للوصول بالرياضي إلى سرعة تفوق سرعته القصوى وجد الباحثون أنه من خلال هذه الطريقة تم تحقيق زيادة في معدل الخطوة وكذا الطاقة المخزنة وكفاءة الانقباض العضلي وتحسن في الجري، كما تم الوقوف على أن معدل الخطوة ساهم بنسبة 6,9 % وطول الخطوة بنسبة 1,5 % في السرعة القصوى للرياضي وهو ما ساهم في تطوير أداء السرعة بتفسير أن الأداء العضلي العصبي تكيف مع أعلى مستوى للأداء.

2-4-5-2- التدريب الانحداري:

هذه الطريقة تؤدي إلى إنتاج أكبر قدر من السرعة من خلال التدرب في المنحدرات حيث أثبتت دراسة (كينز وكوفمان، 1981) أن الركض في منحر نسبة انحداره 3 % أنتج تطور السرعة الأفقية بنسبة 0,5 متر في الثانية من السمتوى الأقصى

للركض، حيث أن الزيادة لم تكن في معدل الخطوة بل في طولها، وهذه الطريقة لها تأثير قليل على النظام العصبي.

2-4-5-3- تدريب السرعة على جهاز الركض المتحرك:

بتشغيل ترددات عالية لجهاز الركض المتحرك مم يدفع الرياضي على الركض بسرعة عالية، أين أكدت دراسات على أن التدريب على هذا الجهاز يزيد من السرعة القصوى حيث ركزت هذه الدراسات على التحليل البيوميكانيكي للنشاط العضلي وأيضا أوتار الركبة (Faccioni, 1994).

2-4-5-4- تدريب السرعة في حالة التعب:

هذه الطريقة هدفها تنمية وتطوير تحمل السرعة خاصة في الرياضات الجماعية، إذ أن تدريب السرعة في مرحلة التعب له تأثير إيجابي على أداء الرياضي للواجبات البدنية والخططية بجودة عالية لما تتطلبه المنافسات من تكرار السرعة خاصة في الأوقات الأخيرة من المنافسة.

2-5- المتطلبات المهارية لرياضة الكراتي:

يرتبط الأداء المهاري في رياضة الكراتي بمستوى القدرات البدنية للرياضي، فإتقان الأداء المهاري يتطلب أقصى درجات الاستعداد لعناصر اللياقة البدنية، حيث أن تقييم الجانب المهاري للرياضي يكون على حسب درجة ومستوى عناصر اللياقة البدنية له.

في رياضة الكراتي دو يأخذ الإعداد المهاري نفس القيمة والأهمية للإعداد البدني، حيث أن الصفات البدنية ومكونات الأداء المثالي في التخصص ودرجة الإتقان له تظهر في صورة مترابطة ومتكاملة، إذ أن فعالية الأداء المهاري للرياضي تقترن أساسا بعملية التناسق لإتقان الأداء المهاري، مع تدريب القدرات البدنية للرياضي بمختلف صورها. (شمندي، 2002، ص 76).

2-5-1- الإعداد المهاري:

2-5-1-1- مفهوم المهارة:

جاءت من الفعل مهر، أي أتقن وحذق، والماهر هو الحاذق، السابح الماهر هو السابح المجيد للسباحة. (المنجد في اللغة العربية والأعلام، 1987، ص 777).

والمهارة تشير إلى مستويات الأداء الرياضي النسبية، أي إلى مستوى معين من الجودة المنسوبة إلى مستوى الرياضي، إذا يمكن الاستدلال على المهارة كمصطلح بالرجوع إلى المستوى النسبي المعبر عن مدى تحصيل الرياضي لنشاط رياضي مقارنة بزملائه في نفس التخصص الرياضي، وأيضا بالرجوع إلى المستوى المطلق المعبر عن مقارنة مستوى الرياضي في الجانب المهاري بمحكات تقويم هرمية تحتوى على تدرج المستويات المطلقة للتخصص الرياضي، أي تحدد هذه المستويات قبلا على أنها متطلبات

تقاس عليها مهارة الرياضي لمعرفة مستواه مقارنة بها. مثل محكات القبول في الجامعات في بعض التخصصات وأيضا نظام التنقيط في رياضة الجمباز والغطس. (علاوي ورضوان، 1987، ص 20).

2-5-1-2- الإعداد المهاري:

هو عملية هادفة لإعداد الرياضي من الجانب المهاري، ويتم ذلك من خلال تلقين وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للتخصص الرياضي الممارس، بهدف الوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية وأعلى درجات الإنجاز الرياضي.

وهو أيضا مجمل الخطوات التي يتبعها المدرب لغرض الوصول برياضييه إلى التكامل والدقة والاتقان في أداء المهارات الرئيسية في الرياضة التخصصية، أين تؤدى هذه المهارات بصورة نهائية آلية متقنة في جميع الموقف التنافسية.

2-5-1-3- مراحل الإعداد المهاري: (حماد، 2000، ص 104).

2-5-1-3-1- مرحلة البناء الأولي للمهارات:

يعمد المدرب خلال هذه المرحلة إلى تلقين المهارة على أساس نموذج مقدم للرياضيين للمهارة المراد تلقينها، أين يبادر بالشرح والوصف على أن يقوم الرياضيون باستقبال المهارة عن طريق الحواس ومن ثم يقوم بأدائها.

2-5-1-3-2- مرحلة اكتساب التوافق الحركي للمهارة:

خلال هذه المرحلة يعمد المدرب إلى تقديم تقييمات وتقويمات للرياضيين من أجل التعزيز أو التعقيب على الأداء المنجز من طرف الرياضيين حتى يصل الرياضيون إلى مرحلة الآلية في الأداء.

2-5-1-3-3- مرحلة الآلية في الأداء:

يسعى المدرب خلال هذه المرحلة إلى الوصول بالرياضيين إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء تحت ظروف مشابهة ومحاكية لظروف المنافسات الرياضية الرسمية وبالتالي يتم تثبيت أداء المهارات الحركية لدى الرياضيين.

خلاصة:

نظرا لتطور البحث العلمي في ميدان التدريب الرياضي وجب على المدرب مواكبة ومعاصرة هذه العلوم من خلال خضوعه بصورة مستمرة ودورية إلى دورات تكوينية، وأيضا إلى التكوين الذاتي للإلمام بالمستجدات الطارئة على ميدان التدريب الرياضي حتى ينجح في تحقيق الأهداف المسطرة من العملية التدريبية التي يؤطرها على رياضييه مهما كان نوع التخصص الرياضي، فيما أن المتطلبات البدنية والمهارية لكل تخصص رياضي هي نقطة البداية بالنسبة لكل من الرياضي والمدرب، لغرض العمل على وضع خطة تدريبية مبنية على أسس علمية، مع العمل مشتركين في سبيل تحقيق الأهداف المسطرة في سبيل تطوير كافة الجوانب للرياضيين.

الفصل الثاني

مهارة الكاطا في الكراتي دو

ومحددات تحكيمها

تمهيد:

الكراتي دو رياضة تنافسية في اختصاصيها الكاطا والكيميتي، حيث أن الممارسين يخضعون إلى وحدات تدريبية مكثفة في سبيل تطوير الجانبين البدني والمهاري، حيث يسعى المدربون إلى رفع مستوى الرياضيين بدنيا إلى أقصاها مع العمل على المحافظة على تلك المستويات لأكبر مدة ممكنة من عمر الرياضي التنافسي، وأيضا من الناحية المهارية الوصول بهم إلى درجة الآلية والإنجاوز الرياضي المثالي تحت ظروف التنافس.

والكاطا هي عبارة عن قتال وهمي ضد أشخاص وهميين، وتأخذ عدة أشكال منها القاعدية، المتقدمة وكاطا المستوى العالي، فهي بذلك متدرجة من المستويات الدنيا إلى العليا، إذ يدخل التنافس في أدائها بوضح محددات تقييمية وجب على كل من المدربين والرياضيين انتهاج منهج تدريبي مدروس علميا وعمليا للتحضير القبلي على أداء الكاطا في شكلها المثالي الذي تقره محددات التحكيم لهذا التخصص.

كما يضمن نزاهة التنافس الشريف على البساط في المنافسات تمكن الحكام المسخرين لإدارتها من هذه المحددات حتى يتم إعطاء كل ذي حق حقه، وأيضا التقييم الموضوعي الحيادي لأداء الرياضيين المتنافسين للكاطا لضمان التأهل المستحق لأفضل الرياضيين والتتويج بالألقاب محل التنافس.

3- الكراتي دو:

فن رياضي قديم له طرق، مناهج، أسس، قواعد ومدارس، يميزه حركاته الجميلة والرشيقة، حيث يمارسه الرياضي بمفرده أو مع رياضي آخر أو مجموعة كبيرة من الرياضيين. (سرور، 1987)

الكراتي فن للدفاع عن النفس باستعمال أيدي فارغة من الأسلحة، عدا الذراعين والقدمين، إذ يسمح بالتحكم بالخصم المباغت بالهجوم باستعمال القوة، فتصبح أيدي وأرجل الممارس للكراتي في محل أسلحة فعالة. (Nakayama, best karaté introduction, 1999)

الكراتي دو لغة:

كلمة يابانية تعني ترجمتها الحرفية ما يلي:

كارا: خال أو فارغ.

تي: اليد.

دو: السبيل أو الطريق. (HABERSTZER, 2004)

وبدمج المقاطع الثلاثة نتحصل على عبارة "طريق اليد الفارغة" وكذلك تعني القتال بدون أسلحة.

3-1- تاريخ الكراتي دو:

أصل رياضة الكراتي كانت ضمن أقدم الفنون القتالية حيث أنه في القرن الخامس (15) عشر للميلاد أين نسبت من طرف المؤرخين إلى الهندي بوذيزارما "Bodhidharma" الذي هاجر من الهند إلى الصين للتعليم في معبد الغابة الصغيرة "سيزو – شاولين" ، أين درب تلامذته على اليوغا لتنوير العقل وتوحيد الروح مع الجسد، أين رأى أن تعويد تلاميذه على العنف قصد العمل على بناء قدرتهم على التحمل، فظهر بذلك أسلوب قتالي سمي بالكامبو "KEMPO" وهي أعرق مدرسة للفنون القتالية في الصين، وبذلك عممت هاته الأخيرة في البلدان المجاورة وكذا الجزر منها جزيرة "أكيناوا"، اليابانية التي كانت بها هي أيضا أساليب قتالية قبل "سيزو– شاولين" (قندوزان، 2009، ص 42).

كان يحكم جزيرة أوكيناوا في تلك المرحلة الحاكم "شوهايشو" الذي طبق على رعيته قانون منع حمل السلاح في الجزيرة عدا الحرس ليحكم جزيرته دون وجود من يعارضه أو يعصي أوامره، أين كانت بذلك صورة لإذلال شعبه، مم دفعهم إلى اللجوء إلى تعلم فن قتالي حتى يدافعوا على أنفسهم، فتدربوا في الجبال على فن قتالي دون استعمالهم لأسلحة مادية مستلهمين ذلك من الحيوانات بعد التأمل بها، أين وجدوها تدافع عن نفسها بأطرافها فقط دون اللجوس إلى أية أسلحة، فبذلك حولوا أيديهم وأرجلهم إلى أدرات قتالية فعالة باستطاعتهم مواجهة الغير ملحين وهم مجردين من السلاح (قندوزان، 2009، ص 43).

الفن القتالي "تي" انتشر بين سكان جزيرة أوكيناوا تزامنا مع حضر حمل أي سلاح من طرف الرعية، وبوصول فن "Kempo" القتالي لهم امتزج فنهم القتالي "تي" بفنون قتالية صينية أخرى ليظهر فن قتالي جديد سمي"تانغ هاند" "Tang Hand".

ليستعمل مصطلح "الكراتي" "Karate" في أوائل القرن العشرين، عام 1922، بعدما أظهر خبراء مدينة "أوكيناوا" فنونهم القتالية، أين كان بينهم المدعو "غيشين فيناكوشي" "Gishin Funakoshi" المولود في 10 نوفمبر 1968 بـــ: ياماكاوا شوري بمدينة أوكيناوا اليابان، أين دعا هذا الأخير الخبراء في الفنون القتالية إلى تقديم عروض لفنونهن، فتم الدمج بين فنون: "تي"، "التانغ هاد" و"الجيو جيتسو" ليظهر على إثرهم فن القتال الذي سمي بالكراتي.

اشتهر المعلم "غيشين فيناكوشي" بفنه القتالي الجديد في اليابان وخارجها، فدرس الفلسفة والفنون القتالية في جامعات عديدة، فكون بذلك طلبة أشداء منهم: "ماتسيموتا"، "تاكاجي"، "أوتسيكا"، "أوتاك" وغيرهم، أين قام المعلم سنة 1936 بتأسيس مدرسة "شوطوكان" بمدينة طوكيو، ومعناها مدرسة كراتي. (سبع، 1993).

محطات في الكراتي الجزائري:

ظهر الكراتي في الجزائر بفضل الخبير JIM Alcheikh الحائز على الحزام الأسود الدرجة الثانية، أين قام بدعوة محترفي رياضتي الجيدو والكراتي عام 1961، فقام تلميذه Lucien Vernet بفتح فرع الكراتي بالعاصمة (شارع حسيبة بن بوعلي)، أين تنقل هذا الأخير إلى شارع الدكتور سعدان سنة 1963، ليؤسس أكاديمية لرياضة المصارعة، وكان من بين تلاميذه في رياضة الكراتي دو كل من : لطرش مولود، سالم رشيد، الوناس مدهار، حسين كرماد، خدام علال، مشهود عومار وغيرهم.

في سنة 1964 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود بفرنسا، ليقوم بعدها بتأسيس فريق الشبيبة الرياضية المسلمة (J.S.M.A)، بمساعدة علي رشداوي.

في سنة 1969 تحصل أيضا على الحزام الأسود كل من أحمد ولد حمودة، مولود لطرش، خدام، والي محفوظ وكرماد حسين، أين قام كل واحد من هؤلاء بفتح قاعة رياضية خاصة به، أما ولاي محفوظ فقام بتأسيس الجمعية الرياضية للأمن الوطني (A.S.S.N).

في سنة 1969 أقيمت أول بطولة وطني للكراتي دو بقاعة (ATLAS) بالعاصمة.

في سنة 1975 كان أول لقاء ودي بين فريق إسبانيا للكراتي دو والفريق الوطني الجزائري الذي ضم كل من : رشداوي علي، والي محفوظ و مشهود عومار بقاعة (ATLAS) بالعاصمة، أين كانت النتيجة بتعادل الفريقين حيث كانت نصرا معنويا للفريق الوطني نظرا للمستوى العالي الذي كان عليه الفريق الإسباني.

في سنة 1976 استضاف بالجزائر مشهود عومار الأستاذ الياباني الخبير كازي.

في سنة 1977 كانت الجزائر ضيف شرف في بطولة طوكيو العالمية.

في سنة 1982 قام الخبير كازي بانتقاء أعضاء الفريق الوطني للكراتي دو بقاعة حرشة حسان بالعاصمة لغرض ترشيحهم للمشاركة في البطولة العالمية بمصر سنة 1983.

في سنة 1984 تولى علي رشداوي التدريب بقاعة الدكتور سعدان خلفا لـــ: Lucien Vernet الذي تقاعد حينها، أين تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو في شهر أكتوبر من نفس السنة، أين استقلت بذلك عن رياضة الجيدو، فتولى تسييرها كل من الوزير الأسبق للشباب والرياضة السيد/ عبد الحميد برشيش والسيد هني فريد.

في سنة 1987 حتى 1997 تولى تسيير الفيدرالية الجزائرية للكراتي السيد تيفاوي الشريف، أين عرف الكراتي الجزائري ذروة تطوره خلال هاته الفترة ووصل إلى أعلى مستوياته ،أين انتخب السيد تيفاوي الشريف حينها كرئيس للإتحاد الإفريقي ونائب رئيس للاتحادية العالمية للكراتي.

في سنة 1993 نظمت الجزائر كأس العالم في الكراتي أين توج البطل رضا بن قدور خلال هذه الطبعة بطلا للعالم بعد أن كان نائبا لبطل العالم في الطبية التي سبقتها، أين أحرزت الجزائر عدة ألقاب أفريقية وعربية وأصبحت تزخر بأبطال ذوو تصنيف عالمي.

في نهاية سنة 1997 استقال السيد تيفاوي الشريف من رئاسة الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو.

في 15 جانفي 1998 انتخب السيد كشاشة عبد العالي رئيسا للفيدرالية، ليستقيل هو الآخر بعدها بعام.

في أفريل 1999 تم انتخاب كاسومة مولود رئيسا للاتحادية الجزائرية للكراتي دو حتى مارس من سنة 2000.

في سنة 2000 تم انتخاب السيد مصباحي محمد الطاهر رئيسا للاتحادية الجزائرية للكراتي دو والطايكواندو والكوشيكي حتى سنة 2009، أين تميزت حقيته بتطور رياضة الكراتي دو من خلال التوأمة مع الخبراء اليابانيين والكوريين الذين تولوا مهمة الإشراف على التربصات التقنية وامتحانات اجتياز الرتب بالجزائر. (زراط، 2021، ص 38).

في سنة 2004 تم انتخاب مصباحي الطاهر كرئيس للاتحاد الإفريقي للكراتي دو.

في سنة 2008 استقال مصباحي الطاهر من رئاسة الاتحادية الجزائرية للكراتي دو عقب منع توأمة المهام برئاسة اتحاديتين في نفس الوقت.

في سنة 2009 تم انتخاب أبو بكر مخفي رئيسا للاتحادية الجزائرية للكراتي دو حتى سنة 2013.

في سنة 2013 انتخب السيد خذير آيت إبراهيم كرئيس للاتحادية للكراتي دو لتتم إقالته في عامه بعد متابعته قضائيا جراء سوء التسيير، ليتولى نائبه السيد واعلي محفوظ تسييرها سنة 2014.

في سنة 2015 تم انتخاب السيد بن عثمان فاتح بعدها على رأس الاتحادية لتجبره الجمعية العامة على الاستقالة بعد عامه الأول من توليه مهامه، ليتولى نائبه تيبحار الشريف رئاسة الاتحادية إلى غاية 2017. (زراط، 2021، ص 39).

تولى رئاسة الاتحادية سنتي 2017 و 2018 مخفي بوبكر.

خلال عهدة (2018/ 2021) تولى رئاسة الاتحادية مسدوي سليمان.

خلال عهدة (2021/ 2024) تولى رئاسة الاتحادية ياسين قوري. (موقع وزارة الشباب والرياضة، 2021/04/04، على الساعة 20:12) https://mjs.gov.dz/index.php/fr/98-actualites-ar/actualite-sport-ar/actualite-sport-1-ar/3953-yacine-gouri-nouveau-president-de-la-fak-2

تم انتخاب رضا بن قدور لرئاسة الاتحادية لعهدة (2025/ 2028). (صفحة الاتحادية الجزائرية للكراتي دو على فايسبوك، بتاريخ: 2025/01/12، على الساعة: 18:22). https://www.facebook.com/dzfak?locale=ar_AR

3-2- مدارس الكراتي دو:

عرفت رياضة الكراتي بروز أربعة مدارس وهي:

3-2-1- مدرسة الشوطوكان:

هذه المدرسة برزت في عشرينات القرن الماضي باليابان على يد الخبير "غيشين فيناكوشي" أصيل جزيرة أوكيناوا، أين سميت هذه المدرسة باسم : "شوتوكان ريو" على إسم ريشة فيناكوشي ويمثل أحد الفروع التابعة لشوتو وشوتو.

وترتب هذه المدرسة في المرتبة الأولى من بين المدارس الأربعة الرائدة في الكراتي. (HABERSTZER , 2012).

زيادة على أن هذه المدرسة تعتبر رائدة من بين باقي المدارس كما أنها قامت بتصنيف تقنيات التخصص مع منهجية التدريب على الهجوم، إذ ينتهج أسلوب الدفاع عن طريق التقنيات الخفيفة والطويلة وأيضا المصارعة، أين تفرع عنه الوادوكاي" والشوطوكاي، كما أن لمدرسة الشطوكان (26 كاطا). (سبع، 1993، ص ص 7،8).

هذا بعدما أضافت الجمعية اليابانية للكراتي (JKA) إلى مدرسة الشوطوكان 11 كاطا وهي: (كانكوشو، باصاي شة، جي إين، نيجي شيو، ميكيو، وانكان، شينتي، صوشين، أونسو، غوجوشو شو داي، غوجوشو شو شو). (HABERSTZER & HABERSTZER, 2004).

3-2-2- مدرسة الشيتوريو:

وتعني :

شي: جزء من اسم الخبير "هيقاشيونا".

تو: جزء من اسم الخبير "إتسو".

ريو: تعني مدرسة.

تأسست مدرسة الشيتوريو عام 1034، على يد الخبير "كانوا مابيني" و هو عبارة عن مزيج من الشوراين ريو للخبير "إتوسي أنكو" و "الشوراي ريو" للخبير "هيغاونا كانريو" إذ يتميز أسلوب مدرسة الشيوريو بتسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات الدفاعية والهجومية، كما أن لها (47 كاطا). (HABERSTZER & HABERSTZER, 2004, pp 650, 651).

3-2-3- مدرسة الوادوريو:

ظهرت هذه المدرسة على يد الخبير "أوتسيكا" خلال الفترة (1892 - 1982).

وتعني تسميتها:

وا: الانسجام.

دو: الطريق و المنهج.

ريو: مدرسة.

وبجمع المصطلحات نحصل على معناها وهي: "مدرسة الطريق إلى الانسجام"، أين تأسست على يد الخبير "هونوري أوتسيكا"، وهي مزيج بين "الجي جيتسو" و كراتي أوكيناوا للخبير فيناكوشي، إذا أن مؤسس مدرسة الوادوريو هو من بين تلامذة الخبير فيناكوشي أين تدرب على يده خلال الفترة (1922، 1930)، أين ظهر اسم مدرسة الوادوريو سنة 1939، وهو أسلوب يعتمد على المرونة، الحركات التي تتميز بقصرها، وكذا الوضعيات العالية، مع مرونة الجذع. (HABERSETZER R, 2012, P 16).

3-2-4- مدرسة القوجوريو:

وتعني:

قو: ترجمتها هي القوة.

جو: ترجمتها المرونة.

ريو: ترجمتها مدرسة.

بجمع ترجمة المصطلحات تعني مدرسة القوة والمرونة، أسست على يد الخبير "شوجان مياجي"، سنة 1929، بعد أن كان اسمها "نها – تي" أي: "يد نها"، وهذا بعد قدوم الخبير غيشين فيناكوسي إلى اليابان بحوالي سبعة (07) سنوات، أين قام مؤسس مدرسة القوجوريو بنشر أسلوبه بجامعة كيوطتو ثم بأوزاكا.

3-3- نظام الأحزمة في رياضة الكراتي دو:

تنقسم الأحزمة إلى تقسيمسن:

1. مستوى "**كيو**": وهو تدرج الأحزمة من الحزام الأبيض إلى الحزام البني.
2. مستوى "**ريو**": وهو تدرج الأحزمة من الحزام الدرجة الأولى إلى ما بعدها. (HABERSTZER R, 2003) .

3-4- محتوى رياضة الكراتي دو:

تحتوي رياضة الكراتي دو على شكلين تنافسيين وهما الكاطا والكيميتي. (KANAZAWA, 2004)

يؤدى هذان التخصصان فوق البساط إما بصورة فردية أو جماعية، فالنسبة للكيميتي الجماعي يؤدى من طرف 05 رياضيين للذكور و03 رياضيات إناث بزمن كلي للمنازلة المقدر بـــ 03 دقائق.

أما بالنسبة للكاطا فالمجموعة تتكون من ثلاثة عناصر لكلا الجنسين.

3-4-1- الكيميتي:

بحسب ترجمتها فأنها تنقسم إلى قسمين:

KUMI: تعني إلتقاء.

TE: تعني اليد.

أي إلتقاء الأيدي (HABERSTZER R, 1999)

الكيميتي إصطلاحا:

تعني الهجوم والقتال الفجائي أين يطبق فيه التقنيات المكتسبة من الكاطا.

الكيميتي تدور بنزال بين رياضيين باعتماد حركات اليد أو الرجل أو كليهما، بالاعتماد على الصفات البدنية، وهناك أنواع من الكيميتي.

في الكيميتي نجد نزال متفق عليه إما من الثبات أو الحركة على أن يكون بين خصمين، الأول يهاجم والثاني يدافع، أو يكون نزالا حرا وهو أيضا بين خصمين يكون للمتنازلين الحرية في القيام بالهجوم على مناطق جسم الخصم المسموح بها حسب قانون التحكيم، فالكيميتي هي الهدف الكراتي الحقيقي فهي نزال يطبق فيه ما تم اكتسابه من تقنيات في "الكاطا و الكيهون" (قندوزان، 2009، ص 74).

3-4-1-1- أهداف الكيميتي:

- ❖ إدراك الخصم والذات.
- ❖ القيام بتقنيات هجومية ودفاعية.
- ❖ تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- ❖ بلورة الانتباه والذكاء.
- ❖ تطوير الثقة بالنفس والشجاعة لدى الرياضي.
- ❖ زرع الروح الرياضية وتقبل نتائج النزال إما بالربح أو الخسارة.

3-4-1-2- أنواع الكيميتي: (قندوزان، 2009، ص 75).

3-4-1-2-1- إيبون كيميتي:

وهو النزال بخطوة واحدة يلقن للمبتدئين ويتطلب الدفاع بالتقنية المناسبة.

3-4-1-2-2- صانبون كيميتي:

وهو النزال بثلاث خطوات متتالية، وهي الأكثر شيوعا للدخول في الكيميتي الحقيقية، تحتوي على الهجوم بثلاثة تقنيات لأماكن في جسم الخصم مختلفة (الوجه، ثم البطن، ثم البطن)، ليقوم الخصم في حينها بالدفاع باستعمال تقنيات الدفاع المناسبة ثم ينهي دفاعه في الأخير برد الهجوم بتقنية واحدة، وهذا النوع من الكيميتي يبلور تقنيات الدفاع والهجوم لدى الرياضيين.

3-4-1-2-3- غوهون كيميتي:

هذا النوع من النزال يكون بخمس خطوات متتالية، تتصف بالدقة والسرعة والقوة، فمن خلال هذا النوع من الكيميتي يكون الرياضي أكثر جاهزية لرد الفعل وكذا كثر سرعة في الأداء للحركات وتسلسلها، مع إتقان الوضعيات للأطراف السفلية إما عند الهجوم أو الدفاع.

3-4-1-2-4- جي إيبون كيميتي:

هذا النوع من النزال يعتبر نصف حر ونصف اتفاقي، حيث أنه يتميز بأداء النزال من الحركة عكس الأنواع السابقة، مع علم الطرفين بالتقنيات التي ستؤدى خلاله. (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, P 278) .

3-4-1-2-5- الكيميتي الحرة:

هذا النوع من النزال يكون دون أي قيد، وهو الشكل الذي يكون عليه التنافس بين المتنازلين إذ يظهر كل منهما مهاراته في تنفيذ الهجمات وكذا الدفاع مع رد الهجوم المعاكس، لمدة ثلاثة دقائق فوق البساط، إذا يجب على الرياضي أن يكون في أقصى درجات التحضير البدني والحضور الذهني ليجمع أكبر عدد ممكن من النقاط حتى يتوج بالفوز على خصمه. (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, P 279) .

3-4-2- الكاطا:

باللغة اليابانية تعني القالب أو الشكل، فهي عبارة عن تقنيات ووضعيات تنفذ بقوة، سرعة، تسلسل و دقة، تأخذ شكلا استعراضيا يمثل قتالا ضد خصم أو خصوم وهميين، يواجههم مؤدي الكاطا من زوايا عديدة، حيث أن الكاطا هي حجر الأساس الذي نشأت عليه رياضة الكراتي دو، وساعدت على تواتره عبر أجيال عديدة، سمتها التحكم الفعال في جسم الرياضي. (HABERSTZER R, 2004).

تعتبر الكاطا أهم مكون لنقل التقاليد للفنون القتالية اليابانية إذ تربط بين الماضي والحاضر من خلال أداء التقنيات مع دمج الجانب الروحي إذ أنها موحدة وذات قالب متفق عليه تؤدى دوما بنفس الطرق وفي نفس الاتجاهات. (HABERSTZER R, 2004, P 13).

تتكون الكاطا من مهارات أساسية دفاعية وهجومية في أغراض شتى، إذ يعتمد جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد متنافسين خياليين، إذ تتبلور الكاطا وتتقن من خلال تكرار ممارستها فيتحقق بذلك التوافق، التوازن، الرشاقة وسرعة الانقباض. (بهاء الدين، 1998).

كما تتضمن الكاطا تقنيات من مدارس مختلف للكراتي، تتم الإشارة إليها بأسماء مختلفة، فهي جميعها تبدأ بتقنيات دفاعية وتتكون من عدد معين من الحركات وتنفذ حسب قالبها المحدد، كما يؤدي الرياضي في الكاطا التقنيات في اتجاهات مختلفة من القضاء، وهناك بعض الاختلاف في تعقيد المهارات والوقت اللازم لإكمالها، ويتم ذلك بتخيل خصوم وهميين وبحضور ذهني تام لتنفيذ الهجمات والدفاع في الاتجاهات المتعارف عليها. (NAKAYAMA, 1979).

3-4-2-1- طرق أداء الكاطا:

أصل الكاطا يقود إلى الطاولو الصينية والتي أعيدت صياغتها في جزيرة "أوكيناوا" أوائل القرن (19)، عن طريق المدارس (شوري تي – نها تي – تمار تي). (HABERSTZER R, 2004, PP 18, 19).

- **الطريقة الأولى:** "نها تي" ليصبح بعدها "شوراي ريو" ثم "قوجو ريو" المعتمد على التقنيات الدفاعية والهجومية الانسيابية الأداء، ثم استعمال الوضعيات الضيقة، والتغيير الموضعي الصغير، كما يتميز بغالبية السرعة على القوة.
- **الطريقة الثانية:** "شوراين ريو" يجمع كل من "شوري تي" و "توماري تي"، ومنه تفرع كل من "الشوطوكان"، "الشوطوريو" و "الوادوريو" والذي يميزه التنقل الموضعي الطويل والتناوب بين السرعة والإبطاء خلال أداء التقنيات الدفاعية والهجومية. (إبراهيم و أباضة، 2005).

3-4-2-2- أسماء كاطا مدرسة الشوطوكان:

يبلغ عددها (26) كاطا، ثبت أغلبها الخبير "مازاتوشي ناكاياما" تلميذ "يوشيتاكا فيناكوشي" مؤسس الجمعية اليابانية للكراتي وهي كالتالي:

الرقم	اسم الكاطا	الترجمة إلى العربية
01	الهايان الخمس	السلام (الأول – الثاني – الثالث – الرابع – الخامس)
02	التيكي الثلاث	الفارس الحديدي (الأول – الثاني – الثالث)
03	باصاي داي	اختراق الحصن
04	باصاي شو	اختراق الحصن الصغير
05	كانكو داي	النظر إلى السماء
06	كانكو شو	النظر إلى السماء الصغير
07	آمبي	طائر السنونو
08	جيون	اسم لمعبد بوذي
09	جيين	أجنحة الملائكة
10	جي تي	الأيدي العشرة
11	سين تي	الأيدي السرية
12	نيجيشيهو	الأربع والعشرون خطوة
13	صوشين	القوة الهادئة
14	أونسو	أيدي السحاب
15	غوجوشيهو داي	الأربع والخمسون خطوة
16	غوجوشيهو شو	الأربع والخمسون خطوة الصغير
17	هونغوتسو	نصف القمر
18	جان كا كو	رافعة الصخر
19	وانكان	تاج الملك
20	ميكيو	تلميع المرآة

الجدول رقم (02): يمثل قائمة كاطا مدرسة الشوطوكان

3-4-2-3- تقسيم الجمعية اليابانية للكاطا:

صنفت الجمعية اليابانية للكراتي الكاطا إلى:

1. **كاطا كيو:** تخص الممارسين الأقل من الحزام الأسود وهي بدورها تنقسم إلى :
   - ❖كاطا كيو منخفض.
   - ❖كاطا كيو مرتفع.
2. **كاطا ريو:** تخص الممارسين المتحصلين على الزام الأسود درجة أولى فما فوق وهي أيضا تنقسم إلى قسمين:
   - ❖كاطا ريو منخفض.
   - ❖كاطا ريو مرتفع.

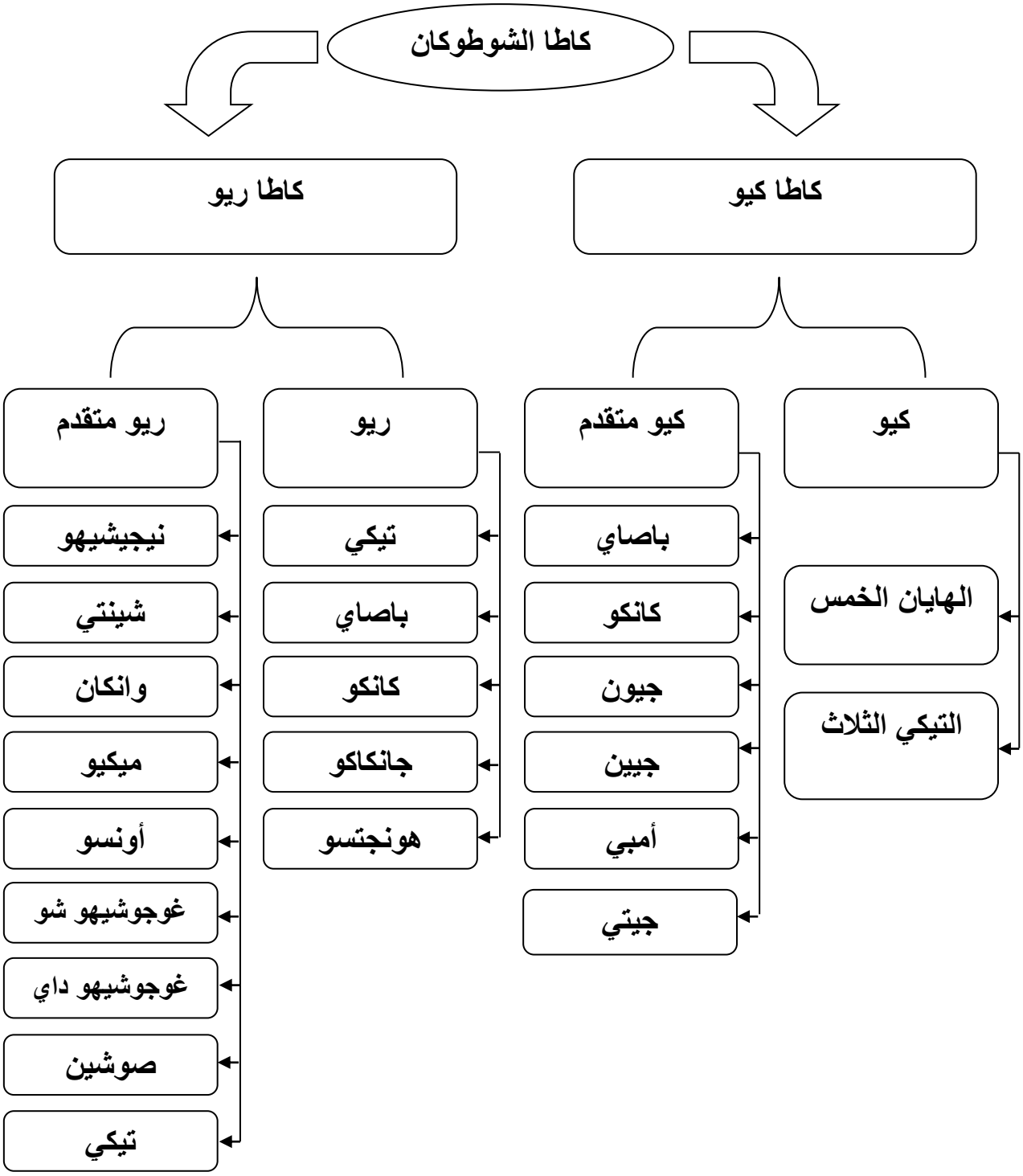
3-4-2-4- تصنيف هابرستزار للكاطا:

الكاطا الأساسية			
01	الهايان الخمس (شودان – نيدان – صاندان – يودان – قودان)	Hayan (shodan – nidan – sandan – yodan – godan)	01
الكاطا المتقدمة			
01	التيكي الثلاث (شودان – نيدان – صادان)	Tiki (shodan – nidan – sandan)	01
02	باصاي (داي – شو)	Bassai (dai – sho)	02
03	كونكو (داي – شو)	Kunko (dai – sho)	03

الكاطا العالية			
01	Jihon	جيون	01
02	Jiin	جيين	02
03	Jutte	جيتي	03
04	Empi	أمبي	04
05	Hangetsu	هونجوتسو	05
06	Jankaku	جانكاكو	06
07	Chinte	شينتي	07
08	Soshin	صوشين	08
09	Nijishiho	نيجيشيهو	09
10	Meikyo	ميكيو	10
11	Gojughiho dai	غوجوشيهوداي	11
12	Gojughiho sho	غوجوشيهو شو	12
13	Unsu	أونسو	13
14	Wankan	وانكان	14

.(HABERSTZER R, 2004, PP, 147, 225)

الجدول رقم (03): يمثل تصنيف هابرستزار للكاطا

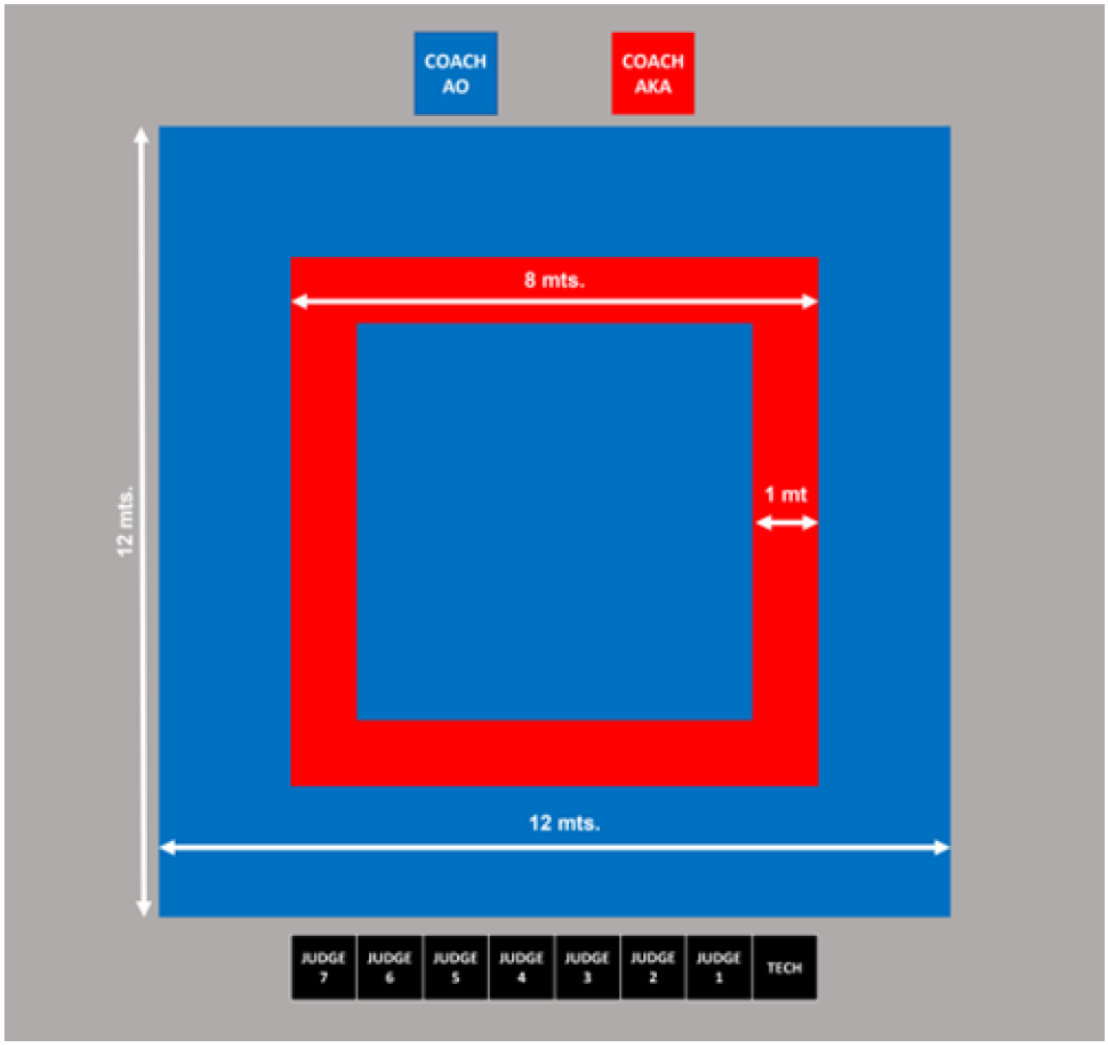


شكل رقم (06): تقسيم الجمعية اليابانية للكراتي للكاطا.

4- محددات تحكيم الكاطا في رياضة الكراتي دو: (القانون الدولي للتحكيم في الكراتي دو إصدار جانفي 2024).

4-1- المادة الأولى: منطقة التنافس.

هي عبارة عن حيز أو فضاء يتم فيه أداء المنافسة في تخصص الكاطا فوق بساط رياضي يأخذ شكل مربع مصنوع من مادة معتمدة من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه، بقياس (8 X 8 أمتار) يحدها من الخارج منطقة أمان على الجوانب الأربعة تقدر بمترين (2 متر)، أين يكون مكان جلوس الحكام أمام المنطقة بجيث يكون المتنافس المرتدي للون الأحمر (AKA) على يمينهم، أم المتنافس المرتدي للون الأزرق (AO) على يسارهم، أما فيما يخص المدربين فيمكن تخصيص مكان لهم على إما في الجهة المقابلة لطاولة الحكام الرسمية، أو على الجانبين عن يمين وعن يسار بساط التنافس بالنسبة لطاولة الحكام.



الشكل رقم (07): يمثل رسم توضيحي لبساط التنافس لتخصص الكاطا.

4-2- المادة الثانية: الزي الرسمي.

الحكام:

الحكام يرتدون زي رسمي موحد معتمد من طرف الاتحاد العالمي للكراتيه يتكون من:

- سترة زرقاء اللون داكنة بأزرار مصطفة في صف واحد (رمز اللون TPX 19-4023).
- سروال رمادي فاتح (رمز اللون TPX 0201-18).
- قميص أبيض اللون أكمامه قصيرة.
- الجوارب تكون زرقاء داكنة أ وسوداء.
- الأحذية تكون سوداء سهلة الارتداء.
- ربطة عنق رسمية بدون دبوس.
- صافرة سوداء.

أين يسمح بإضافات على البدلة الرسمية متمثلة فيما يلي:

- خاتم خطوبة أو زواج عادي.
- مشبك شعر.
- أقراط أذن خفية.

إشارات:

- الشعر بالنسبة للإناث ينسدل على الكتفين.
- مساحيق التجميل للإناث تكون خفيفة وغير واضحة.
- كعب الأحذية لا يزيد ارتفاعه عن (4 سم).

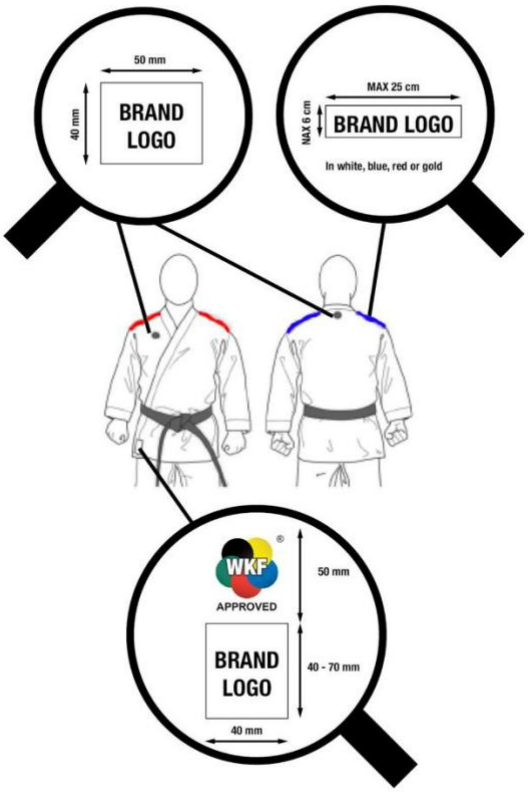
- يمنع على الحكام ارتداء ساعات ذكية أو استخدام أجهزة إلكترونية خاصة داخل حدود منطقة التنافس.
- يمكن للحكام خلع ستراتهم بعد موافقة رئيس القضاة في حال حرارة الجو.
- يجوز لرئيس الحكام رفض مشاركة أي مسؤول لا يلتزم بهذه اللائحة من التعليمات.

المتنافسون:

يرتدي المتنافسون زي الكرايه الرسمي الكيمونو أو (الكراتي جي)، ذو اللون الأبيض المعتمد من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه، بكافة الخصائص المسموح بها ومها:

- يحمل المتنافسون شعارات على الكتفين مطرزة إما باللون الأحمر (AKA) أو باللون الأزرق (AO)، وذلك بحسب ما تسفر عنه القرعة بخصوص اللون.
- لا يشترط الاتحاد على المتنافسين حمل شعار الكراتيه ذاته.
- يجوز فقط عرض الشركة المصنعة للباس الكراتيه.
- يتم وضع علم الدولة التي ينتمي إليها الرياضي على يسار سترة لباس الكراتيه من الجهة اليسرى على ألا يتجاوز القياس (12 سم على 08 سم).
- يتم وضع بطاقة هوية المتنافس على ظهر سترة لباس الكراتيه.
- بالنسبة للحزامين الأزرق والأحمر يكونان معتمدين من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه أين لا يحوزان على أية تطريزات أو علامات خاصة أو إعلانات.
- عرض الأحزمة حوالي (05 سم) على أن يتدلى الطرفان بعد ربط الحزام بطول يبلغ حوالي (15 سم) ولكن لا يزيد طولها عن ثلاثة أرباع (4/3) طول الفخذ.
- تغطي السترة الوركين عند شدها الحزام ولكن أيضا لا يزيد طولها عن ثلاثة أرباع (4/3) طول الفخذ.

- بالنسبة للإناث يجوز لهن ارتداء قميص أبيض أسفل السترة.
- طول أكمام السترة لا يقل عن منتصف الساعد ولا يتجاوز ثنية المعصم.
- لا تطوى أكمام السترة.
- طول سروال اللباس يتراوح بين عظم الكاحل وثلثي الساق من الأسفل.
- لا تطوى أرجل السروال.
- يجوز للجنة التنفيذية السماح بحمل ملصقات أو علامات تجارية خاصة.
- يجوز للمتسابقات ارتداء أغطية رأس دينية طوعية معتمدة من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه.
- غطاء الرأس يكون من القماش الأسود العادي على ألا يغطي الرقبة أو الحلق.
- لا يرتدي المتنافس نظارات طبية على عكس العدسات الطبية اللاصقة لكن على مسؤوليته.
- قصة الشعر تكون متناسبة مع إمكانية أداء الكاطا دون يعيق المتنافس.
- لا يسمح بارتداء عصابة الرأس.
- لا ترتدي المتنافسات مشابك الشعر الصلبة أو الأشرطة والخرز والزينة الأخرى.
- يسمح بارتداء شريط مطاطي واحد أو شريطين على الجانبين لمسك شعر المتنافسات.
- لا يسمح بارتداء أي معدات أو ملابس غير مصرح بها.
- تتم الموافقة على استخدام الضمادات أو الدعامات بسبب الإصابة من طرف الحكم بعد موافقة طبيب المنافسة.
- يتم إعطاء المتنافسين الذين يحوزون على معدات غير مصرح بها أو يرتدون زيا لكراتي غير منتظم مدة دقيقة واحدة لتصحيح الوضعية.



الشكل رقم (08): يمثل أماكن وقياسات الشعارات على لباس الكراتيه.

الشكل رقم (09): يمثل الملصقات وقياساتها المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه.

المدربون:

يرتدي المدربون خلال المنافسة الزي الرياضي الرسمي لمنخباتهم الوطنية، مع إبراز هوياتهم الرسمية، أين يستثنى من هذا الإجراء المدربين الذين يشرفون على توجيه رياضييهم خلال مباريات الميداليات أين يرتدون ألبسة داكنة وحذاء أسود يغطي القدمين وقميص وربطة عنق، أما المدربات فيسمح لهمن بارتداء فستان، أو بدلة بسروال أو بتنوره ذات ألوان داكنة مع عدم السماح لهن بارتداء حذاء مفتوح من الأمام.

يسمح بارتداء خاتم الخطوبة أو الزواج أذا كان عاديا وأيضا غطاء الرأس الديني المعتمد من طرف الاتحاد العالمي للكراتيه.

4-3- المادة الثالثة: تنظيم مسابقة الكاطا.

4-3-1- الكاطا:

يخضع أداء مهارة الكاطا للقيم والمبادئ التقليدية، أين يجب على الرياضي إظهار التركيز والقوة والقدرة على التأثير في تقنياتها، وذلك بإظهار مستويات منن متقدمة من المتطلبات البدنية لأدائها والمتمثلة في القوة، السرعة والقدرة بالإضافة إلى التوازن، الرشاقة والإيقاع.

منافسات الكاطا تقام على شكل منافسة فردية بين متنافسين، أو بين فريقين يرتدي أحدهما اللون الأزرق والآخر اللون الأحمر أين يختار اللون عشوائيا، ويؤدي المتسابق أو الفريق باللون الأحمر (AKA) الكاطا أولا، كما على المتنافسين إتباع تعليمات رئيس الحكام طيلة فترات المتنافسة.

4-3-2- أنظمة المنافسة:

تنظم منافسات الكاطا بطرق مختلفة منها:

- نظام الإقصاء مع الإعادة للفرق أو الأغراد.
- نظام الدوري الواحد إلى المجموعات، يليه الإقصاء للأفراد أو الفرق.
- نظام الدوري المزدوج.
- منافسات الكاطا تكون بين فريقين يتكون كل منهما من ثلاثة رياضيين أو بين متنافسين فرديين أين يتم الفصل بين الجنسين.

4-3-3- الكاطا بالفرق:

فرق الكاطا تتكون من ثلاثة رياضيين أو أربعة، يتنافس ثلاثة منهم في كل جولة، على أن يكونوا من جنس واحد إما ذكورا وإما إناثا.

- عند أداء الفريق للكاطا يكونون مواجهين للحكام.
- أداء فريق الكاطا يكون بإثبات إمكانياتهم في جميع جوانبها ناهيك عن المزامنة.
- في مباريات الحصول على الميداليات في الكاطا الجماعية تتبع عند نهايتها بشرح الكاطا (البونكاي) دون الفصل بينهما بالتحية.
- التحية عند أداء الكاطا الجماعية تكون في بدايتها وفي نهاية شرحها (البونكاي).
- العد التنازلي للوقت الممنوح لأداء الكاطا يبدأ عند أداء التحية الأولى وينتهي عند أداء التحية الأخيرة.
- لا يجوز التظاهر بفقدان الوعي أثناء شرح الكاطا، فعند سقوط المنافس إما يجلس بالاتكاء على ركبته وإما يقف خلال ثانيتين.
- تقنية إسقاط المقص أثناء الشرح تكون على الجسم أو الساقين وتمنع على الرقبة.

4-3-4- الإقصاء مع الإعادة:

يقسم المتنافسون إلى مجموعتين، يتنافسون في كل مجموعة حتى يبلغوا النهائيات، وأيضا بالنسبة للخاسرين يكون التنافس فيما بينهم لتنافس في النهائيات الفائزون على المرتبتين الأولى والثانية أما الخاسرون أمام المتأهلين إلى المراتب الأولى فيتشكلون في مجموعتين للتنافس على المرتبتين الثالثة والرابعة.

4-3-5- مجموعات بنظام الدوري المجزأ ثم الإقصاء:

يتنافس المتنافسون فيما بينهم في أداء الكاطا حتى يصلون إلى مباريات الميداليات أين يتبعون الكاطا بشرحها (البونكاي).

في منافسات الدوري الفردي المقامة على مجموعات من أربعة (04) متنافسين، أين يتم تقسيم الحد الأقصى من عدد المتنافسين البالغين عددهم (32) متنافسا إلى ثمانية (08) مجموعات تضم كل منها أربعة (04) متنافسين أو أقل، يتأهل الفئز من كل مجموعة إلى الربع، النصف ثم النهائب، أين يتنافس الخاسرون أمام المتأهلين إلى النهائي في النصف النهائي ثم النهائي على الميداليتين البرونزيتين.

في المرحلة الأولى من بطولة العالم الفردية يتم تقسيم المتنافسين إلى (06) أو (08) أو (12) أو (24) مجموعة وفقا لعدد الرياضيين، ويتم تشكيل أفضل الوصيفين في كل مجموعة (06) أزواج يتنافسون على (06) أماكن مؤهلة للمرحلة الثانية من البطولة.

في بطولة العالم للفرق الكبرى يتم تطبيق نظام الدوري من دور واحد، يليه النصف النهائي ثم النهائي، أين يتم تقسيم كل مجموعة إلى (05) فرق يتنافس الفائزون خلالها في كل مجموعة في نصف النهائي والنهائي، بعد مرحلة المجموعات، يتأهل

الفائزون إلى نصف النهائي ثم النائي، بينما يتأهل الخاسرون إلى مباراة الميدالية البرونزية.

يتم تحديد الفائز والوصيف في كل مجموعة بناءا على عدد الانتصارات، وفي حالة التساوي في عدد الانتصارات فيحسم بالتعادل.

إذا تم استبعاد فرد أو فريق بسبب سوء السلوك (SHIKKAKU)، فإن المنافس في الربع النهائي يمر إلى النصف النهائي عن طريق الإعفاء، بينما المتنافسون الآخرون يجرون المباراة.

في حال استبعاد كلا المتنافسين في مباراة الميدالية بسبب خطأ فني، فتعطى لكليهما فرصة أداء كاطا إضافية لتحديد الفائز دون الحاجة إلى الشرح في منافسة الكاطا الجماعية.

4-4- المادة الرابعة: لجنة التحكيم.

جميع منافسات الاتحاد الدولي للكراتيه، يتم تعيين لجنة مكونة من سبعة (07) حكام لكل جولة يختارون عشوائيا بواسطة برنامج الكمبيوتر.

يتم تعيين حكم كمدير للبساط يتكفل بالتواصل مع فني البرنامج أو أية مشكلة عارضة بين الحكام.

توزيع الحكام وتخصيص اللجنة للمباريات الاقصائية يتكفل سكرتير بإعداد قائمة اسمية للحكام المتاحين لكل بساط بعد الانتهاء من القرعة ليتم بعدها إدراجها في برنامج السحب العشوائي لجهاز الكمبيوتر لاختيار سبعة (07) منهم لكل بساط.

بالإضافة إلى البرمجي ومعلن النتائج في منافسات الفرق يتم إدراج حكم يتكفل بتسجيل الوقت ليتبع أقصى وقت للأداء.

يتم تعيين حكام لكل بساط على دراية بقائمة الاتحاد الدولي للكراتيه لجمع وتسجيل الكاطا المختارة من طرف المتنافسين لتقديمها إلى فني البرمجيات، كما أن الحكام المسئولين عن تسجيل أسم الكاطا تحت إمرة مسؤول البساط.

لا يمكن أن يكون كل حكام المباريات من نفس الجنسية أو من نفس البلد.

4-5- المادة الخامسة: التقييم.

- يسمح بأداء الكاطا المختارة ضمن قائمة الاتحاد الدولي للكراتيه المعتمدة.
- يؤدي المتنافسون كاطا مختلفة في كل جولة حتى يصل إلى (05) جولات، وفي حالة المرور إلى جولة سادسة يمكن للمتنافس تكرار كاطا أداها في الجولات السابقة، على ألا تكرر نفس الكاطا تواليا.
- لكل متنافس حرية الاختيار للكاطا التي يرغب بأدائها.
- يتم تقييم أداء المتنافس في الكاطا ابتداءا من أداء التحية الأولى وتنهي بأداء التحية الأخيرة.
- يسمح بالتغيير الطفيف للكاطا حسب أسلوب المتنافسين.
- بالنسبة للنقاط فتمنح درجات تقييمية لأداء المتنافسين في الكاطا تتراوح من (05) نقاط إلى (10) نقاط، كما يرمز للاستبعاد بعلامة الصفر (00).
- بعد تقديم الحكام لتقييمهم يتم استبعاد أكبر نقطة وأقل نقطة ليحتسب بع ذلك مجموع تقييم الحكام الخمس الباقين.
- تعطى الأهمية لشرح الكاطا في مباريات الميداليات مثل أهمية الكاطا نفسها.

- لاحتساب مجموع نقاط المتنافس يتم احتساب النقاط الممنوحة من الحكام الخمس المتبقين بعد استبعاد أكبر وأقل نقطة.
- إذا كانت النتيجة تعادل بين متنافسين يتم اللجوء إلى يتم احتساب نقطة الحكم السادس الدنيا.
- وإذا كانت النتائج متعادلة أيضا بعد احتساب علامة الحكم السادس الدنيا يتم اللجوء إلى نقطة الحكم السابع العليا.
- في نظام الدوري في المنافسات عند فوز فرد أو فريق في مباراة يتم منحه ثلاث (03) نقاط وعند خسارته يتم منحه صفر (00) نقطة.

العلامة	التقدير
10	ممتاز
9,9 – 09	ممتاز
8,9 – 08	جيد جدا
7,9 – 07	جيد
6,9 – 06	مقبول
5,9 – 05	غير كاف
00	غير مؤهل أو مقصى

الجدول رقم (04): يمثل المقياس المطبق لتنقيط الكاطا.

4-6- التقييم في الكاطا:

يتم تقييم الحكام لأداء مهارة الكاطا رفق مجموعة من المعايير الموحدة والمتعارف عليها عالميا التي نوجزها في الجدول التالي:

معايير تقييم الكاطا	معايير تقييم البونكاي
الوضعيات	الوضعيات
التقنيات	التقنيات
الحركات الانتقالية	الحركات الانتقالية
التوقيت والمزامنة	التوقيت والمسافة
التنفس	التحكم
التركيز بالقوة الكامنة (KIME)	التركيز بالقوة الكامنة (KIME)
المطابقة لتقنيات الكيهون(KIHON)	التوافق مع الكاطا بتقنياتها الأصلية
القوة	القوة
السرعة	السرعة
التوازن	التوازن

الجدول رقم (05): يمثل معايير تقييم الكاطا والبونكاي (شرح الكاطا).

4-6-1- حساب العلامة النهائية:

يتم حساب علامة التنافس بإعطاء الحكام السبع لعلاماتهم علة (10)، في جدول واحد مع دمج التقييم الجانبين التقني والبدني معا، مع استبعاد أكبر وأصر علامة ومن ثم جمع العلامات المتبقية ليحصل المتنافس على علامته النهائية كما هو مبين في الجدول التالي:

JUDGE 1	JUDGE 2	JUDGE 3	JUDGE 4	JUDGE 5	JUDGE 6	JUDGE 7	TOTAL
7.6	7.6	~~8.2~~	7.7	~~7.5~~	7.8	8.1	**38.8**

الجدول رقم(06): يمثل كيفية حساب علامة المتنافس النهائية.

4-6-2- الأخطاء:

هناك أخطاء يأخذها الحكام بعين الاعتبار وتتمثل فيما يلي:

- إعلان الكاطا بعد أداء التحية.
- فقدان التوازن بصورة بسيطة.
- أداء حركة غير صحيحة أو غير كاملة.
- أداء حركات غير متزامنة كتقديم تقنية قبل انتقال الجسم، أو فشل التناغم في أداء الكاطا الجماعي.
- إصدار أصوات كإشارات مسموعة لتزيين أداء الكاطا كالدوس على القدمين وصفع الصدر أوالذراعين في الكاطا الفردي، أو كوسيلة لتسهيل التناغم في الكاطا الجماعي.
- ارتخاء الحزام حتى ينفل عن الحوض.

- إضاعة الوقت بشتى المظاهر، بما في ذلك بدء الكاطا بعد 35 ثانية من إعلان اسم الرياضي أو الفريق على الشاشة.
- التسبب في الإصابة نتيجة عدم التحكم في التقنية أثناء أداء شرح الكاطا.
- محاكاة اللاوعي لمدة تفوق الثانيتين في شرح الكاطا.

يتم استبعاد الرياضي أو الفريق جراء التصرفات التالية:

- عدم الإعلان عن الكاطا، أو إعلان كاطا خاطئة، أو أداء أخرى غير المعلن عنها.
- عدم أداء أحد التحيتين عند بداية أو نهاية الكاطا.
- التوقف الواضح أثناء الكاطا.
- إجراء تعديلات على الكاطا أو الحذف من تقنياتها.
- إجراء خطوة تصحيحية للتغطية عن فقدان التوازن.
- سقوط الحزام أرضا أثناء الأداء.
- تجاوز الفترة الزمنية المقدرة بخمس (05) دقائق لأداء الكاطا مع البونكاي.
- أداء إسقاط المقص على القربة أثناء شرح الكاطا.
- سوء السلوك أو عدم إتباع تعليمات رئيس الحكام.

4-7- المادة السابعة: الاحتجاج.

- لا يجوز الاعتراض على قرارات الحكم أمام لجنة التحكيم.
- المدرب أو من ينوبه هما المخولان لتقديم احتجاج رسمي.
- الاحتجاج يكون في صورة تقرير مكتوب يقدم عقب المباراة، على أن يتضمن الاحتجاج خطأ إداري لا غير.
- الاحتجاج الذي يقدم على أساس تطبيق القواعد أو يعيق المنافسة لا يؤخذ بعين الاعتبار.

- نموذج الاجتجاج يسحب من عند مدير البساط لتعبئته في غضون خمس (05) دقائق بعد نهاية المباراة وتقديمه مع الرسوم التي تقرها اللجنة التنظيمية للمنافسة.
- تعين لجنة الاستئناف من طرف رئيس الحكام أو لجنة التحكيم باختيار ثلاثة (03) من كبار الحكام يرقمون من 01 إلى 03، على أن لا يكونوا ن نفس الاتحاد الوطني أو جنسية واحدة كما تعين لجنة إضافية يرقمون من 04 إلى 06 لتحل محل اللجنة الأولى في حال تسجيل تضارب في المصالح في الاحتجاج قيد الطرح.
- تقيم الطعون عند تلقي مدير البساط الاحتجاج المكتوب ليجمع بدوره لجنة الاستئناف ويتم إيداع مبلغ الاحتجاج لحساب الاتحادية العالمية للكراتيه في حالة ما إذا كان الاحتجاج مرفوضا.
- في حال قبول احتجاج المحتج يتم إعلامه شفهيا والتدوين على الوثيقة المقدمة بعبارة مقبول ومن ثم إمضاء لجنة الاستئناف وبعدها يسترجع المحتج الرسوم المدفوعة مع الاحتجاج.
- عند قبول الاحتجاج يتم اتخاذ التدابير اللازمة في حينها سواء بإلغاء أحكام سابقة أو جولات أو إصدار توصية لمحاسبة قضاة مقصرين يتم تقييمهم للعقوبة.

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	AnanDai	36	Jion	70	PinanShodan
3	Ananko	37	Jitte	71	PinanNidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	PinanSandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	PinanYondan
6	BassaiDai	40	KankuDai	74	PinanGodan
7	BassaiSho	41	KankuSho	75	Rohai
8	ChatanyaraKusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana NoKushanku	43	KishimonoNoKushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	KousoukunDai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	KousoukunSho	80	Sanseru
13	Fukyugatalchi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	FukyugataNi	48	Kusanku	82	Seienchin(Seiyunchin)
15	Gankaku	49	KyanNoChinto	83	Seipai
16	Garyu	50	KyanNoWanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai)1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai)2	52	MatsumuraBassai	86	Seisan(Sesan)
19	Gojushiho	53	MatsumuraRohai	87	ShihoKousoukun
20	GojushihoDai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	GojushihoSho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	NaifanchinShodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	NaifanchinNidan	91	Sochin
24	Haufa(Haffa)	58	NaifanchinSandan	92	Suparinpei
25	HeianShodan	59	Naihanchi	93	TekkiShodan
26	HeianNidan	60	Nijushiho	94	TekkiNidan
27	HeianSandan	61	Nipaipo	95	TekkiSandan
28	HeianYondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	HeianGodan	63	Ohan	97	TomariBassai
30	Heiku	64	OhanDai	98	Unshu
31	IshimineBassai	65	Oyadomari NoPassai	99	Unsu
32	ItosuRohaiShodan	66	Pachu	100	Useishi
33	ItosuRohaiNidan	67	Paiku	101	Wankan
34	ItosuRohaiSandan	68	Papuren	102	Wanshu

الجدول رقم (07): يمثل القائمة الاسمية للكاطا المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي للكراتيه.

WKF OFFICIAL PROTEST FORM

KATA

The protest must be prepaid.

DATE	COMPETITION	PLACE
...../ ...../		

NAME OF THE COMPETITOR	COUNTRY

PROTEST DESCRIPTION

To be continued on the other side of this page

NAME		Valid as receipt by the WKF
SIGNATURE		

FOR OFFICIAL USE ONLY

TATAMI N°			TM Manager:				
PANEL	Judge 1	Judge 2	Judge 3	Judge 4	Judge 5	Judge 6	Judge 7
NAME							
COUNTRY							

الجدول رقم (08): يمثل نموذج الاحتجاج الرسمي من الاتحاد العالمي للكراتيه.

4-8- التغييرات التي طرأت على محددات تحكيم الكاطا:

تم ضم كل من الأداء الفني والرياضي معا في جدول واحد، أين كانا مستقلين عن بعضهما قبل هذا التعديل.

- تقييم الكاطا يكون بمنح علامة من (05) إلى (10) وبزيادة (0,1).
- عندما يكون الطقام مكونا من سبعة (07) حكام يتم استبعاد أكبر وأصغر علامة ومن ثم جمع العلامات الخمسة المتبقية ليحصل الرياضي على علامته النهائية.
- ألزم الاتحاد العالمين المتنافسين في كل من الكاطا والكوميتيه بضرورة ارتداء البدلات الرياضية بتطريزات على الأكتاف باللونين الأحمر والأزرق لنوعية اللباس الرياضي، في حين المتوجين بالمرتبة الأولى في الطبعات السابقة يطرزون نوع اللباس الرياضي على أكتافهم باللون الذهبي.

Number of Competitors/Groups	Competitors per group								Notes
8 Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 24-32 Competitors
Seed ▶	6	3	7	2	5	4	8	1	
32	4	4	4	4	4	4	4	4	The first of each Group qualify.
31	4	4	4	4	4	4	4	3	
30	4	4	4	3	4	4	4	3	
29	4	3	4	3	4	4	4	3	
28	4	3	4	3	4	3	4	3	
27	4	3	4	3	3	3	4	3	
26	3	3	4	3	3	3	4	3	
25	3	3	3	3	3	3	4	3	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	
6 Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 18-23 Competitors
Seed ▶	6	3		2	5	4		1	
23	4	4		4	4	4		3	The first of each Group and the two best runner-ups qualify.
22	4	4		3	4	4		3	
21	4	3		3	4	4		3	
20	4	3		3	4	3		3	
19	4	3		3	3	3		3	
18	3	3		3	3	3		3	
5 Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 17 Competitors
Seed ▶		3		2	5	4		1	
17		3		3	4	4		3	The first of each Group and the three best runner-ups qualify.
4 Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 12-16 Competitors
Seed ▶		3		2		4		1	
16		4		4		4		4	The first and runner-up of each Group.
15		4		4		4		3	
14		4		3		4		3	
13		3		3		4		3	
12		3		3		3		3	
3 Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 9-11 Competitors
Seed ▶		3		2				1	
11		4		4				3	The first and runner-up of each Group, as well as the best two number threes qualify.
10		4		3				3	
9		3		3				3	
2 Groups	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 6-8 Competitors
Seed ▶				2				1	
8				4				4	The first and runner-up of each Group, will compete directly in the semifinals.
7				4				3	
6				3				3	
1 Group	1	2	3	4	5	6	7	8	Participation: 3-5 Competitors
Seed ▶								1	
5								5	Final between first and runner-up of the Group, and only one bronze medal bout.
4								4	
3								3	

الجدول رقم (09): يمثل تقسيم مجموعات منافسة الكاطا من 03 إلى 32 متنافسين.

خلاصة:

بما أن موضوع دراستنا حول مهارة الكاطا في الكراتي دو، يجب على المدرب الإلمام بكافة المتطلبات البدنية والمهارية لهذا التخصص، حيث تتداخل في جملة من الصفات الدنية (عناصر اللياقة البدنية)، وأيضا مجموعة من المهارات والحركات الخاصة التي تشكل الجملة الحركية المتفق عليها (الكاطا).

وتعتبر محددات التحكيم لتخصص الكاطا في الكراتي دو هي المؤشر للمتطلبات البدنية والمهارية التي يتطلبها أداء مهارة الكاطا في صورتها النهائية المثالية، وهو ما يجعلها محل تقييم وفق محكات مرجعية متعلقة بمستوى أداء الرياضيين، أين يسعى كافة المتنافسون إلى الأداء المثالي و الإنجاز الرياضي أثناء التنافس بتقديم أقصى ما في وسعهم للوصول إلى الأداء المثتالي أمام لجنة التحكيم للظفر بالمراتب الأولى والألقاب.

الفصل الثالث

التقييم المستمر

تمهيد:

التقييم يدل على إصدار حكم وإعطاء قيمة عددية، فهو يقدر بذلك كمية أو قيمة، إذ بواسطته يحول شيء معنوي كالأداء الرياضي إلى شيء ملموس معبر عنه بقيمة عددية كعلامة رقمية أو تقدير بالعبارات مثل: ضعيف، متوسط، مقبول، جيد، جيد جدا وممتاز.

فهذا التقييم الذي تحصلنا عليه جاء من خلال عمل استباقي سمي بعملية القياس التي من خلالها تعطينا قيما أو تقديرات للأداء، وبحصولنا عليها نكون قد قمنا بعملية التقييم وتحصلنا على ما نريد من علامات أو تقديرات حتى نكون في نقطة انطلاق لعملنا التدريبي الممنهج الهادف إلى تطوير مستوى أداء الرياضي إلى أرقى المستويات، وبالتالي يجد المدرب نفسه أمام معطيات عددية وتقديرية توضح له خارطة الطريق لتحقيق أهدافه من العملية التدريبية فينتقل مباشرة إلى الخطوة الرئيسية التي تبنى على عملية التقييم ألا وهي عملية التقويم التي وباختصار تهدف إلى تعزيز نقاط القوة في الأداء الرياضي وتدارك وتقوية نقاط الضعف منه.

5- التقييم:

التقييم لغة: (معجم اللغة العربية المعاصر)

أصلها قيَّمَ.

قيَّمَ، يُقيِّم، تقييمًا، فهو مُقَيِّم، والمفعول مُقَيَّم.

قيَّم العملَ أي قدَّر قيمتَه، قيَّم جهودَه منه، قيّم الموقفَ أي شخص الأضرارَ.

قيَّم السِّلعةَ أي حدَّد ثمنها.

قيَّم وضعًا: استعرض نتائجَه وما حقّقه من تقدُّم، وقرّر قيمةَ تلك النتائج.

اصطلاحا: (سعد، 2022، https://drasah.com/Description.aspx?id=5917)

التقييم يمثل إصدار حكم أو أحكام قيمية، للانتقال إلى خطوة اتخاذ القرارات والإجراءات العملية بشأن ظاهرة معنية أو موضوع ما أو برنامج أو حتى شخص معين، وتتشكل الأحكام على قيمة أو جدوى أو فعالية طريقة أو مشروع أو برنامج ما، للوصول إلى الخطوة الأخيرة المتضمنة اتخاذ قرارات عملية هادفة إلى تحسين وتطوير الأداء.

5-1- التقييم المستمر:

يرى الباحث أنه من خلال التطرق إلى معني عملية التقييم التي وقفنا عندها آنفا الرامية إلى أنها إصدار حكم أو قيمة على شيء معين، فإن التقييم المستمر يعبر عن الاستمرارية في عملية إصدار الأحكام والقيم خلال فترات متتالية يقرها المدرب لغرض الوقوف على مدى نجاح الخطة التدريبية ومدى تحقق الأهداف المرجوة من عدمها، وهذا إما لمواصلة العمل على الخطة التدريبية المبرمجة، أو التوقف عند آخر مستوى أو نقطة واللجوء إلى التعديل في البرنامج التدريبي إما في الحمولة أو الشدة أو الطريقة التدريبية ككل.

بالرجوع إلى مختلف المراجع والمصادر الأدبية المتعلقة بعملية التقييم نجد هناك تداخل وتمازج بين مفهومي عمليتي التقييم والتقويم، ففي المجال الرياضي نجدهما متطابقين بصورة كبيرة وبهذا سنلجأ في هذا الجزء النظري من بحثنا إلى التطرق إلى عملية التقويم التي تخدم بحثنا من خلال إصدار حكم أو قيمة عن مخرجات البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة دراستنا، والتي ستكون هذه العملية مستمرة خلال محطات زمنية متتالية ومتواصلة هدفنا من خلالها إلى معرفة مدى تحقق الهدف من البرنامج التدريبي المسطر والمطبق على عينة دراستنا لغرض تعزيزه والمواصلة في خطتنا التدريبية إذا تحقق الهدف، أو العدول عنها واللجوء إلى التعديل فيها أملا منا في تحقق الأهداف المسطرة والمنتظرة منها.

5-2- التقويم:

التقويم لغة:

عرفت المعاجم اللغوية التقويم على أنه جاء بمعنى (قوّمت) الشّاة أي أصابها القُوام، وقوّم المعوّج أي بمعنى أزال عوجه وعدّله، و(تقّوم) الشّيء بمعنى استوى وتعدّل، والتّقويم أتى أيضا بمعنى حساب الزمن بالأيام، الأشهر والسنين، وتقويم البلدان بمعنى تعيين مواقعها جغرافيا.

وفي معجم لسان العرب قوّم الشيء أي بمعنى درأه وأزال اعوجاجه، وقال أبو عبيدة إذا استقمت يعني قوّمت وهذا في سياق كلام أهل مكة، كما يقال استقمت الرحال أي بمعنى قوّمته وهنا الاستقامة تأتي بمعنى التّقويم.

أما في معجم منجد اللغة والإعلام فقوّم الشيء يعني عدّل الشيء، كما ورد في محكم التنزيل في قوله تعالى: "لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيم" **(التين:الآية4)**.

أي أن التقويم في هذه الآية جاء بمعنى التعديل والاستقامة.

وقال تعالى: "يَا أَيُّهَا اللَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بَالْقِسْطِ" **(النساء:الآية135)** ، بمعني ساعين إلى الاستقامة والعدل.

التقويم اصطلاحا:

يعرف على أنه عملية منهجية تبين مدى تحقق الأهداف من قبل التلاميذ، ويجب أن يتضمن وصفا كيفيا و كميا بالإضافة إلى الحكم على القيمة.

يعني التقويم معرفة التفسير الحادث في سلوك المتعلم وتحديد درجة ومقدار هذا التغير (أبو جلالة، 1999، ص 18)، فالتقويم هو الحكم على الأشياء والأفراد لإظهار المحاسن والعيوب واثبات صدق الفروض التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره (سلوم، 2004، ص1).

عرفته "علياء يحيى العسالي" بأن التقويم التربوي هو معرفة مدى تحقيق التلاميذ للأهداف المسطرة والمنشودة واللجوء بعدها إلى عملية اتخاذ القرارات بشأنها، وهو بذلك معرفة التطور الطارئ على سلوكات المتعلمين ومع التعرف على درجة وقيمة هذا التغيير لاتخاذ قرارات مناسبة. (العسالي، 2005، ص 15).

كما أن التقويم التربوي والنفسي فيمكن تعريفه بأنه " إصدار حكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص، أو المواضيع وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير والمستويات لتقدير هذه القيمة كما يشمل معنى التحسن والتعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام "بينما ترى ليلى فرحات" أن التقويم الرياضي هو "عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء باستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات وإصدار الأحكام " (ليلى، 2001، ص 68).

ويعرف بأنه عملية إصدار حكم على ما تصل إليه العملية التربوية من أهداف ومدى تحقيقها لأغراضها والعمل على كشف نواحي النقص في العملية

التربوية أثناء سيرها أو اقتراح الوسائل لتلافي النقص (عبد النور، 1967، ص 315).

5-3- العلاقة بين التقييم والتقويم:

بالاطلاع على مختلف المراجع الأدبية بخصوص مصطلحي التقييم والتقويم فإننا نلاحظ أنه هناك خلط في استخدام مصطلح تقييم (assessment) و مصطلح تقويم (valuation) ، فالتقييم يعني تحديد قيمة وتقديرها فقط، في حين أن التقويم يعني تشخيص، إصلاح، تحسين وتطوير(اللامي، 1997، ص 11).

والتقويم وظيفته إصدار أحكام على قيمة الأشخاص أو الأشياء أو الموضوعات، كما يرتقي إلى مفهوم التطوير والتعديل والتحسين أو لإظهار العيوب أو المحاسن، وأيضا التطرق إلى صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره (حسانين، 1995، ص 37)

ونميز أو نقارن بين كل من التقييم والتقويم مثلما هو مبين في الجدول التالي:

عناصر المقارنة	التقييم	التقويم
التعريف	إصدار حكم على وضعية وفقاً للمعلومات والبيانات المُجمَّعة ومجموعة من المعايير.	جمع ومراجعة المعلومات، لتطوير وتنمية الأداء في الوضع الراهن
الماهية	للتحكيم	للتشخيص
الوظيفة	التعرف على مدى تحقق الأهداف المسطرة.	يوفر التغذية الراجعة للمستوى الذي وصل إليه الأداء، مع تدارك ما يجب تداركه.
العلاقة بين الرياضي والمدرب	علاقة وصفية	علاقة تقويمية تأملية
التغذية الراجعة	تبنى على الجودة في وجود مجموعة من المعايير والأسس	تبنى على الملاحظة، ومعرفة الإيجابيات والسلبيات
المعيار	يحدده المدرب	يشارك فيه كل من المدرب والرياضي
معايير القياس	مطلق	نسبي
الهدف	نهائي (إجمالي)	مستمر (تكويني)

الجدول رقم (10): يبين المقارنة بين التقييم والتقويم.

5-4- مفهوم التقويم في المجال الرياضي:

يعني أنه عملية ممنهجة غرضها علاج و تشخيص الخطوات التي تقودنا إلى تحقيق أهداف معينة، حيث أن التقويم مرآة تعكس مدى تحقق الأهداف المتوخاة من العملية التدريبية، فهو بذلك عملية ديناميكية، مستمرة، تشخيصية وقائية وعلاجية للحكم على مدي تحقق الأهداف المسطرة (سلامة، 2000، ص 23).

و هو " أداة لتحديد درجة أو مقدار التطور في الإنجاز الرياضي ومن ثم العمل باستمرارية علي تدارك النواحي السلبية وتعزيز النواحي الايجابية للوصول إلي الأهداف (مصطفى، 2005، ص 287).

كما أن التقويم في مجال التدريب الرياضي يتم على أساس نتائج المقاييس والاختبارات، بدقة هذه الاختبارات والمقاييس تكون عملية التقويم دقيقة وسليمة، فبفضل البيانات المجمعة من الاختبارات والقياسات تتأسس عملية التقويم، كما أن إصدار الأحكام على سمة أو خاصية ما يكون بالتعرف على ما تحقق من الأهداف المسطرة. (علاوي، رضوان، 2000، ص 23).

5-5- الاختبار والقياس وعلاقتهما بالتقويم:

في المجال الرياضي نجد مصطلحات (الاختبار، القياس والتقويم) مدرجة ومترابطة فيما بينها، فالاختبار يعد وسيلة من وسائل القياس، بينما نجد القياس وسيلة من وسائل التقويم، بينما التقويم يرتقي في مفهومه القياس، فالتقويم أشمل وأعم من مصطلح القياس، في حين أن البيانات التي يتم الحصول عليها من عمليات القياس المختلفة تعطينا مدخلات لنظم التقويم، ومن هنا يمكن النظر إلى القياس على أنه مرحلة من مراحل التقويم، ولأن عملية التقويم تتأثر بدقة وكفاءة القياس، فمن الضروري التأكد من نجاعة وسائل القياس حتى تكون عملية التقويم عملية فعالة.

الاختبار: " عملية ختامية تمكن من معرفة مدى تقدم التلميذ في جانب واحد فقط كالتحصيل الدراسي، الميول، الذكاء، وهذه العملية يقوم بها المعلم تجاه المتعلم، بينما نجد أن عملية التقويم " فهي عملية ترافق التعليم والتعلم، حيث لا تنفصل عنهما كونه جزء لا يتجزأ عنها، كما أنها تعالج وتقيس تطور الفرد في جميع نواح عديدة وليس في ناحية وحيدة فقط، كما يشترك في العملية كل الفاعلين في العملية التربوية مثل المعلم، التلميذ، ولى الأمر، المدير، الموجه، عضو هيئة التدريس، وغيرهم. (جابر وآخرون، 1994، ص 32).

القياس: " عملية وضع تقديرات الأشياء المجهولة الكم أو الكيف، باستعمال أرقام متفق عليها أو مقننة، والقياس دقيق نوعا ما لكنه لا يعطينا سوى فكرة جزئية عن الشيء المقاس لأنه يتناول ناحية واحدة من نواحيه، بينما أن عملية التقويم فإنها تعطينا صورة صادقة عن جميع البيانات والمعلومات موضوع التقويم سواء كانت المعلومات كمية أو وصفية، أو باستعمال الوسائل المختلفة التي تعتمد عليها عملية التقويم. (عبد الحفيظ و باهي، 2000، ص 152).

5-6- الفرق بين التقييم و التقويم:

التقييم يأتي بمعنى التشخيص ويركز على جانب واحد فقط، بينما التقويم يعنى التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير، ويركز على جوانب مختلفة، فهو شامل فى معظم لحالات، أي أن التقييم هو عملية تسبق عملية التقويم في العملية التعليمية أو التربوية، و بذلك تكون عملية التقييم هي بداية لعملية التقويم (الأزهري وباهي، 2000، ص 23).

5-7- أنواع التقويم:

هناك عدة تقسيمات لعملية التقويم تختلف باختلاف الأساس الذي يقوم عليه، فينقسم من حيث الوقت الذي يجرى في إلى:

5-7-1- التقويم التشخيصي:

فهو إجراء عملي يقوم به المعلم في بداية عام دراسي أو بداية محور تعليمي أو درس حتى يتحصل هذا الأخير على بيانات ومعلومات تمكنه من معرفة مدى تحكم التلميذ في مكتسباته القبلية من مهارات وقدرات حتى سبني عليه خطته لتدريس وتلقين معطيات جديدة (حثروبي، 2002، ص 95).

كما يعرف بأنه عملية لتشخيص لمنطلقات التدريس مع مدى استعداد التلاميذ حيث يلجأ المدرس في بداية درسه إلى إجراء اختبار تقييمي سريع من خلال حوار مفتوح أو أسئلة شفوية لغرض التعرف على مستوى تلاميذه ومدى استعدادهم لمتابعة الدرس المبرمج مع ضمان استيعابهم لمحتوياته. (مجلة همزة وصل، 1991، ص 72).

كما يهدف هذا النوع من التقويم إلى توفير صورة واضحة للمدرب عن حالة الفرد التدريبية قبل استهلال البرنامج التدريبي، مع تحديد موقف الرياضي للمستوى الابتدائي للعملية التدريبية إلى جانب تحديد الطرق والأساليب التدريبية التي سيخضع لها الرياضي (عصام، 2003، ص، ص 296، 297).

وهو العملية التقويمية التي تتم قبل البدء في العملية التدريبية لتتوفر معطيات قبلية عن الرياضي قبل تطبيق البرنامج التدريبي للوصول إلى معطيات أساسية منه. (طارق، 1998، ص 39).

5-7-2- التقويم التكويني:

ويعرف أيضا بالتقويم البنائي أو المرحلي، ويمثل عملية يتم بموجبها التعرف على إيجابيات وسلبيات البرامج الدراسية، باتخاذ ما يعرف بالتغذية الراجعة المتواصلة لغرض تحسين الإنتاج خلال كافة مراحل تطبيقه. (الحبلوسي، 2003، ص 147).

فهو بذلك يزود المعلم بالتغذية الراجعة موازاة مع المتعلم، مع التعرف على كل من جوانب القوة والضعف في الخطة التعليمية ومحتوى البرنامج، مم يمكن ذلك من استخدام تعديلات على البرنامج لغرض تطويره قبل تعميمه خلال العملية التعليمية. (كاظم، 2001، ص 172).

وهو بذلك يساعد المدرب على معرفة نواحي الضعف والقوة لإجراء التغييرات اللازمة. (عصام، 2003، ص 297).

كما يتم لأكثر من مرة أثناء التطبيق لأجل الوصل إلى معطيات تمكن من مراجعة العمل مع إمكانية تطوير وترقية البرنامج التدريبي أو التجربة المطبقة. (طارق، 1998، ص 39).

5-7-3- التقويم النهائي:

ويعرف أيضا بالتقويم الإجمالي أو التقويم النهائي،يستند هذا النوع من التقويم على نتائج الاختبارات التي يتحصل عليها التلاميذ في نهاية الفصل الدراسي أو نهاية الحصة التعليمية أو نهاية العام أين يتم من خلال ذلك معرفة المستوى النهائي للتلاميذ. (عطوان وشيماء، 2019، ص 26).

يعتمد هذا النوع من التقويم في نهاية برنامج تعليمي أو وحدة تعليمية للتعرف على مدى تحقق الأهداف المنشودة آنفا، ومن ثم التمكن من الحكم على النجاح الذي تحقق. (الوائلي، 2011، ص 116).

كما أنه يقوم مقام التقويم التشخيصي أو القبلي لإمداد على العملية التعليمية بالمعطيات التي تؤهلهم إلى وضع برنامج جديد، حيث نستنتج أن العملية التقويمية عملية دائرية لأن التقويم الختامي يضع القائمين على العملية التعليمية أمام إمكانية اعتماد برنامج تعليمي حديث تفرضه المعطيات المحصل عليها من النتائج، فيعتبر بذلك تقويما تشخيصيا وتستمر العملية بذلك دائريا. (حثروبي، 2002، ص 101).

كما يهدف التقويم النهائي إلى إنهاء الوحدة التدريبية أو البرنامج التدريبي لبيان درجة تمكن الفرد من العملية التدريبية التي خضع لها. (عصام، 2003، ص 297).

كما تنقسم العملية التقويمية من حيث الطبيعة إلى:

❖ **التقويم الذاتي:**

وهو نوع يجريه المتعلم على ذاته لمعرفة مدى تعلمه، حتى يتمكن من معرفة موقعه من العملية التعليمية، حيث من خلال هذا النوع يكتسب بصورة غير مباشرة ثقته بنفسه كما يتحفز على بذل مجهودات إضافية تضمن تطوره في نوع التقويم هذا. (طاهر،1997 ، ص 27).

وهذا النوع من التقويم عرفه كل من "روبيرت غايسن" و "دنيال كوست" بأنه يمكن القول عن تقويم بأنه ذاتي حينما يتمكن المتعلم من تقييم نفسه بنفسه لعملية التقدم لتي طرأت على تعلمه بذاته، بالوسائل المتاحة دون مساعدة المعلم أو القائم بالامتحان. (عبد القادر وآخرون، 2010، ص 48).

❖ **التقويم الموضوعي:**

الموضوعية في هذا النوع من التقويم يراد بها أن علامة الفرد المحصل عليها عند إجراء اختبار لا تعتمد في تقديرها على عينة الأفراد، فمثلا في الاختبارات النفسية تشتق الدرجات الخام من خلال الحصول على عينة التقنيين، ثم تتم الموازنة أو المقارنة لأداء الفرد الذي يطبق عليه الاختبار فيما بعد بمعايير مستخلصة من هذه العينة، حين تفقد هذه المعايير دلالتها ويصبح الاختبار محكوما بالعينة، في حين أن الفرد يتحصل على الدرجة نفسها مهما اختلف الاختبار الذي يخضع له. (الربيعي، 2012، ص ص، 36، 37).

التقويم الموضوعي لا يبنى على مقارنة أداء المتعلم بأداء مجموعة أو بأداء المتعلم بحد ذاته في اختبار آخر أو في بعد مدة زمنية معينة، بل يعتمد على التنبؤ بعلاقة احتمالية بين أداء الفرد الملاحظ في الاختبار والسمات والقدرات التي تظهر وراء الأداء و من ثم تأتي عملية تفسيره. (الربيعي، 2012، ص 37).

وهذا النوع من التقويم يعتر من أنجع العمليات التقويمية من حيث دقته في النتائج المحصل عليها فهو يوصلنا إلى نتائج موضوعية لا تتدخل فيها الذاتية، فتوضع شروط ومواصفات، وتخضع العملية التقويمية إلى بجميع خطواتها إلى الدقة في تحصيل البيانات وتحليلها للوصول بعد ذلك إلى نتائج، وبما أن التقويم يسعى إلى إصدار أحكام إلى قيمة موضوعات، أشياء أو أشخاص، فهو بذلك يقود إلى التوصل إلى أحكام موضوعية للاستفادة من معايير أو مستويات لمعرفة هذه القيمة. (محمد، 2015، ص 16).

5-8- خصائص التقويم الناجح : (فؤاد وأمال، 1996، ص 44).

التقويم الناجح يتصف بخصائص معينة حتى يتمكن من تأدية وظائفه بصورة مثالية ونذكر منها:

- ✓ الاقتصاد في الجهد، المال والوقت.
- ✓ الاتساق بين الأهداف أين يرتبط التقويم الجيد بالأهداف المنشودة.
- ✓ الاستمرارية كونها ذات طابع تشخيصي من خلال التخطيط ومن ثم التنفيذ وختاما المتابعة.
- ✓ التكامل مع الوسائل التقويمية تنوع أساليبه.
- ✓ الشمولية لمختلف جوانب الخبرة من مهارات، اتجاهات، معلومات وطرق تفكير).

- ✓ العلمية بتقنين الاختبارات حتى يتم التحقق منها من ناحية موضوعيتها، صدقها و ثباتها.
- ✓ الصدق من خلال أن أدوات المعتمدة في التقويم تقوم بقياس ما وضعت لقياسه.
- ✓ الثبات من خلال الحصول تقريبا على ذات النتائج عند تطبيق الاختبار على التلاميذ أنفسهم بعد فترة زمنية معينة.
- ✓ إمكانية تفسير نتائج العملية التقويمية مع إعطائها قيمة تشخيصية ومعنى، وبالتالي يسهل استخدام المعطيات والبيانات المحصل عليها في تنمية وتطوير حالة الفرد التدريبية.
- ✓ التمييز من خلال إظهار الفروق الفردية للأفراد فيما بينهم لاكتشاف خصائصهم.
- ✓ السلوكية باتخاذ التقويم السلوك الإنساني منطلقا له، لأن من خلاله يتعرف الفرد على مستواه، إذ يعد أسلوبا لتنمية العلاقات الإنسانية بمختلف صورها من احترام متبادل بين الرياضيين والمدربين فيبعث ذلك لدى الطرفين حتى يتمكن المدرب من تدارك نقاط الضعف و تعزيز نقاط القوة.
- ✓ الديمقراطية في بناء أساليبه حتى يكون للفرد دور إيجابي وفعال في هذه العملية.
- ✓ التعاونية باشتراك كل من المدرب، الرياضي، الإداري والطبيب وغيرهم من الفاعلين في العملية التدريبية.

5-9- خطوات التقويم:

عملية التقويم تتسم بالعلمية ولكي تكون فعالة ومساعدة على تحسين وتطوير المنهج وجب عليها أن تحذو خطوات علمية دقيقة و تتمثل في:

5-9-1- تحديد هدف عملية التقويم الأساسي:

تستهل العملية التقويمية بالإلمام بأهداف العملية التدريبية وكذا معرفة غاياتها السلوكية، لأنها تعد مرجعا للقياس أين يتم الحكم على فشل أو نجاح العملية التدريبية من خلال البعد القرب أو من تحقيق العملية التقويمية، فتتم ترجمة الهدف إلي أغراض فرعية إجرائية يمكن للمدرب قياسها.

5-9-2- تحديد المواقف جمع المعلومات المتصلة بالهدف المسطر:

يتم ذلك بتحديد الأغراض السلوكية و إخضاع المواقف إلى الاختبار حتى تتم إتاحة الفرصة للرياضي للتعبير عن سلوكه الذي تتضمنه هذه الأغراض، مع مراعاة تشجيع إظهار هذا السلوك.

❖ **تحديد نوع السلوك:**

السلوك المراد استخلاص المعطيات والمعلومات منه.

❖ **تحديد كمية المعلومات:**

التحديد المسبق لكمية المعلومات المتوخاة من هذا السلوك.

❖ **إعداد أدوات جمع المعلومات** أو **البيانات:**

وتأخذ عدة صور منها الاستبيانات، الاختبارات أو بطاقات الملاحظة وغيرها، حيث تختلف طرق استخدام وسائل التقويم باختلاف الأهداف المقررة من المواقف المحددة ومن ثم تحليل البيانات و تصنيفها و استخلاص النتائج ودلالاتها، أين تدمج وتسخر الأساليب الإحصائية وكذا الوسائل التكنولوجية مع وضع خطة زمنية لكل مرحلة من المراحل التقويمية.

❖ **جمع البيانات اللازمة وتسجيلها:**

تجمع المعلومات والبيانات اللازمة للعملية التقويمية بعد إجراء ترتيب منطقي معين لها ومن ثم تدوينها.

❖ **تفسير هذه البيانات:**

تتم عملية تفسير هذه البيانات أو المعلومات من خلال البدء بتحديد الأولويات التي من خلالها يتم إصدار قرارات وأحكام.

❖ **إصدار القرارات والأحكام:**

تتم عملية إصدار القرارات والأحكام على لواقع المقدم لغرض التثبيت أو التعديل من خلال تطويره أو تغيره، فالعملية التقويمية ليست عملية قياس فحسب بل تتضمن تحليل البيانات و تشخيص النواحي الضعيفة مع العل على ابتكار طرق لعلاجها، وكذا متابعة عملية تنفيذها لمعرفة مدى فعالية المعلومات التقويمية في التطوير للسلوك المطلوب، مم يضمن الصلة الدائرية لعملية التقويم (العساق، 1989، ص 123).

5-10- أهداف التقويم:

يحقق التقويم أهدافا وأغراضا متنوعة نذكر منها:

- ✓ تعرف المدرب على مستويات رياضييه الحقيقية ومن ثم مدي استجابتهم للعملية لتدريبية.
- ✓ يعتبر أساسا لوضع الخطة التدريبية المستقبلية للعملية التدريبية.
- ✓ معرفة مدى ملائمة العملية التدريبية مع استعدادات الفرد و إمكاناته.
- ✓ إرشاد المدرب وتوجيهه نحو تطوير خطته المرنة حتى تتم الاستجابة لمختلف المواقف المتغيرة عند التنفيذ.
- ✓ التنبؤ بمستوي الفرد التدريبي ومن ثم تحديد التقدم بمستوي الفرد بدنيا ومهاريا وتكتيكيا.

- ✓ يساعد المدرب علي القيام بعملية الانتقاء الرياضي الفعال بالكشف عن قدرات الرياضيين و ميولاتهم وأيضا استعداداتهم ومن ثم توجيه الرياضي للنشاط المناسب لإمكاناته.
- ✓ تقسيم الرياضيين على مجموعات متجانسة ومتقاربة في المستوى.
- ✓ يعتبر مؤشرا لنجاعة طرق التدريب المنتهجة من طرف المدرب وكذا مناسبتها للأهداف المتوخاة.
- ✓ التعرف على قيمة الأهداف المسطرة من العملية التدريبية و كذا مدي مراعاتها لخصائص الفرد و حاجات المجتمع.
- ✓ اعتماد التقويم والاختبارات في التدريب حتى يتحقق تطوير مستوي الرياضي.
- ✓ الكشف عن العقبات والصعوبات لتي المدرب في تنفيذ العملية التدريبية.
- ✓ العمل على تحقيق اقتران الخطة التدريبية الموضوعة مع الأهداف وكذا نوع العمل المكلف به.
- ✓ تعزيز نقاط القوة لدى الرياضي حتى يزيد ذلك من دافعيته في الاستمرار لتحقيق الأهداف.
- ✓ اعتماد الأبحاث العلمية المتضمنة اعتماد أساليب ووسائل التقويم.
- ✓ مساعدة الرياضي على توظيف ما اكتسبه من قدرات، عادات ومهارات مختلفة أثناء التدريب في حياته اليومية.
- ✓ التعرف على حققته العملية التدريبية من تحقيق أهداف تربوية، وكذا قياس مدى كفاءة وسائلها، بعد جمع المعلومات المختلفة التي تساهم في تطوير المستوي الرياضي. (مصطفى، 2005، ص 289).
- ✓ تحقيق العمل الإداري السليم المقترن بالعمل الفني للتدريب، فهو يعمل على تسهيل عملية التدريب لتحقيق أهدافها المسطرة.

5-11- التقويم المستمر:

هناك مجموعة من التعريفات التي تناولت التقويم المستمر ونذكر منها:

بأنه أسلوب تقويمي يتبناه المعلم خلال العملية التعليمية لغرض إيصال التلميذ إلى أرقى الدرجات من إتقان للمهارات العديدة، مع تقديم تغذية رجعية مساعدة على إتقان هذه المهارات لضمان نجاعة عملية التعلم. (الحصيني، 2007، ص 28).

كما تم تعريفه بأنه عملية تربوية متواصلة هدفها الحكم على التحصيل الدراسي للتلاميذ، وهو بذلك عبارة عن دورات متتالية من التعليم والتقويم والمراجعة، ومن ثم المعاودة للعملية التعليمية ويأتي بعدها التقويم، حتى يضمن المعلم تحقيق كافة المهارات الأساسية الخاصة بكل مادة تعليمية والمتخاة من التلاميذ. (لائحة تقويم الطالب، 2006).

كما عرفه منشور إطار الإصلاح التربوي بأنه تقويم تكويني يمارس خلال نشاط تعليمي محدد، هدفه الأساس تقييم التطور المتحصل عليه من طرف التلاميذ، مع فهم الصعوبات التي تعترضه أثناء عملية التعلم، أين يهدف هذا التقويم إلى تطوير المسار التعليمي للتلاميذ أو تعديله. (المنشور رقم: 2039، 2005).

كما عرف بأنه عملية تصاحب تطبيق برنامج تعليمي معين، أين يحدث في مرات متتالية أثناء العملية التعليمية، أين يمكن أن يجرى عند نهاية تلقين مفهوم محدد، أو مهارة ما، أو جزء من المقرر الدراسي، أين يكون في الغالب على شكل اختبارات قصيرة تركز على جزئيات معينة. (القرشي، 1985، ص 14).

5-11-1- أهمية التقويم المستمر:

تتجلى أهمية التقويم المستمر على المتعلم من خلال ما تلقاه من معارف ومهارات في المحتوى التعليمي المسطر، والذي يتوقف على ما تلقاه في السابق حتى

يمهد لما سيتلقاه في المستقبل أين تكمن أهمية التقويم المستمر في النقاط التالية: (القرشي، 1986، ص 14).

- ✓ التزود بالتغذية الراجعة المفيدة في تحقيق التقدم في اكتساب المعارف والمهارات.
- ✓ تحديد نقاط القوة والضعف واستغلالها. (سعادة، 1984، ص 135).
- ✓ تفعيل مهارة التقويم الذاتي لدى المتعلم.
- ✓ المساعدة على اجتياز أثر التعلم من حدود المعرفة إلى خطوات موالية متمثلة في الفهم، التفسير ومن ثم القدرة على التفكير.
- ✓ تحقيق الدافعية للتعلم. (شعراوي، 1985، ص 163).
- ✓ التقليل من القلق والتوتر خلال الاختبارات. (بلوم و آخرون، 1983، ص 97).
- ✓ تحفيز المتعلمين على المشاركة في التعلم. (الخضير، 1996، ص 81).
- ✓ تطوير ميولات المتعلمين واتجاهاتهم. (هند الداود، 2004، ص 50).
- ✓ التعرف على مستوى تطور المعلومات والمعارف والسعي وراء إثرائها.
- ✓ تمكين المتعلم من التعرف على مستواه في المادة المدرسة.
- ✓ التعرف على الصعوبات التي تواجهه خلال العملية التعليمية.

5-12- مجالات التقويم في التربية البدنية و الرياضية: (درويش، الحمحامي والمهندس، 2009، ص 298).

تختلف مجالات التقويم في التربية البدنية و الرياضة و من أهمها: التلميذ أو الرياضي، المدرب أو المعلم، طريقة التدريس أو التدريب و برنامج التدريب أو التدريس وأيضا الإمكانات المتاحة.

إلا أن عملية تقويم الرياضي تكون من خلال مدى تحصيله من مستوى في المهارة الحركية إذ يعتبر أهم أنواع التقويم وكأحد أهم الأساليب الفعالة في تقويم

الطريقة التدريبية، البرنامج التدريبي و المدرب وتشمل العملية التقويمية في المجال الرياضي أو في مجال التربية البدنية والرياضية النقاط التالية:

- ✓ الخطط التدريبية، التربوية والتعليمية.
- ✓ وسائل التدريب والتعليم.
- ✓ الانتقاء والتوجيه.
- ✓ النتائج والإنجازات.
- ✓ أساليب التقويم و برامجه.
- ✓ مصادر التمويل وبنوده.
- ✓ برامج التربية الرياضية في مؤسسات التدريب الرياضي والمؤسسات التعليمية من حيث الأهداف، المحتوي وسائل التنفيذ و المراحل.
- ✓ برامج إعداد وتأهيل المدربين، المعلمين والمديرين.
- ✓ أداء المدربين، المعلمين والإداريين.
- ✓ أساليب القيادة.
- ✓ التنظيمات الرياضية.
- ✓ الأنظمة الإدارية.
- ✓ الخدمات التي تقدمها الهيئات الرياضية والمؤسسات التعليمية للمجتمع.
- ✓ العناصر البشرية العاملة في ميدان الرياضة كقادة في الهيئات الرياضية و الحكام و الإداريين.
- ✓ خطط المنشات والتجهيزات في ميادين التربية البدنية و الرياضة.
- ✓ دور وسائل الاتصال في الإعلام الرياضي.

5-13- أهم السجلات في المجال التدريبي الرياضي: (مصطفى 2005، ص ص، 304، 305).

هناك مجموعة من السجلات التي تساعد في إتمام العملية التقويمية ولها دور فعال في نجاحها ونذكرها في النقاط التالية:

❖**سجل الكشف الطبي:**

يعتمده الطبيب المختص لتسجيل نتائج الكشف الطبي الدوري على الرياضيين و كذلك تدوين تقارير الحالة الصحية لكل رياضي على حدا، وأيضا نتائج الكشف الطبي المباشر في بعض الأنشطة الرياضية للتأكيد من لياقة الرياضي الطبية وقدرته من عدمها على المشاركة في المباريات أو النزالات، كما يسجل فيه بيان إصابات الرياضي و فترات علاجها.

❖**سجل المدرب:** يسجل فيه المدرب كافة الملاحظات و البيانات التي تساعده على البقاء على اطلاع متواصل بمستوي رياضييه، وأيضا الخطط التي ينتهجها في العبء، ومحتوي الخطط التدريبية الواجبة التنفيذ (السنوية – الفترية – الأسبوعية – الوحدة اليومية)، وكذلك النواحي الإدارية و البيانات الشخصية الرياضيين و نتائج العملية التقويمة لكل وحدة تدريبية مع تسجيل المتطلبات الخاصة بحياة الفرد خارج التدريب.

❖**سجل المباريات و الاختبارات:** يسجل فيها المدرب نتائج المنافسات و نوعيتها، وكذلك نتائج الاختبارات حتى يسهل عليه المعرفة الدقيقة لمستوي الرياضيين ومن ثم الحكم الصحيح على الحالة التدريبية بصورة متكاملة و أيضا بقياس مكوناتها.

- **سجل الرياضي:** يسجل فيه الرياضي بنفسه نقده لذاته عن محتويات التدريب و تقديره لملائمة الحمل لمستواه، و أيضا حالته قبل و بعد التدريب أو المباراة (درجة الإجهاد، كيفية النوم و مدته، حالته التدريبية، ...) .
- **سجل الأجهزة و الأدوات:** يسجل فيه المدرب قائمة الأجهزة المتاحة التي يعتمد عليها في التدريب بإدراج نوعيتها، عددها و صلاحيتها، مع العمل المستمر على إصلاح التالف منها واقتناء الأدوات الناقصة لإنجاح العملية التدريبية.

خلاصة:

كخلاصة لفصلنا هذا وبعد أن تطرقنا إلى مصطلح التقييم الذي أبان لنا عملية إصدار حكم أو أحكام قيمية من خلال وظيفته أساسية وهي التشخيص، أين يركز على جانب واحد فقط، بينما التقويم يشمل كل من التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير، ويركز على جوانب مختلفة على عكس عملية التقييم، إذ أن التقويم شامل في مختلف الحالات، وبالتالي فإن مرحلة التقييم تسبق مرحلة التقويم في العملية التعليمية أو التربوية، أي أن عملية التقييم هي بداية لعملية التقويم.

وبما أن بحثنا يتضمن برنامجا تدريبيا مقترحا، تم تطبيقه على العينة المتاحة من خلال برنامج تدريبي بدني مهاري للكاطا في رياضة الكراتي دو، أين هدفنا في دراستنا هذه على العمل على إنجاح هذا البرنامج التدريبي المقترح، فإننا بصدد اعتماد عملية التقويم لهذا البرنامج حتى نتمكن من تحقيق الهدف الرئيسي ألا وهو إنجاح هذا البرنامج التدريبي المقترح.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تناولنا في بحثنا هذا جانبا نظريا تطرقنا فيه إلى متغيراته المدرجة بالعنوان الرئيسي، من خلال العرض المفصل للأدبيات والمحتويات المتاحة، حتى يسهل الولوج إلى الجانب التطبيقي منه، متبنين بذلك مبدأ التدرج من الجزء إلى الكل للوصول إلى النتائج المبتغاة من دراستنا إجمالا، وبذلك تحقيق الهدف الأسمى من البحث العلمي والمتمثل في التنقيب والكشف عن الحقائق العلمية وتقديمها إلى أسرة الباحثين العلميين بانتهاج منهج علمي مناسب.

فالجانب التطبيقي لبحثنا نستهله بالتطرق إلى:

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية: أين نتطرق فيه إلى كل من الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث وعينته، المجالين المكاني والزماني، متغيرات البحث، البرنامج التدريبي المقترح والأساليب الإحصائية المعتمدة.
- تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها بعد إخضاعها إلى المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، ومن ثم الخلاصة والتوصيات.

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

تضعنا الدراسة الاستطلاعية على طريق صحيحة للولوج إلى الدراسة الأساسية، حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة البداية لمباشرة البحث العلمي كونها تساعدنا على التعرف على الميدان الذي نحن بصدد البحث فيه، من خلال التطرق إلى فروض الدراسة بصياغتها صياغة سليمة متناهية الدقة، ناهيك عن تمكيننا من الوقوف على سلامة الأدوات البحثية مع تنويرنا بأهليتها ومدى صلاحيتها.

بما أننا بصدد التعرف على خصائص مجتمع بحثنا من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية، وكذلك التحقق من فعالية الأدوات المستخدمة في إنجاز البحث، حيث أن القيام بالدراسة الاستطلاعية خاصة في البحوث الميدانية كما أشار (سليمان، 2014، ص 96) يدفع بالباحث إلى التعرف على صعوبات قد تواجهه في الأدوات المعتمدة في بحثه، أو عند مقابلة أفراد العينة للوقوف على ظروفهم مع استطلاع مدى تقبلهم واستعدادهم للدراسة، وكذا مدى قابلية المسئولين للتعاون مع الباحث، لذلك وجب إجراء دراسة استطلاعية مع إيضاح أهدافها، ومن ثم الوقوف على سلامة إجراءاتها أملا في ضمان السير الجيد لإجراءات الدراسة الأصلية.

وأشار (الزهيري، 2017، ص 427) أيضا إلى أن الدراسة الاستطلاعية يلجأ إليها الباحث بهدف استقصاء المعوقات التي قد تواجهه خلال الدراسة الأساسية، وهذا ما يساعده على اللجوء إلى الحلول المناسبة، إذ يستطيع بذلك توفير الجهد والوقت في إتمام وتحسين بحثه.

ومن هذا المنطلق فإننا قمنا بالدراسة الاستطلاعية لبحثنا هذا منتظرين تحقق الأهداف المسطرة والمنشودة منه أين نوضحها في النقاط التالية:

- معرفة مجتمع الدراسة وعينته حتى نقف على المعوقات التي قد تصادفنا.
- العمل على الاختيار السديد لعينة الدراسة.
- العمل على ضبط عينة الدراسة بحسب المتغيرات المتاحة.
- الوقوف على نجاعة الأدوات المعتمدة في البحث (البرنامج التدريبي، الاختبارات البدنية والمهارية) ومدى تحقيقها لأهداف البحث مع إمكانية اللجوء إلى التعديل.
- الوقوف على مدى صحة الأساليب الإحصائية المطبقة على نتائج ومعطيات الدراسة.

ومن هنا حددنا الخطوات التي اعتمدناها وهي كالتالي:

الخطوة الأولى: خلال هذه الخطوة قام الباحث بالاطلاع على كافة الدراسات المتاحة والمتضمنة لتغير من متغيرات دراستنا أين أفادنا ذلك في جمع المادة العلمية والتعرف على المناهج العلمية المتبعة من طرف الزملاء الباحثين من خلال تساؤلاتهم وفرضياتهم المصاغة على ضوء طبيعة دراساتهم، وذلك خلال الفترة الممتدة من شهر أفريل 2022 إلى غاية شهر ديسمبر 2022.

الخطوة الثانية: قام الباحث بالمعينة الميدانية لمجتمع الدراسة والمتمثل في رياضيي رياضة الكراتي التابعين للرابطة الولائية للكراتي دو تبسة، وذلك خلال البطولات الولائية المبرمجة لمختلف الأصناف العمرية والمنظمة بإقليم الاختصاص، خاصة كون الباحث هو مدرب لفرع الكراتي بالجمعية الرياضية شهداء الواجب الوطني لأمن ولاية تبسة من جهة، وكونه حكم جهوي تابع للجنة الولائية للتحكيم في ذات التخصص، وهذا ما سهل عليه التواصل المباشر مع كافة أفراد المجتمع وكذا مدربيهم وأوليائهم الذين أبدوا استعدادهم التام على تسهيل إجراء مهمة البحث العلمي، ليبادر الباحث باختيار عينة

استطلاعية متمثلة في (05) رياضيين أخضعهم للاختبارات الميدانية المعتمدة في الدراسة الحالية حتى يقف على جملة الصعوبات والمعوقات العارضة خلال تطبيق الاختبارات السالفة الذكر، ومن ثم تم عزلهم نهائيا عن عينة الدراسة، وبعدها تم اختيار العينة التي سيخضعها الباحث للدراسة بعناية ودقة، أين امتدت هذه المرحلة من شهر سبتمبر 2022 إلى غاية شهر فيفري 2023.

الخطوة الثالثة: قام الباحث خلال هذه الفترة بالاتصال بمجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي ودكاترة في ذات التخصص، حتى يصل إلى مجموعة الاختبارات البدنية والمهارية التي ستخدم موضوع بحثه، وهذا خلال الفترة الممتدة من 10 مارس 2023 إلى غاية 22 أفريل 2023، أين تم تحديد محموعة الاختبارات البدنية والمهارية التي ستعتمد في الدراسة.

الخطوة الرابعة: قام الباحث خلال هذه المرحلة بإجراء القياس القبلي على العينة من الاختبارات البدنية والمهارية التي تم تحديدها بمشاركة مجموعة المحكمين من مدربين ودكاترة في التخصص، وذلك بتاريخ 27 أفريل 2023.

الخطوة الخامسة: بناء على المعطيات من نتائج القياس القبلي لعينة الدراسة قام الباحث خلال هذه المرحلة بصياغة برنامجه التدريبي المقترح أين عرضه على المشرف ومجموعة دكاترة ومدربين في تخصص الكراتي دو، وانتهت هذه المرحلة بوضع برنامج نهائي بعد أخذ توجيهات كافة الفاعلين في تحكيمه بعين الاعتبار، وهذا خلال شهر جوان 2023.

الخطوة السادسة: خلال هذه المرحلة قام الباحث بتطبيق برنامجه التدريبي على عينة دراسته المختارة خلال الفترة الممتدة من شهر أكتوبر 2023 إلى غاية شهر مارس 2024، بمعدل حصتين أسبوعيا، مدة كل حصة 60 دقيقة.

الخطوة السابعة: قام الباحث بإجراء القياس البعدي الأول والحصول على نتائج العينة في القياسات لكل فرد خلال شهر أفريل 2024.

الخطوة الثامنة: قام الباحث بمواصلة تطبيق برنامجه التدريبي على العينة المتاحة للموسم الموالي بعد الحصول على نتائج القياس القبلي الأول من عينة دراسته.

الخطوة التاسعة: قام الباحث بإجراء القياس البعدي الثاني على نفس العينة ومن ثم تحصل على نتائج القياسات لكل فرد خلال شهر أفريل 2025 ومن ثم إخضاع النتائج المحصل عليها إلى المعالجة الإحصائية.

6-2- الدراسة الأساسية:

6-2-1- منهج البحث:

إن طبيعة البحث المطروح تحدد نوعية المنهج العلمي المتبع للتنقيب والكشف عن الحقائق العلمية، حتى يستطيع الباحث الوصول إلى نتائج متوخاة من العملية البحثية، أين يتحتم على الباحث اختيار منهج علمي ملائم لمشكلة بحثه، والعمل بالمنهج العلمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لاقى انتشارا واسعا في ربوع العالم، أيتن يقصد بالبحث العلمي مجموعة من المعطيات والقواعد الخاصة التي تؤدي إلى الحصول على المعرفة الصحيحة عند البحث عن الحقائق لأي علم من أنواع العلوم، فالمنهج حسب باهي هو عبارة عن مجموعة الخطوات والعمليات المنظمة التي يتبعها الباحث أملا في تحقيق أهداف بحثه. (باهي، 2000، ص 119).

وكون بحثنا هذا يستند على التجربة الميدانية للاختبارات المعتمدة وبذلك سنتبع وننتهج المنهج التجريبي كونه أقرب المناهج لحل إشكاليات بطريقة علمية، وأيضا كونه يمكنه الاختبار للفرضيات المتضمنة العلاقة بين السبب والأثر (فاطمة و ميرفت، 2002، ص 57).

المنهج التجريبي يهدف إلى قياس أثر متغير مستقل أو أكثر على متغير تابع معين بعد السيطرة على العوامل المحيطة بالظاهرة موضوع الدراسة، فهو بذلك (المنهج التجريبي) أكثر المناهج دقة لتناول الظواهر والمشكلات الاقتصادية والاجتماعية. (عبيدات وآخرون، 1999، ص 40).

اعتمد الباحث في بحثه هذا المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، أين طبق برنامج تدريبي بعد إخضاع عينة دراسته إلى اختبارات بدنية ومهارية قبلية، مفترضا بذلك أن هذا البرنامج التدريبي المطبق (كمتغير مستقل)، يؤثر على المتغير التابع المحددات البدنية والمهارية لرياضيي الكراتي دو اختصاص كاطا، أين يقف على هذا التغيير من خلال نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية لعينة الدراسة.

والمميز في هذه الدراسة أن الباحث لم يكتف بنتائج الاختبارات البعدية بعد تطبيق برنامجه التدريبي على عينة الدراسة فقط، بل استمر في تقييم برنامجه التدريبي لفترات زمنية متتالية حتى يضمن بذلك تدارك نقاط الضعف لعينة دراسته وتعزيزها.

6-2-2- متغيرات الدراسة:

6-2-2-1- المتغير المستقل:

يتمثل المتغير المستقل في العامل الذي نصبو من خلاله إلي قياس النتائج، فهو متغير نسعى إلى معرفة أثره على المتغير التابع (التميمي، 2013، ص 85).

ومتغير دراستنا الحالية المستقل هو"البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على التقييم المستمر من خلال محددات التحكيم الحديثة".

6-2-2-2- المتغير التابع:

هو المتغير الذي تظهر نتائج المتغير المستقل عليه، وحسب أنجرس فإنه هو المتغير الذي يجري عليه الفعل لغرض قياس التغيرات (أنجرس، 2004، ص 168).

أما التميمي فعرفه بأنه " متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، حيث تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، أين تظهر التغيرات الناتجة عن العامل التجريبي في المتغير المستقل" (التميمي، 2013، ص 85).

ومتغير دراستنا التابع تمثل في "أداء مهارة الكاطا في الكراتي دو".

6-2-2-3- المتغيرات الدخيلة:

تعتبر من المتغيرات المستقلة، لا يستطيع الباحث أن يضبطها أو أن يسيطر عليها، كما أنها لا تكون ضمن تصميم الدراسة، وعليه يجب على البحث التحكم في هذه العوامل والعمل على عزلها حتى لا تؤثر بشكل مباشر على متغيره التابع. (السيد، 2011، ص 391)، أين قمنا بالخطوات التالية حتى نعزل هذا النوع من المتغيرات:

- ❖ اخترنا نفس الجنس (ذكور).
- ❖ اخترنا نفس الفئة العمرية (الأكابر).
- ❖ تم الإشراف الشخصي على تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة.
- ❖ أفراد العينة لا يعلمون مسبقا محتويات البرنامج التدريبي.
- ❖ عملنا على اختيار عينة متجانسة في السن، الوزن، الطول والعمر التدريبي في التخصص.

6-2-3- مجتمع وعينة الدراسة:

6-2-3-1- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة على أنه إجراء غرضه تمثيل المجتمع الأصلي بعدد معين من المفردات، التي بواسطتها تؤخذ البيانات أو القياسات المرتبطة بالبحث، وبذلك يمكن تعميم النتائج المتوصل إليها على المجتمع الأصلي من خلال العينة المسحوبة منه (رضوان، 2003، ص 20).

فيما عرفه بن مرسلي بأنه "كافة المفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها" (بن مرسلي، 2005، ص 166).

أين حددنا في بحثنا مجتمع الدراسة بكافة الرياضيين المشاركين في البطولات الولائية للكراتي دو لفئة الأكابر من كلا الجنسين، والبالغ عددهم (52) رياضي ورياضية التابعين للرابطة التبسية للكراتي دو.

6-2-3-2- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الأصلي، بحيث تمثل عدد الحالات المأخوذة من المجتمع، ومن ثم يتم تجميع البيانات لدراستها، فالبتالي المعينة تمثل مجموعة جزئية من المجتمع تختار بطريقة علمية (الطيطي، 2019، ص 49).

كما يضيف العزاوي بأنها "جزء من المجتمع محل الدراسة، يحددها الباحث لدراستها وفق قواعد خاصة حتى تمثل بذلك المجتمع الأصلي تمثيلا سليما" (العزاوي، 2008، ص 161).

وعينة بحثنا تضمنت 05 رياضيين في تخصص الكاطا، تم اختيارهم بطريقة قصدية، كونهم المتأهلين إلى البطولات الجهوية في ذات التخصص أين سيتم مرافقتهم وإخضاعهم لبرامج تدريبية، هادفين بذلك بالظفر بالمراتب الأولى خلال البطولات الجهوية ومن ثم التأهل إلى البطولات الوطنية، والسعي أيضا إلى تحقيق ألقاب وطنية، وقد اخترنا العينة القصدية لغرض ربح الوقت والجهد، وكذا التحكم في أفرادها ومن ثم الحصول على المعطيات في أسرع وقت لمباشرة الدراسة الاحصائية.

6-2-4- مجالات الدراسة:

6-2-4-1- المجال البشري:

تمثلت عينة دراستنا في (05) رياضيين متأهلين إلى البطولات الجهوية في تخصص الكاطا.

6-2-4-2- المجال المكاني:

وهو المكان الذي تمت فيه الدراسة وهي قاعة الرياضة التابعة للجمعية الرياضية شهداء الواجب الوطني لأمن ولاية تبسة بملعب الشهيد مختار بسطانجي تبسة.

6-2-4-3- المجال الزماني:

تم إجراء الدراسة ابتداءا من شهر أفريل **2023** إلى غاية شهر فيفري **2025**.

6-2-5- أدوات البحث:

يعتمد الباحث على مجموعة من الوسائل والأدوات، التي من خلال يقوم بجمع البيانات التي تخدم موضوع بحثه، أيا عرفها العبيدي بأنها الوسيلة المستخدمة في تجميع المعطيات لغرض تصنيفها وجدولتها، فهي أدوات أساسية وأخرى ثانوية وأيضا أدوات أكاديمية، حيث لكل منها خصائص وإيجابيات وسلبيات وظروف معينة للاعتماد عليها. (نوال وفاطمة، 2010، ص 26).

حيث اعتمدنا نحن في بحثنا هذا على معلومات نظرية وأخري ميدانية التي ارتأينا بأنها تخدم موضوعنا، وبالتالي توصلنا إلى معرفة الحقائق المرجوة بإتباع الخطوات التالية:

6-2-5-1- أدوات الجانب النظري:

جمعنا المادة العلمية النظرية من خلال مجموعة من المصادر والمراجع المختلفة اللغة، وأيضا بعض أطروحات الدكتوراه، ناهيك عن مجموعة من الأبحاث المنشورة على شكل مقالات علمية، التي تتقارب جميعا في القيمة العلمية لبحثنا الحالي، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت كمصدر آخر إضافي للمادة العلمية.

6-2-5-2- أدوات الجانب التطبيقي:

خدمة للجانب التطبيقي لبحثنا اعتمدنا على طرق وأدوات ستساعدنا على اختبار فرضيات البحث والحكم عليها بتحققها من عدمه ومن بينها:

6-2-5-3- الاختبارات الميدانية:

اختبار السرعة الهوائية القصوى (VO2 max): (Leger, 1985).

وضع هذا الاختبار المعروف بـــ (Test de course navette) من طرف Luc LEGER 1985، يهدف إلى قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والسرعة الهوائية القصوى، من خلال أداء الرياضيين لأكبر تكرارات نم الذهاب والإياب عدوا بين خطين متقابلين على مسافة 20 متر حيث يتميز العدو بتزايد تدريجي في السرعة.

الأدوات المستخدمة:

- فضاء رياضي مسطح (ملعب أو قاعة رياضية).
- أقماع.
- الملف الصوتي الخاص بالاختبار مع مكبر الصوت.
- ورقة تسجيل النتائج.
- صافرة.

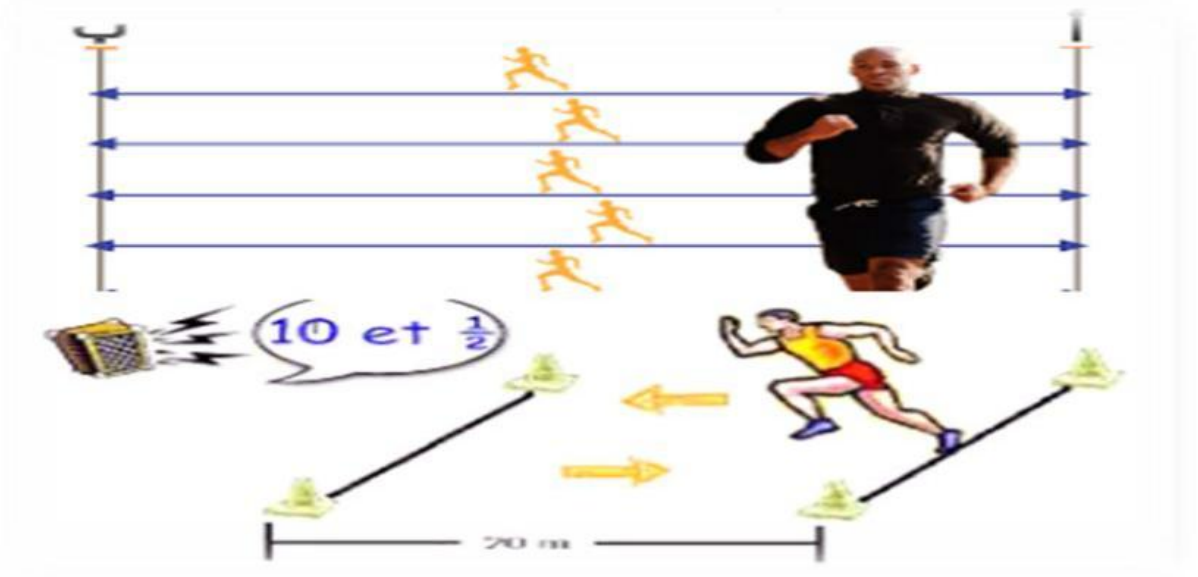
مجريات الاختبار:

يقف الرياضيون عند قمع خط الانطلاق وعند إشارة الصافرة ينطلقون باتجاه القمع المقابل الذي يكون على مسافة 20 متر كما هو مبين في الشكل رقم (10)، بسرعة ابتدائية تقدر بـــ (08 كلم/سا)، أين يجب عليهم الوصول إلى القمع المقابل بالموازاة مع الإشارة الصوتية الخاصة ببروتوكول الاختبار، حيث يزيد الرياضيون من سرعتهم بمقدار

(0,5 كلم/سا) كل دقيقة واحدة، أي ما يعادل مرحلة ذهاب وإياب، ويتم إيقاف الرياضي الذي لا يدرك القمع مرتين على التوالي عند الإشارة الصوتية.

كيفية التسجيل:

يتم تسجيل المدرب لآخر مرحلة وصل إليها الرياضي ويستعين بالجدول التوضيحي الخاص بالاختبار لتحديد السرعة الهوائية القصوى للرياضي.



الشكل رقم (10) يبين كيفية أداء اختبار (Luc LEGER).

اختبار السرعة الانتقالية (30م): (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 209)

الهدف من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية للرياضي من خلال إجراء محاولتين لقطع مسافة 30 متر من وضعية متحركة أين تسجل أفضل محاولة.

الأدوات:

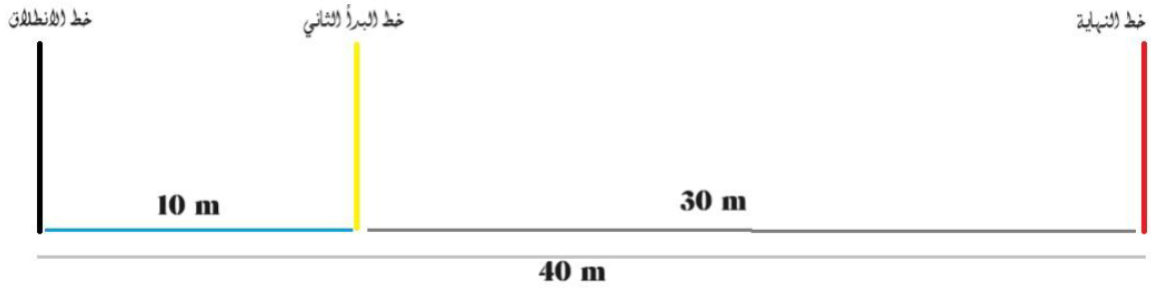
- أقماع لتعيين (خط البداية، خط التسارع وخط الوصول).
- ديكامتر.
- الميقاتي.
- صافرة.
- ورقة تسجيل النتيجة.

التعليمات:

ينطلق الرياضي من خط البداية إلى غاية الخط الثاني على مسافة 10 أمتار ومن ثم ينطلق بأقصى سرعة إلى خط النهاية على مسافة 30 متر، أين يقوم بمحاولتين بعد فترات راحة مناسبة.

حساب الدرجة:

تحتسب للرياضي أفضل أداء أو أفضل مدة زمنية قطعها خلال هذا الاختبار انطلاقا من الخط الثاني الذي يبعد عن خط الانطلاق بمسافة 10 أمتار وينتهي بخط الوصول الذي يبعد عن خط التسارع بـــ 30 متر.



الشكل رقم (11) يبين كيفية أداء اختبار السرعة الانتقالية 30 متر.

- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (شناو): (قيس ناجي، بسطويسي احمد، 1987، ص374).

اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل في مدة (10 ثواني)

الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية للجسم.

الإمكانيات والأجهزة:

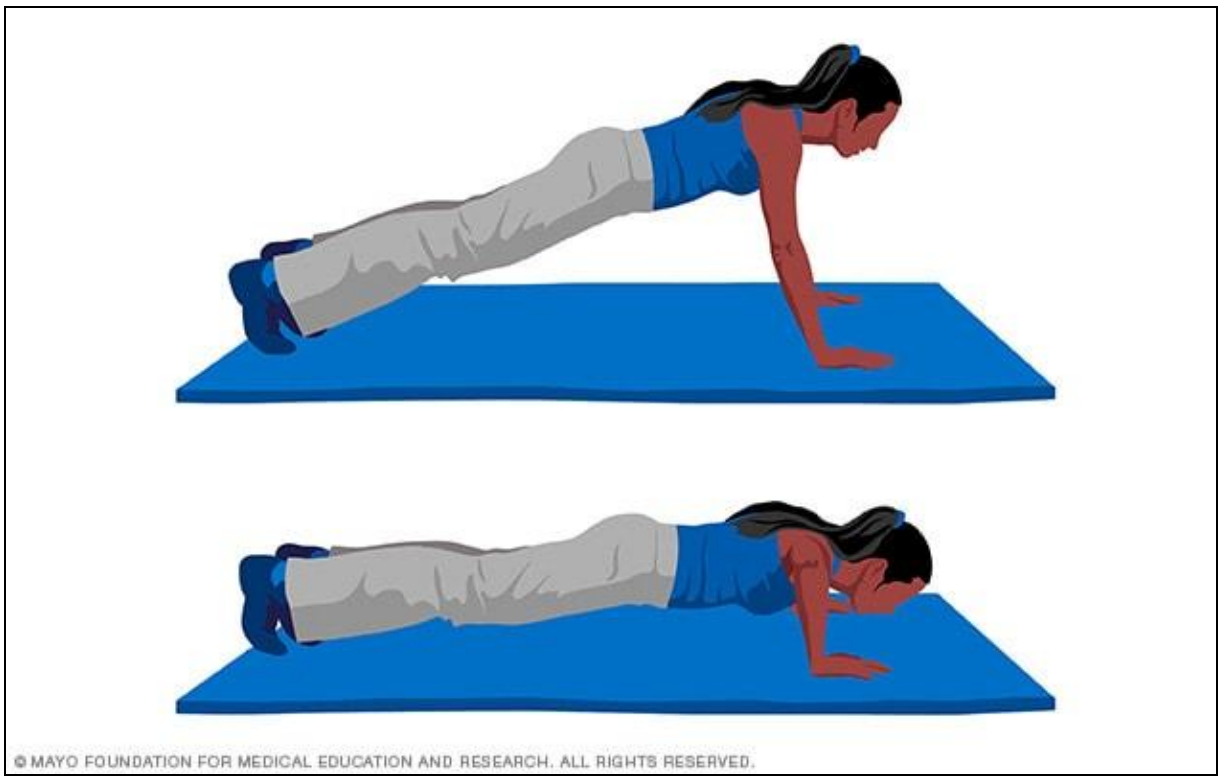
- ميقاتية.
- ورقة التسجيل.

إجراءات الاختبار:

من وضع الانبطاح المائل من ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح ملامسة الصدر أثناء ثني الذراعين كاملا ثم مد الذارعين كاملا لمدة (10 ثواني).

مؤشر التقويم:

عدد مرات المد والثني كاملة في مدة 10 ثواني.



الشكل رقم (12) يمثل كيفية أداء اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (شناو)

اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 متر يمين ويسار. (الربيعي والمولى، 1988، ص 149).

الهدف من الاختبار:

قياس القوة المميزة للسرعة للأطراف السفلية.

الأدوات:

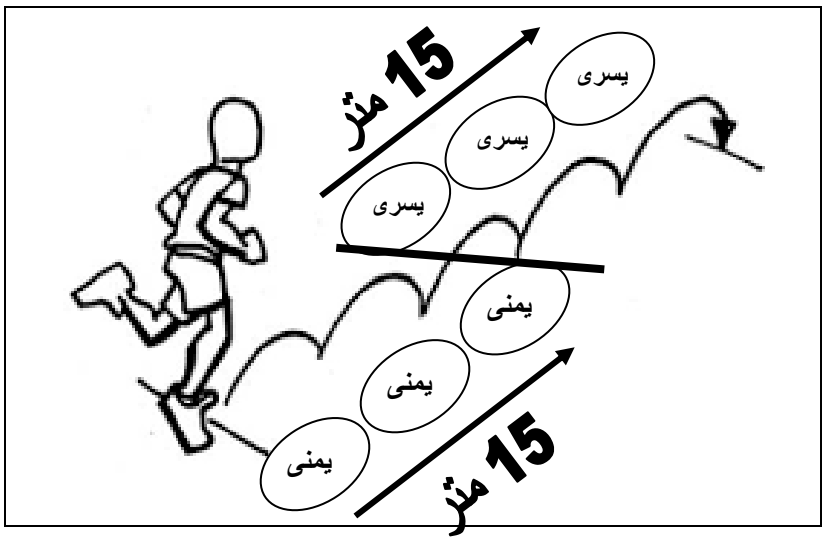
- ❖ فضاء رياضي (ملعب أو قاعة رياضية).
- ❖ ديكامتر.
- ❖ ورقة تسجيل نتائج الاختبار.

التعليمات:

يستعمل هذا الاختبار للقيام بالحجل على رجل واحدة من طرف الرياضيين بالبداية من نقطة الانطلاق على مسافة 15 متر ثم يغير الرجل الأخرى لإكمال الحجل عليها لمسافة الـــ15 متر المتبقية حتى خط النهاية، أين يجري الرياضي محاولتين وتحتسب نتيجة أفضلهما.

حساب الدرجة:

حساب الزمن التي استغرقه الرياضي لقطع المسافة الكلية (30 متر) بالثانية.



الشكل رقم (13) يمثل كيفية أداء اختبار الحجل على رجل واحدة.

- اختبار ثني الجذع: (حسانين، 2003، ص 98).

هو اختبار يقوم فيه الرياضي بثني جدع جسمه إلى الأمام والأسفل من وضعية الوقوف.

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات المستعملة:

- ❖ صندوق خشبي بارتفاع 50 سم.
- ❖ مسطرة.
- ❖ قلم.
- ❖ ورقة التسجيل.

كيفية أداء الاختبار:

يقف الرياضي فوق الصندوق الخشبي وقداه مضمومتان إلى بعضهما، ثم يقوم بثني جذع جسمه إلى الأمام والأسفل بإنزال يديه مفتوحتين في اتجاه المسطرة المرقمة دون ثني ركتين التين تبقيان على استقامتهما، ومن ثم يحاول الوصو إلى أبعد درجة من المسطرة المرقمة التي يتبدأ من الصفر عند الحافة للصندوق الخشبي ومن ثم يسجل المدرب أقصى درجة وصل لها الرياضي وثبت عندها لمدة ثانيتين (02 ثانية).

التوجيهات:

- ❖ عدم ثني الركبتين.
- ❖ تمنح للرياضي محاولتان تسجل أفضلهما.
- ❖ انثناء الجذع يكون ببطء.
- ❖ ثبات الرياضي عند آخر درجة يصل إليها ضروري لمدة 02 ثانية على الأقل.

التسجيل:

تسجل للرياضي المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له أحسنهما بالسنتمتر.

التقدير	النتيجة
ممتاز	14,5 سم فأكثر
متوسط	11,75
ضعيف	09 سم فأقل

الجدول رقم (11) يبين تصنيف نتائج اختبار ثني الجذع.

الشكل رقم (14) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع لقياس المرونة.

- اختبار الرشاقة (T): (الجميلي، 2021)

اختبار T للرشاقة من بين أهم اختبارات البدنية، ويعتمد في العديد من الرياضات باختلاف تخصصاتها، إذ يجمع بين أنماط رياضية مختلفة مثل الحركات الأمامية والجانبية والخلفية، وقد أجري اختبار T للرشاقة وفقا لما وضعه سيمينيك في الأصل. (Semenick. D, 1990).

الغرض من الاختبار:

يستخدم اختبار T للرشاقة لتقييم قدرة الرياضيين على تغيير الاتجاه، بما في ذلك التسارع والتباطؤ والحركة الجانبية للجانبين الأيمن والأيسر، خلال بروتوكولات اختبارات ما قبل الموسم التشخيصية. (Allan.G, 2011)

إجراءات الاختبار:

يطلب من المشاركين الركض للأمام لمسافة 9.14 متر، من خط البداية إلى المخروط الأول ولمس طرفه بيدهم اليمنى، ثم الركض يسارا لمسافة 4.57 متر إلى المخروط الثاني ولمسه بيدهم اليسرى، ثم الركض إلى اليمين لمسافة 9.14 متر إلى المخروط الثالث ولمسه باليد اليمنى، ثم الركض يسارا لمسافة 4.57 متر إلى المخروط الأوسط ولمسه باليد اليسرى ثم بالجري إلى الخلف إلى خط البداية، إذ يبدأ الزمن عند إعطاء إشارة الانطلاق ويتوقف عند الرجوع إلى نقطة البداية.

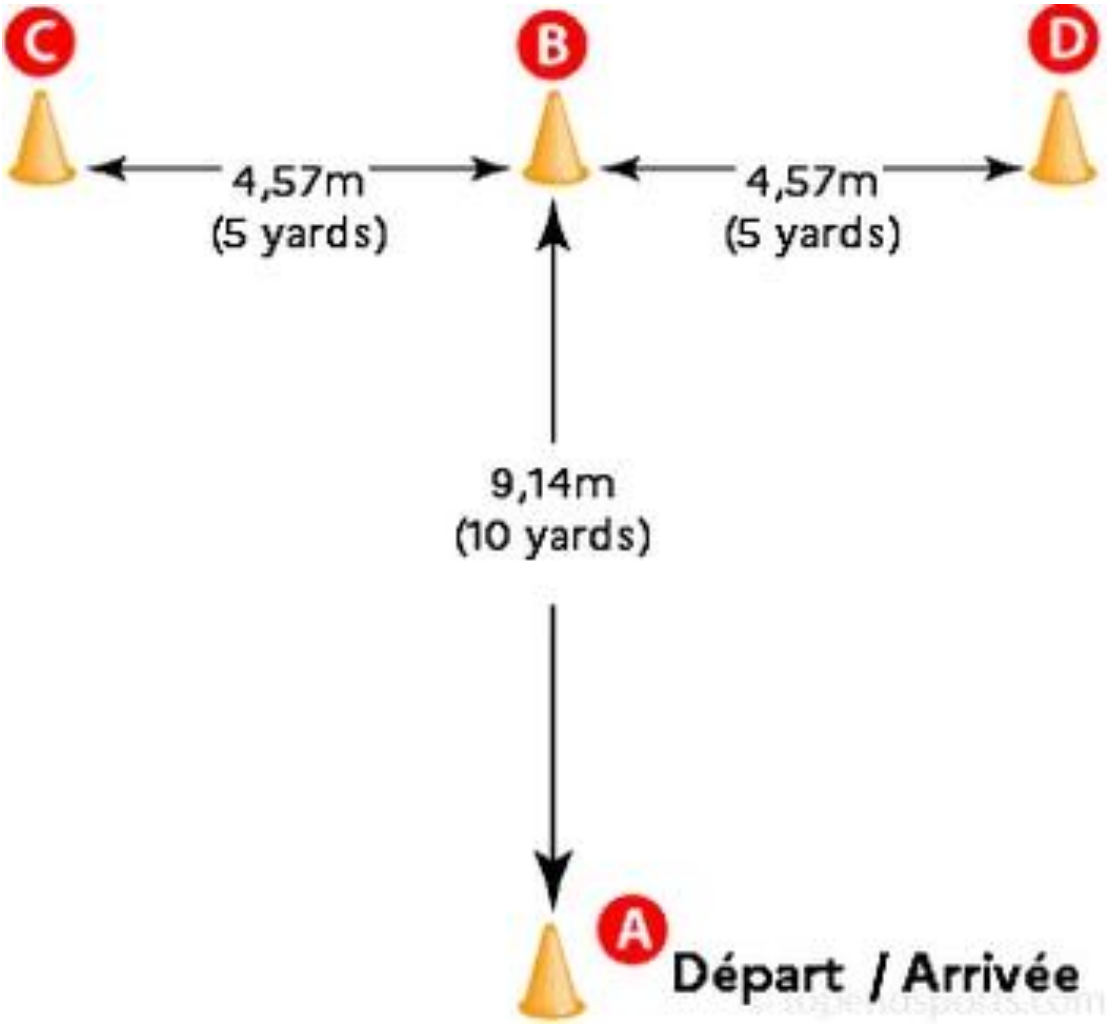
لن يحتسب الاختبار إذا وضع الرياضي إحدى قدميه أمام الأخرى أثناء الجري على الجانبين، أو عند عدم لمس المخاريط، أو عندما لا يواجه الأمام طوال الاختبار، ويتم اختيار أفضل وقت من بين ثلاث محاولات ناجحة. (Paule Kainoa et al, 2019)

الأدوات المستعملة:

- مخاريط.
- ساعة إيقاف.
- ديكامتر.

التقييم	نتيجة الذكور بالثواني	نتيجة الإناث بالثواني
ممتاز	أقل من 09,50 ثا	أقل من 10,50 ثا
جيد	(10,50 – 09,51) ثا	(11,50 – 10,51) ثا
متوسط	(11,50 – 10,51) ثا	(12,50 – 11,51) ثا
ضعيف	أكبر من 11,50 ثا	أكبر من 12,50 ثا

جدول رقم (12) يبين تقييم الأداء في اختبار الرشاقة (T test)



الشكل رقم (15) يبين كيفية أداء اختبار الرشاقة (T test)

6-2-5-4- اختبار الأداء المهاري للكاطا:

يتم تقييم المهارة أو الجملة الحركية الكاطا من طرف طاقم من الحكام والمتكون من 07 حكام أين يأخذون بعين الاعتبار خلال العملية التقيمية لأداء الرياضي للجملة الحركية المحددات التي يقرها القانون الدولي لتحكيم (الكاطا) الذي يعتمده الاتحاد الدولي للكراتي دو في إصداره الأخير لعام 2024.

أداء الكاطا	أداء البونكاي (شرح الكاطا)
الوقفات	الوقفات
التكنيكات	التكنيكات
الحركات الانتقالية	الحركات الانتقالية
التوقيت	التوقيت والمسافة
التنفس الصحيح	التحكم
التركيز (الكيميه)	التركيز (الكيميه)
التوافق مع الأسلوب المستخدم للكاطا	التوافق في استعمال الحركات المؤداة في الكاطا
القوة	القوة
السرعة	السرعة
التوازن	التوازن

الجدول رقم (13) يمثل المحددات التي يتم على أساسها تقييم الأداء للجملة الحركية الكاطا. (القانون الدولي للتحكيم في الكراتي دو، 2024، ص 14).

كيفية حساب الدرجة:

بعد أداء الرياضي للجملة الحركية (الكاطا)، يقوم الحكام السبع بإعطاء تقييماتهم وفق المحددات المدرجة ضمن الجدول رقم ()، والتي بعدها تتم إلغاء أكبر وأصغر علامة لتبقى تقييمات 05 حكام فقط، وبالتالي يحسب المجموع للتقييمات الخمس المتبقية وبهذا يتحصل الرياضي على العلامة التقييمية لأدائه للجملة الحركية الكاطا.

الحكم 01	الحكم 02	الحكم 03	الحكم 04	الحكم 05	الحكم 06	الحكم 07	المجموع
~~7,0~~	7,0	7,5	~~8,1~~	7,3	7,6	8,0	37,4

الجدول رقم (14) يبين مثال توضيحي عن تقييم الأداء للجملة الحركية (الكاطا).

كيفية تنظيم الاختبار:

قام الباحث باستدعاء طاقم اللجنة الولائية للتحكيم التابعة للرابطة الولائية للكراتي دو، وتضم حكم إفريقي، 04 حكام وطنيين، و03 حكام جهويين، أين تم اعتماد أسلوب التنقيط الحديث ضمن الإصدار الأخير في تحكيم رياضة الكراتي دو لشهر جانفي 2024.

أين تم توفير جو تنافسي شبيه بالجو الرسمي للمنافسات في تخصص الكاطا، وتم تقييم أداء أفراد العينة في مهارة الكاطا وإعطائهم الدرجات التي تحصلوا عليها من هذا الاختبار، أين تم اختيار كاطا أونسو (UNSU)، باعتبارها من بين أكثر الجمل الحركية اختيارا للأداء في مختلف المنافسات الوطنية والدولية. (زراط، 2021، ص 83).

6-2-5-5- الخصائص السيكومترية للاختبارات المعتمدة في البحث:

❖ **الصدق:**

ويعني أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (مروان، 2000، ص 43)، أين قمنا بعرض مجموعة من الاختبارات الميدانية من مصادر متنوعة (بحوث وكتب)، والتي تقيس الصفات البدنية الغالبة على أداء مهارة الكاطا على مجموعة من الأساتذة والمختصين في رياضة الكراتي دو، وبناء على آرائهم استخلصنا الاختبارات الميدانية التي تخدم موضوع بحثنا.

يحسب معامل الصدق بالمعادلة التالية:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

❖ **الثبات:**

بمعنى أن الاختبار عند تطبيقه وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة يعطينا نفس النتائج إذا أجريت تحت نفس الظروف. (فاطمة وميرفت، 2002، ص 165).

أين قمنا في بحثنا باعتماد الاختبار وإعادة الاختبار، تم قمنا باعتماد حساب معادلة بيرسون الارتباطية بين درجات الاختبارين الأول والموالي.

❖ **الموضوعية:**

الاختبار يكون موضوعيا إذا أعطي نفس العلامة على الرغم من اختلاف المصححين، وموضوعية الاختبار تكون عندما لأسئلته ووضعياته نفس الإجابة والتجاوب من طرف أفراد العينة المطبق عليها الاختبار. (فاطمة وميرفت، 2002، ص 165).

6-2-5-6- الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

لإخضاع النتائج المحصل عليها من الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة، قام الباحث باعتماد برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، الإصدار رقم 26، أين ساعدنا في التطرق إلى مايلي:

المتوسط الحسابي:

هو مجموع قيم مقسوما على عدد هذه القيم، أين يرمز له عادة بالرمز (X)، (بوحفص، 2006، ص47).

إذا كان لدينا مجموعة من القيم (n)، مثال: X1 X2 ...Xn، فإن

X: يعبر عن الوسط الحسابي.

$\sum Xi$: يعبر عن المجموع.

n: يعبر عن أفراد العينة.

❖ **الانحراف المعياري:**

يعتبر من بين أهم مقاييس التشتت لأنه يتسم بالدقة، أين يستخدم في التحليل الإحصائي، رمزه (S)، إذا كانت قيمته صغيرة فالقيم متقاربة، وإذا كانت كبيرة فالقيم متباعدة، يعتمد لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج مجموعة معينة عن وسطها الحسابي. (النجار، 2007، ص 136).

❖ **معامل صدق الاختبار:**

يحسب هذا المعامل من الثبات لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته، حيث أن الاختبار الصادق هو اختبار ثابت.

حساب حجم الأثر عن طريق المعادلة التالية:

$$r^2 = \frac{t^2}{t^2+df}$$

❖ **اختبار شابيرو ويلك:**

يستعمل هذا الاختبار عند العينة التي يبلغ عدد مفرداتها أقل من 50 مفردة، وهو ما ينطبق على دراستنا الحالية، ويستعمل من أجل التحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات محل دراسة احصائية.

مد وثني الذراع من الانبطاح المائل

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
القبلي الاختبار	,231	5	,200*	,881	5	,314
الأول البعدي الاختبار	,231	5	,200*	,881	5	,314

الجدول رقم (15): يبين تطبيق اختبار شابيرو ويلك على عينة الدراسة في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمتي أختبار شابيرو ويلكس قدرت بـــ 0,314 لكل من الاختبار القبلي والاختبار البعدي الأول، وقيمة sig لهما تقدر بـــ 0,314 وهي أكبر من 0,05 وهنا نستطيع القول بأن بيانات تتبع التوزيع الطبيعي ومن هنا يتوفر يسمح لنا باستخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين، أين قمنا أيضا بتطبيق شابيرو ويلكس على

كافة بيانات الاختبارات المدرجة ضمن الدراسة ليتحقق شرط اعتدالية التوزيع الطبيعي لها، من خلال أن قيم Sig للاختبارات كانت جميعها أكبر من 0,05.

❖ **اختبار T ستيودنت لعينتين مترابطتين:**

$$T=\frac{(\bar{X}-U)}{S}\sqrt{N}=\frac{(110-100)}{10}\sqrt{20}=\frac{(10)}{10}*4.47=1*4.47=4.47$$

6-3- البرنامج التدريبي المقترح:

البرنامج التدريبي المقترح يمثل حجر الأساس الذي يقوم عليه البحث، حتى نتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة بإتباع المبادئ الأساسية للتدريب الرياضية وتطبيقها على عينة دراستنا، وفق تخطيط علمي سليم.

6-3-1- الخطوات المتبعة لإعداد البرنامج التدريبي المقترح:

بعد أن قمنا بعملية ترشيح مختلف المصادر والمراجع العلمية ذات الصلة بموضوع بحثنا، من كتب ومذكرات تخرج وأبحاث علمية منشورة على مستوى مختلف المجلات العلمية، وبحسب خصوصية رياضة الكراتي دو في الممارسة وأيضا في المتطلبات البدنية والمهارية، أين بادرنا بعرض مجموعة من الاختبارات البدنية التي تهدف إلى الإلمام بأغلب الجوانب التي يتطلبها أداء مهارة الكاطا في الكراتي دو، أين وقفنا على 07 اختبارات اعتمدناها في دراستنا على العينة المتاحة.

وعلى هذا الأساس كانت لدينا نقطة انطلاق واضحة لاقتراح وحدات تدريبية لتشكيل برنامج تدريبي متكامل يلم بالجانبين البدني والمهاري للرياضيين محل الدراسة، انطلاقا من المعطيات المحصل عليها في الاختبارات القبلية التي على إثرها وضعنا أهدافا جلية لتطوير الجانبين البدني والمهاري للرياضيين المتنافسين في تخصص الكاطا، أين يجب مراعاة حمل التدريب وتنويع الطرق التدريبية والتدرج في الشدة لتطوير المحددات

التي أجمع عليها الخبراء المحكمين للجانبين البدني والمهاري ويحتويانهما من صفات بدنية ومهارية، وهي كالتالي:

- ❖ القوة المميزة بالسرعة (للأطراف العلوية والسفلية).
- ❖ السرعة الانتقالية.
- ❖ المرونة.
- ❖ الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- ❖ الرشاقة.
- ❖ الأداء المهاري لمهارة الكاطا ككل.

6-3-2- أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

- ❖ تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- ❖ الوصول إلى درجة الإنجاز الرياضي لمهارة الكاطا.

6-3-3- زمن تطبيق البرنامج على العينة:

بادرنا بالتخطيط لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة لمدة موسمين متتالين، وذلك على إثر نجاحنا في مسابقة الدكتوراء بجامعة البويرة، وبعد موافقة المجلس العلمي على موضوع بحثنا المختار في شهر أكتوبر 2023، أينا عزمنا على تطبيق هذا البرنامج التدريبي المقترح على عينتنا المتاحة باعتماد التقييم المستمر، بمعدل حصتين أسبوعيا لمدة 18 أسبوعا، من شهر أكتوبر 2023 إلى غاية، شهر مارس 2024، ومن شهر أكتوبر 2024 إلى غاية شهر مارس 2025.

6-3-4- زمن الوحدة التدريبية:

تتراوح مدة الوحدة التدريبية ما بين 45 – 60 دقيقة.

6-3-5- طبيعة الحمل التدريبي:

يتميز الحمل التدريبي من حيث الشدة، الحجم والكثافة بالتدرج باعتبار أن الموسمين المتتاليين يبدآن بالمرحلة التحضيرية، ثم ما قبل المنافسة فالمنافسة، لذلك تكون الشدة على صورة الهرم تبدأ في بداية الموسم بأنها متوسطة، ثم عالية وأخيرا قصوى.

6-3-6- شروط تنفيذ الحصة التدريبية:

❖ **الإحماء:**

الإحماء العام: بالعمل على تنشيط الدورة الدموية من خلال تمرينات الإحماء العامة الساكنة والمتحركة، أين تكون الشدة من ضعيفة إلى متوسطة.

الإحماء الخاص: يكون بالدخول في تقنيات التخصص وأداء الحركات المختلفة المتعلقة برياضة الكراتي سواء فرديا أو مع زميل، أين تكون الشدة متوسطة.

❖ **الجزء الرئيسي:** يتم خلاله تطبيق تمرينات تتعلق إما بتطوير عناصر اللياقة البدنية المتطلبة في التخصص، أو بالأداء المهاري لمهارة الكاطا باعتماد الطريقة التكرارية وأيضا طريقة المحاكاة لمنافسة رسمية، أين تكون الشدة تتراوح ما بين القصوي وأكثر من القصوى.

❖ **الجزء الختامي:** يكون بإرجاع الرياضيين إلى الحالة الطبيعية من حيث معدل دقات القلب ودرجة حرارة الجسم.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بالتحديد المدخل الرئيسي للجزء التطبيقي، أين قام الباحث بالتطرق إلى الإجراءات التي اتبعها خلال الدراسة الميدانية لبحثه، متطرقا إلى الشرح المبسط لمختلف الخطوات المتبعة في محاولة لضحل الغموض الذي سيشوب مختلف المحطات من هذا البحث العلمي، وهذا الفصل هو أداة الربط بين الجانبين النظري والتطبيقي حتى يكون هناك تسلسل وتدرج في التنقيب عن الحقائق العلمية ومحاولة الكشف عنها وإخراجها في قالب أكاديمي سليم.

الفصل الخامس

عرض، تحليل ومناقشة النتائج

7- عرض، تحليل ومناقشة النتائج:

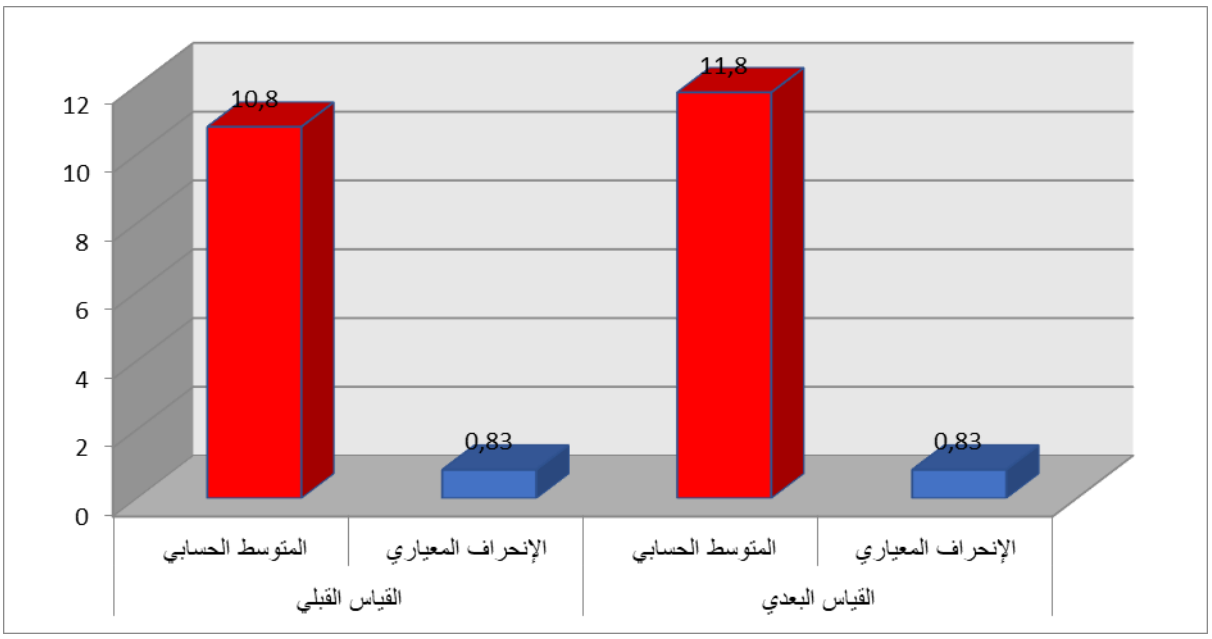
7-1- الفرضية الأولى: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى عناصر اللياقة البدنية).

- **القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية:** اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	10,80	0,83	11,80	0,83	0,034	-3,1623	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (16): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.



الشكل رقم (16): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.

- من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (10,80 و 11، 80) على التوالي بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0,83) لكليهما.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 3,162-، والقيمة الاحتمالية Sig 0,034، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل	0,71	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (17): يبين حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.

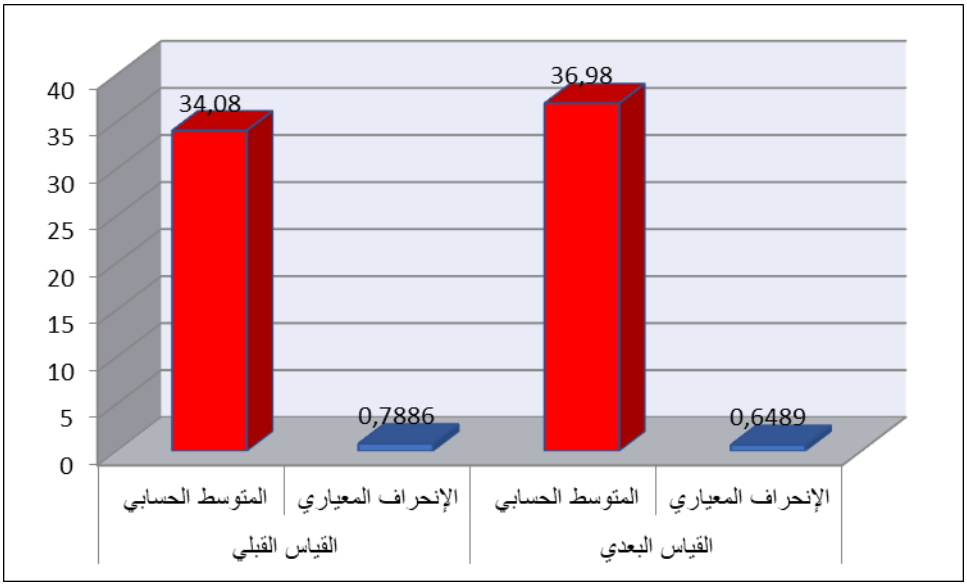
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,71، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر المتوسط، 0,71 > من 0,50، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر متوسط بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل.

- **القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية:** اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	34,08	0,7886	36,98	0,6489	0,005	-5,488	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (18): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.



الشكل رقم (17): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.

– من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (34,08 و 98،36) على التوالي، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0,78 و 98،0,63) على التوالي أيضا.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 5,488–، والقيمة الاحتمالية Sig 0,005، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني	0,88	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (19): يبين حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.

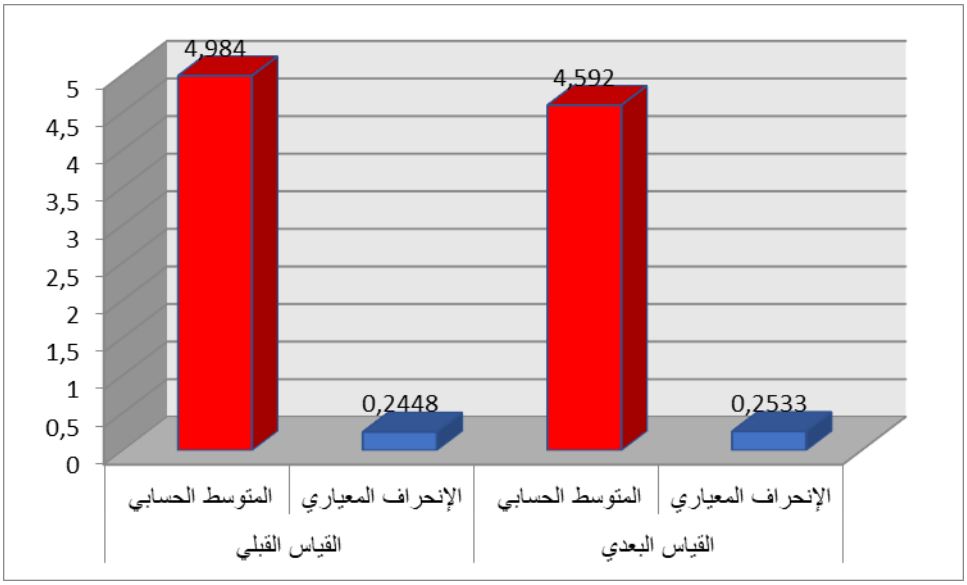
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,88، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر الكبير، 0,99 > من 0,80، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني.

- **السرعة الانتقالية:** اختبار السرعة 30 متر.

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	4,984	0,2448	4,592	0,2533	0,028	3,387	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (20): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة 30 متر.



الشكل رقم (18): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة 30 متر.

– من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (4,98 و 4,59) على التوالي، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0,24 و0,25) على التوالي أيضا.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 3,387 ، والقيمة الاحتمالية Sig 0,028، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة 30 متر.

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار السرعة 30 متر	0,74	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (21)، قيمة الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اختبار السرعة 30 متر.

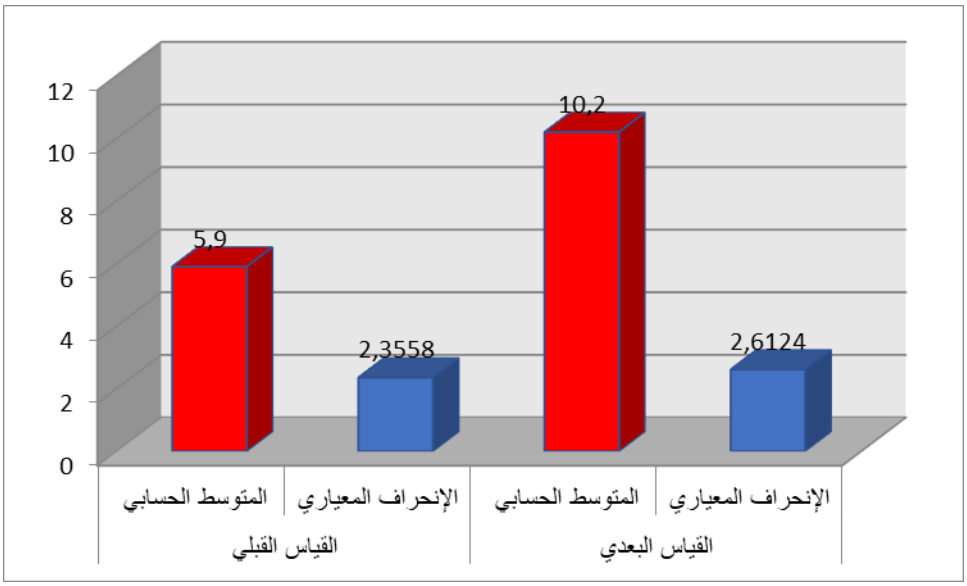
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,74، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر المتوسط، 0,74 > من 0,50، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر متوسط بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار السرعة 30 متر.

- **المرونة:** اختبار ثني الجذع من الوقوف.

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	5,90	2,3558	10,20	2,6124	0,00	-21,50	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (22): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار ثني الجذع من الوقوف.



الشكل رقم (19): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع من الوقوف.

– من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (5,90 و 10,20) على التوالي بينما، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (2,35 و2,61) على التوالي أيضا.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 21,5–، والقيمة الاحتمالية Sig 0,000، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار ثني الجذع من الوقوف.

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار ثني الجذع من الوقوف	0,99	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (23): يبين حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار ثني الجذع من الوقوف.

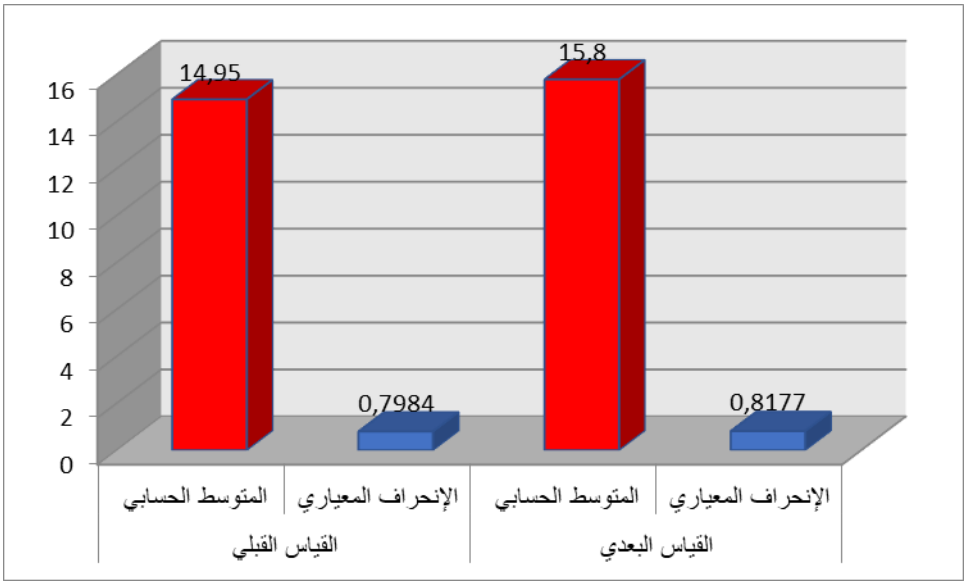
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,99، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر الكبير، 0,99 > من 0,80، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار ثني الجذع من الوقوف.

- الاستهلاك الأقصى للأوكسجين: (course de navette).

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	14,95	0,7984	15,80	0,8177	0,001	-8,500	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (24): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (Course de navette).



الشكل رقم (20): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (Course de navette).

– من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (14,95 و 15,80) على التوالي بينما، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0,79 و0,81) على التوالي أيضا.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت –8,50، والقيمة الاحتمالية Sig 0,001، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار course de navette	0.95	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (25): يبين حجم الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

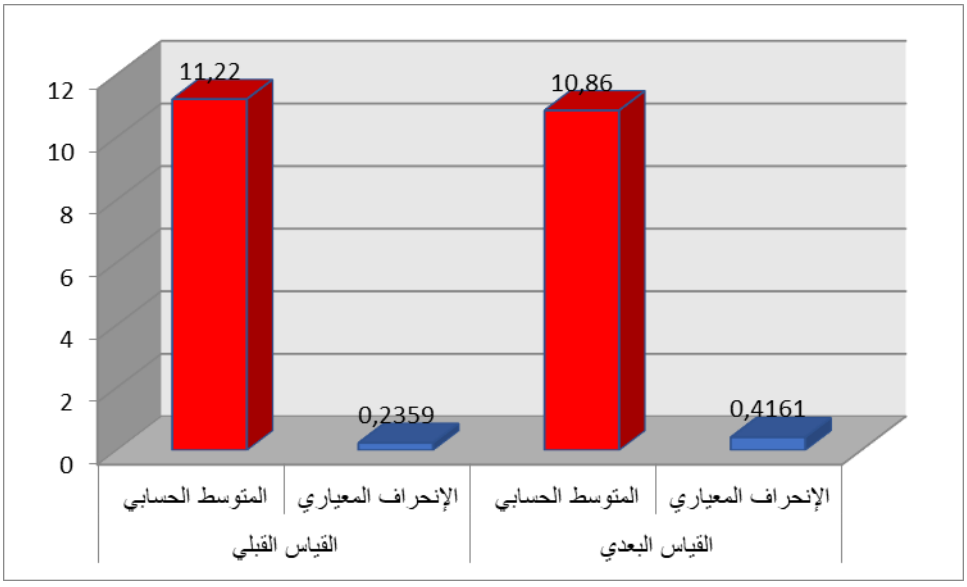
من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,95، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر الكبير، 0,95 > من 0,80، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

- **الرشاقة:** اختبار (T test).

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	11,22	0,2359	10,86	0,4161	0,020	3,767	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (26): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (T test).



الشكل رقم (21): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة (T test).

– من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (11,22 و 10,86) على التوالي بينما، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0,23 و0,41) على التوالي أيضا.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 3,767، والقيمة الاحتمالية Sig 0,020، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في الرشاقة (T test).

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار الرشاقة (Ttest)	0.78	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (27)، قيمة الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة (T Test)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,95، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر الكبير، 0,78 > من 0,50، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر متوسط بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار الرشاقة (T Test).

ومن خلال النتائج المحصل عليها من خلال الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة فيما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية متمثلة في (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، المرونة، الاستهلاك الأقصى للأوكسجين والرشاقة)، إذ نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية.

ومن الملاحظ أيضا من خلال التمثيلات البيانية للمتوسطات الحسابية، أن كل من صفتي السرعة والرشاقة أكبر في الاختبارات القبلية عنها في الاختبارات البعدية، وهذا يترجم تحسن نتائج العينة في هاتين الصفتين خلال الاختبارات البعدية، كون الصفتين تقاسان بالزمن وبالتالي تطور أفراد العينة في الأداء من خلال تقلص المدة الزمنية المستغرقة في الاختبارين السالفي الذكر.

يعزي الباحث هذه الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات اللياقة البدنية المذكورة المطبقة على عينة الدراسة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة، من خلال ارتفاع وتطور نسب المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية الأولى على حساب الاختبارات القبلية.

وهذا ما يحقق الفرضية الأولى التي نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى عناصر اللياقة البدنية".

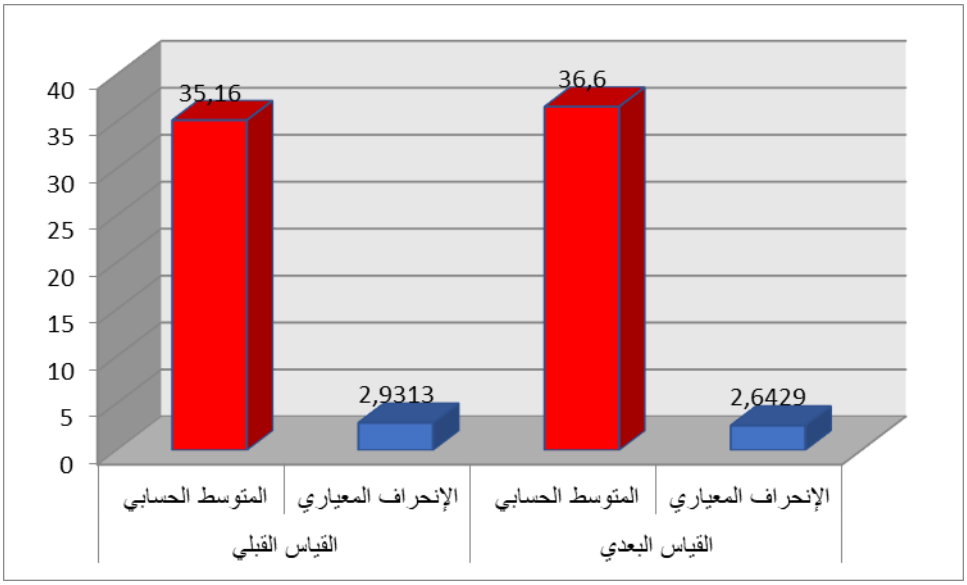
7-2- الفرضية الثانية: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا).

- **الأداء المهاري:** أداء مهارة الكاطا.

العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة الاحتمالية Sig	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	الدلالة
	م ح	إ م	م ح	إ م					
المجموعة التجريبية	35,16	2,9313	36,60	2,6429	0,003	-6,532	0,05	04	دال

- م ح: المتوسط الحسابي، إ م: الانحراف المعياري.

الجدول رقم (28): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا).



الشكل رقم (22): يبين قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي في اختبار الأداء المهاري لمهارة الكاطا.

– من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة هو (35,16 و 36,60) على التوالي بينما، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (2,93 و 2,64) على التوالي أيضا.

أما قيمة T المحسوبة فقد بلغت 6,532–، والقيمة الاحتمالية Sig 0,003، بمستوى الدلالة الإحصائية 0,05، ودرجة الحرية 04، وقيمة Sig الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0,05، بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا).

الاختبار	قيمة D	مستويات حجم الأثر		
		صغير	متوسط	كبير
اختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا)	0.91	0,20	0,50	0,80

الجدول رقم (29)، قيمة الأثر بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا).

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة D، بلغت 0,95، وهي قيمة موائمة لمستوى حجم الأثر الكبير، 0,91 > من 0,80، وبالتالي نحكم على أن أنه يوجد أثر كبير بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في الاختبار المهاري (أداء مهارة الكاطا).

من خلال النتائج المحصل عليها من خلال الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة فيما يتعلق بالأداء المهاري متمثلة في (أداء مهارة الكاطا) تحت ظرف التحكيم من طرف اللجنة الولائية للتحكيم التابعة للرابطة الولائية للكراتي دو تبسة، إذ نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية.

ومن الملاحظ أيضا من خلال التمثيل البياني للمتوسط الحسابي، نقول بأن نتائج عينة الدراسة في الاختبار البعدي الأول في أداء مهارة الكاطا أكبر نسبة وأفضل نتيجة عنه في الاختبار القبلي.

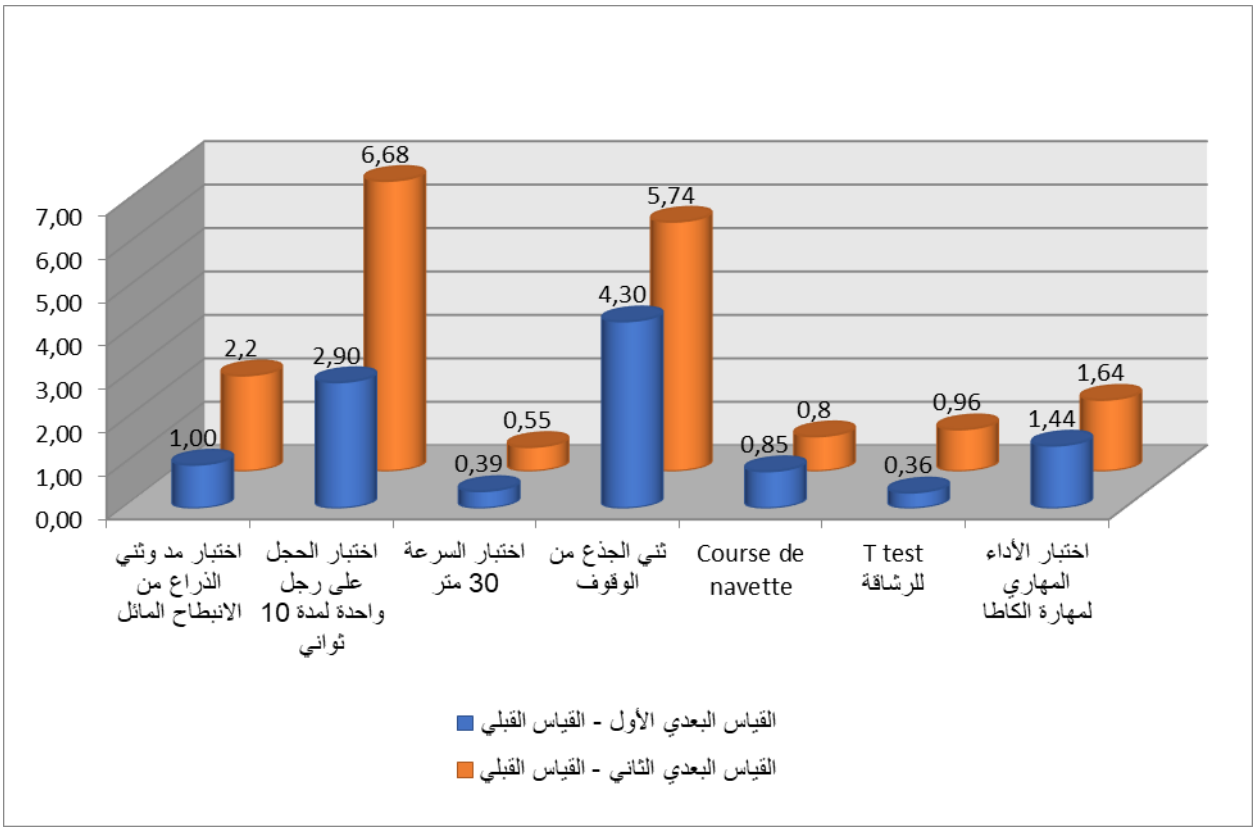
يعزي الباحث هذه الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي الأول في الاختبار المهاري المتضمن أداء مهارة الكاطا من طرف عينة الدراسة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا عند أفراد العينة، وذلك من خلال ارتفاع وتطور نسب المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية الأولى على حساب الاختبارات القبلية.

وهذا ما يحقق الفرضية الثانية التي نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا".

3-7- الفرضية الثالثة: (للتقييم المستمر أثر إيجابي على نتائج الاختبارات البعدية لعناصر اللياقة البدنية والأداء الكلي لمهارة الكاطا في الكراتي دو).

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي 1		القياس البعدي 2		بعدي 1 – قبلي	بعدي 2 – قبلي
	م ح	إ م	م ح	إ م	م ح	إ م		
اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل	10,8	0,83	11,8	0,83	13	1,2247	1,00	2,2
اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني	34,08	0,7886	36,98	0,6489	40,76	0,9838	2,90	6,68
اختبار السرعة 30 متر	4,984	0,2448	4,592	0,2533	4,43	0,063	0,39	0,55
ثني الجذع من الوقوف	5,9	2,3558	10,2	2,6124	11,64	2,2744	4,30	5,74
Course de navette	14,95	0,7984	15,8	0,8177	15,75	2,2569	0,85	0,8
T test للرشاقة	11,22	0,2359	10,86	0,4161	10,26	0,4786	0,36	0,96
اختبار الأداء المهاري لمهارة الكاطا	35,16	2,9313	36,6	2,6429	36,8	3,5672	1,44	1,64

الجدول رقم (30): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والاختبارين البعديين الأول والثاني لكافة الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة.



الشكل رقم (23): يبين الفروق بين الاختبارين البعديين والاختبار القبلي.

من خلال الجدول والرسم البياني المعبر عنه، نلاحظ أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي الأول والاختبار القبلي موجبة لصالح الاختبار البعدي الأول للجانين البدني والمهاري من خلال الاختبارات المعتمدة في الدراسة على العينة وكانت كالتالي (1/ 2,9/ 0,39/ 4,30/ 0,85/ 0,36/ 1,44)، وهو كما تناولناه في الفرضيتين الأولى والثانية اللتان تحققتا، والفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي الثاني والقبلي موجبة أيضا وكانت كالتالي (2,2/ 6,68/ 0,55/ 5,74/ 0,8/ 0,96/ 1,64)، إلا أن الملاحظ هو الفروق الأخيرة أكبر من الفروق الأولى بين الاختبارين البعدي الأول والقبلي، مم يترجم أن عينة الدراسة خضعت لبرنامج تدريبي مقترح متواصل آتى بثماره الإيجابية على نتائج الاختبارات التقييمية الأولى من خلال تطوير الجانبين البدني والمهاري لعينة الدراسة، وهذا ما أثبتته الدراسة التجريبية من خلال النتائج المحققة في الاختبارات التي خضع لها عينة الدراسة، في حين أن العملية

التدريبية تواصلت لموسم آخر ببرنامجها التدريبي المقترح الذي بادر الباحث بتطبيقه على عينة دراسته، باعتماد التقييم المستمر للجانبين البدني والمهاري للعينة، أين عمل الباحث على مواصلة تطوير هذين الجانبين لغرض الوصول بهما لدى الرياضيين إلى أقصى درجات الإنجاز مع الحفاظ على المستوى المحقق في الجانبين المذكورين.

يعزي الباحث هذا التطور لدى أفراد عينة الدراسة في الجانبين البدني والمهاري في التخصص المذكور إلى العملية التقييمية المستمرة التي انتهجها مع رياضييه، حيث أن التقييم المستمر يساعد الباحث على التدارك الآني وقبل فوات الأوان لأي عارض من شأنه أن يعيق تحقق الأهداف المسطرة ألا وهي الوصول بالرياضيين إلى أقصى درجات الإنجاز خلال الموسم التدريبي دون إهدار للجهد والوقت بالنسبة للرياضيين وللمدرب.

وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة التي نصها " للتقييم المستمر أثر على نتائج الاختبارات البعدية لعنصر اللياقة البدنية والأداء الكلي لمهارة الكاطا في الكراتي دو".

بعد عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية المتمثلة في نتائج الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة (القبلية، البعدية الأولى والبعدية الثانية)، أين تم تحقق الفرضيات الجزئية التي اعتمدها الباحث في بحثه، وما تم التطرق إليها في الشق النظري خاصة ما تعلق بأهمية التقييم المستمر في التدارك الآني للنقائص المسجلة خلال العملية التدريبية، من خلال الاختبارات التقييمية للجانبين البدني والمهاري لرياضيي الكراتي دو، تخصص الجملة الحركية (كاطا)، أين كان لبرنامجنا التدريبي المقترح أثر إيجابي على الجانبين البدني والمهاري لأداء الكاطا في الكراتي دو، باعتماد محددات التقييم المستمر، وهي نص الفرضي العامة لدراستنا التي أثبتنا تحققها.

الاستنتاجات:

- بعد الانتهاء من عرض ومناقشة النتائج المحصل عليها من الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة، والخاصة بعينة الدراسة في تخصص الجملة الحركية (الكاطا) في رياضة الكراتي دو، تبين لنا جليا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ذات التصميم الواحد، وذلك على مستوى (القوة المميزة بالسرع، السرعة الانتقالية، المرونة، الاستهلاك الأقصى للأوكجسين، الرشاقة والأداء المهاري الكل لمهارة الكاطا)، وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة الدراسة بالاعتماد على التقييم المستمر، وأيضا من خلال محددات التحكيم الحديثة التي بدورها تساعد المدرب والرياضي على التوجه المباشر للصفات البدنية والواجبات المهارية محل تقييم عند أداء مهارة الكاطا في المنافسات المختلفة، وهو ما تناولته الفرضية العامة في نصها أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على الجانبين البدني والمهاري لأداء الكاطا في الكراتي دو، باعتماد محددات التقييم المستمر.

- كما أن الفرضية الجزئية الأولى الناصة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا، تحققت.

- الفرضية الجزئية الثانية الناصة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة الكاطا، تحققت أيضا.

- الفرضية الجزئية الثالثة الناصة على أنه للتقييم المستمر أثر على نتائج الاختبارات البعدية لعنصر اللياقة البدنية والأداء الكلي لمهارة الكاطا في الكراتي دو، تحققت هي الأخيرة.

خاتمة:

رياضة الكراتي دو كغيرها من الرياضات الفردية كانت أم الجماعية لها ممارسوها ومحبوها، وتحظى هي الأخرى باهتمام الباحثين في مجال التدريب الرياضي، لما ممن خصائص تميزها عن باقي الرياضات الأخرى، حيث أن لاختصاصيها (القتال الفعلي والقتال الوهمي)، محددات بدنية ومهارية متقاربة إلى حد كبير، يسعى كل من المدربون والباحثون والرياضيون إلى تحقيق أقصى المستويات في الجانبين البدني والمهاري لبلوغ كبر درجات الإنجاز الرياضي في التخصص.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بإجراء الدراسة الحالية مختارا فيها تخصص الجملة الحركية (الكاطا)، كمحور للعملية البحثية من خلال اقتراح برنامج تدريبي مبني على أسس علمية، تم تطبيقه على عينة الدراسة المتمثلة في رياضيين تنافسيين في اختصاص الكاطا، يمثلون الرابطة الولائية للكراتي دو، في البطولات الجهوية والوطنية، وهذا البرنامج تميز بالسعي إلى تطوير الجانبين البدني والمهاري لعينة الدراسة، وهذين الجانبين يشتملان على محددات الممارسة لتخصص الكاطا المقررة في بنود القانون الدولي الموحد للتحكيم في رياضة الكراتي دو، أين يجد المدرب والرياضي هذه المحددات جلية وواضحة تنتظر تسطير أهداف بيداغوجية للعمل على تطوير وترقية الرياضي للوصول به إلى أرقى المستويات مع العمل على الحفاظ على المستوى المدرك لأطول مدة زمنية ممكنة في عمر الرياضي.

تميزت دراستنا عن الدراسات العلمية الأخرى في تخصص التدريب الرياضي هو أن الباحث قام باقتراح برنامج تدريبي على عينة دراسته، لمدة موسمين رياضيين متتاليين، مواصلا بذلك تطبيق برنامجه التدريبي، وأجرى اختبارات بعدية ثانية تدخل في إطار التقييم المستمر للعملية التدريبية، وبالتالي الحصول على نتائج ميدانية أخرى

خضعت للمعالجة الإحصائية، ومن ثم التحقق من الفرضية العامة للدراسة وكذلك الفرضيات الجزئية لها.

الفروض المستقبلية:

سنقوم بالتطريق إلى بعض الفروض المستقبلية التي ستكون نقاط بدء لعميات بحث موالية من طرف الباحثين، وذلك على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج في بحثنا هذا، وأيضا في هذا التخصص الذي يعاني من قلة المصادر والمراجع، وأيضا قلة الدراسات العلمية الأكاديمية لمختلف إشكالياته، وهذه الفروض نعرضها في النقاط التالية:

- ❖ الاهتمام بالبحث العلمي في رياضات الفنون القتالية.
- ❖ المبادرة بدراسة مواضيع مشابهة على عينات مختلفة، ولفترات زمنية متفاوتة.
- ❖ الاهتمام بتكوين الفئات الصغرى والعمل على إعداد رياضيي المستوى العالي في رياضة الكراتي دو.
- ❖ الأخذ بعين الاعتبار لمحددات التخصص الرياضي حتى يتم التوجيه السليم للرياضيين.
- ❖ الاهتمام بعمليتي التقييم والتقويم خلال العملية التدريبية لإنجاحها وتحقيق أهدافها.
- ❖ العمل على إثراء بطارية اختبارات في رياضة الكراتي دو في تخصصي القتال الفعلي (الكوميتيه)، والقتال الوهمي (الكاطا).
- ❖ العمل على تأليف مراجع للتدريب الرياضي في مختلف تخصصات الفنون القتالية.

قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية

المصادر:

- القرآن الكريم: سورة التين، الآية: 04.
- القرآن الكريم: سورة النساء، الآية: 135.

المعاجم والقواميس:

- المنجد في اللغة العربية و الأعلام (1987)، دار المشرق، بيروت، لبنان.

المراجع:

الكتب:

- إبراهيم احمد سلامة (2000): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية ، مصر.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو العلا عبد الفتاح (1993): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو العلا عبد الفتاح أحمد نصر الدين السيد (2008): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو زيد عماد الدين عباس (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات، ط 1، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.

- إحسان مصطفى شعراوي (1985): أثر إدراك الأهداف التربوية على التحصيل الدراسي في الرياضيات، ط3، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- أحمد بسطويسي ، (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكرالعربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- أحمد بن مرسلي (2005): البحث العلمي في علوم الإعالم والإتصال، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- أحمد خيري كاظم (2001): تصميم البرامج التعليمية، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- أحمد محمود محمد إبراهيم ومحمد عاطف أباضة (2005): البرامج التدريبية للجملة الحركية "كاتا" برياضة الكراتيه، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
- أحمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أحمد يوسف متعب الحسناوي (2014): مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهى (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب
- أسامة كامل راتب (2004): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- إسراء فؤاد صالح الويس وسهاد قاسم سعيد الموسوي (2019): ابعاد التدريب الرياضي بين الحداثة والتنفيذ، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أسعد حسين عطوان وشيماء صبحي أبو شعبان (2019): القياس والتقويم التربوي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

- أشرف محمود (2016): الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أمر الله أحمد البساطي (1998): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
- أمر الله أحمد البساطي (2001): الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، تخطيط تدريب قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، القاهرة، مصر.
- البشتاوي مهند حسين و الخوجا أحمد إبراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- بلال خلف السكارنة (2011): تحليل وتحديد الاحتياجات التدريبية، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- بنيامني بلوم و آخرون (1983): تقييم تعليم الطالب التجميعي و التكويني، ترمجة محمد أحمد المفتي وآخرون، ط 2، دار ماكجر و هيل للنشر، القاهرة، مصر.
- بهاء الدين سلامة (1994): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- بوليفسكي سيرجي (2009): التمرينات البدنية القوة، الرشاقة، التوافق، الاتزان، المرونة، ترجمة علاء الدين عليوة، ط 1، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
- جابر عبد الحميد جابر واخرون (1994): مهارات التدريس، دار النهضة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- جمال اسماعيل النمكي وأبو المجد عمرو (1997): تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- جودت أحمد سعادة (1984): مناهج الدراسات الإجتماعية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- حسين السيد أبو عبيدة (2001): الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية للطباعة والنشر، مصر.
- حيدر عبد الكريم محسن الزهيري (2017): مناهج البحث التربوي، ط 1، مركز ديبنو لتعليم التفكير، عمان، الأردن.

- سرور أسعد (1987): تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، مكتبة الهلال للنشر، بيروت، لبنان.
- سعاد عبد الكريم الوائلي (2011): طرائق تدريس الأدب والبلاغة والتعبير بين التنظير والتطبيق، ط 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- سعدون نجم الحلبوسي (2003م)، دراسات في فلسفة التربية والمناهج، ط 1، عين مليلة، الجزائر.
- السيد عبد المقصود (1985): تطور حركة الإنسان وأسسها، دار المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- صالح بن حمد العساق (1989): المدخل الى البحث فى العلوم السلوكية، شركة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض، السعودية.
- صبحي حمدان ابو جلالة (1999): اتجاهات معاصرة في التقويم التربوي وبناء الاختبارات وبنوك الأسئلة، مكتبة الفلاح للنشر، الكويت.
- طلحة حسام الدين (1994): مبادئ التشخيص العلمي للحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عادل عبد البصير علي (1999): التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عامر شغاتي (2014): علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين والمستويات العليا، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الحميد شرف (2002): البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عبد الحميد كمال ومحمد صبحي حسانين (1997): اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الرحمان سيد سليمان (2014): مناهج البحث، د ط، منشأة عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر (2001): موسوعة فيسيولوجيا مسابقات الرمي للكفاءات الفسيولوجية والحركية والمهاري، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح القرشي (1986): إتجاهات جديدة في أساليب تقومي الطالب، عدد 18، مكتبة التربية العربية لدول الخليج، الرياض، السعودية.
- عبد الله حسين اللامي (2004)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الطيف للطباعة، القادسية، العراق.
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2005): التدريب الرياضي، ط 8، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية ، مصر.
- عصام الوشاحي (1994): التدريب بالأثقال قوة بطولة، دار الجهاد للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- عصام عبد الخالق (2003): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط3، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- على عادل عبد البصير (2004): دليل المدرب فى الجمباز المسابقات والناشئين (حركات أرضية- متوازيين- حلقة)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- علي البيك وعماد الدين عباس (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط 2، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- علي جلال الدين (2004): فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر والتوزيع، جامعة الزقازيق، مصر.
- علي جواد الحكيم سلوم (2004): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط 1، مطبعة جامعة القادسية، العراق.
- علي فهمي البيك وإبراهيم محمد شعبان (دون سنة): تخطيط التدريب في كرة السلة، ب ط، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.
- عويس الجبالي (2001): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط 2، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- الفاتح وجدي مصطفى والسيد محمد لطفي (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.
- فاطمة عوض صابر ومريفت على خفاجة (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، القاهرة، مصر.
- فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- فتحي أحمد السقاف (2010): التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الاسكندرية، مصر.
- فتحي الغزاوي (1987): فسيولوجيا الإنسان، دار المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- فرانسيس عبد النور (1967): التربية والمناهج، دار النهضة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- فؤاد ابو حطب وأمال صادق (1996): علم النفس التربوي، ط 5، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- قاسم المندلاوي وأحمد سعيد (1979): علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- قاسم حسن حسين (1992): الفسيولوجية، مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، مطابع بغداد، العراق.
- قاسم حسن حسين وعبد العالي نصيف (1988): مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- قيس عبد الحبار ناجي وأحمد بسطويسي (1987): االختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، د ط، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- كاظم الربيعي وموفق المولى (1988): الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- كمال جميل الربضي (2004)، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- كمال درويش ومحمد الحماحمي وسهير المهندس (2009): الأسس العلمية للإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- كمال درويش ومحمد حسين (1984): التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ليلى السيد فرحات (2001): القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر.
- ليلى عبد العزيز زهران (1999): الأصول العلمية والفنية لبناء المنهاج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر، القاهرة، مصر.
- مجيد ريسان خريبط (1998): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، بغداد، العراق.
- محمد إبراهيم شحاتة (2014): منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني آنسات ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية، مصر.
- محمد الصالح حثروبي (2002): نموذج التدريس الهادف، ط 1، دار الصفاءللنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- محمد بهاء الدين (1998): شوتوكان كاراتيه كاتا، دار الراوي للنشر، السعودية.
- محمد جابر بريقع (2005): المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، ط 12، دار المعارف، القاهرة، مصر.

- محمد حسن علاوي (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2000): اختبار الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1987)، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد حسين عبد الله أبو عودة (2016): القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلبة التربية الرياضية، (ط1)، مؤسسة عالـــم الرياضة للنشر، مصر.
- محمد داود الربيعي (2012): التقويم والإرشاد والتوجيه في الميدان التربوي الرياضي، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط 1، دار السعادة للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد صبحي حسانين (1995): نموذج الكفاءة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد صبحي حسانين (2003): القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط 4، الجزء الثانى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني (1998): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- محمد طاهر (1997): التقويم البيداغوجي في أشكاله ووسائله، د ط، دار السعادة للطباعة والنشر، د م النشر.
- محمد عبيدات وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي، ط 2، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- محمد نصر الدين رضوان(2003): الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمود أبو سمرة محمد الطيطي (2019): مناهج البحث العلمي من التبين إلى التمكين، دار اليازوري العلميه للنشر و التوزيع، عمان الأردن.
- محمود كاظم التميمي (2013): منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (2000): أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط 1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مصطفى حسن باهي (2000): الإحصاء وقياس العقل البشري، د ط، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (1997): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر.
- منى احمد الأزهري ومصطفى باهى (2000): أصول البحث العلمي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- موريس أنجرس (2004): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وكمال بوشرف وسعيد سبعون ، ط 2، دار القصبة للنشر، الجزائر.

قائمة المصادر والمراجع

- موفق مجيد المولى (2008): الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الينابيع للنشر والتوزيع، سوريا.
- ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون (2015): الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- نايف مفضي الجبور (2012): فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن.
- نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي (2010): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- وجيه أحمد شمندي (2002): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، مطبعة خطاب، دار الكتاب للنشر.
- وجيه محجوب (1989): علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- يحي السيد إسماعيل الحاوي (2002): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.
- يوسف لازم كماش (2002)، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- يوسف لازم كماش (2014): الرياضة واللياقة وصحة الإنسان، دار الزهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

الرسائل والأطاروحات:

- حسام عز الرجال ابراهيم الحلمي (2002): برانمج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستسر، جامعة الزقازيق، مصر.

- خالد شنوف (2012): تأثير تدريبات البليومتري على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات لدى مصارعي الكراتيه، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
- خالد شنوف (2017): استخدام تدريبات البليومتري والأثقال والمختلط لتطوير القوة الإنفجارية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية لدى مصارعي الكراتيه، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر. بن سعيد محمد (2015): تقويم كتاب القراءة للسنة الخامسة ابتدائي من وجهة نظر أساتذة التعليم الابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة مستغانم، الجزائر.
- زراط الدراجي، (2021)، التحليل الكيفي والكمي للكاتا المنافسة في كاراتيه المستوى العالي، أطروحة دكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ج بومرداس، الجزائر.
- زكي محمد درويش (1997): التدريب البليومتري، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سامي بن مصبح غرمان الحصيني (2007): مدى أهمية التقويم المستمر لمادة الرياضيات في الصفوف العليا من المرحلة الإبتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- طارق سيد أحمد سليمان(1998): تقويم الرميات الجزائية الاستثنائية في كرة اليد، رسالة ماجستير، غ م، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.
- قندوزان نذير (2009): فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضيي نخبة الكراتي دو، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
- لطرش زوبير (2019): معايير تقييم العملية التدريبية في جانبيها البدني والمهاري لدى لاعبي الكـــرة الطائرة صنف أقل من 18 سنة، أطروحة دكتوراه، ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- هند بنت عبد الله بن عبد الرحمان الداود (2004): واقع التقويم المستمر لمقرر الرياضيات في الصفوف المبكرة من المرحلة الإبتدائية للبنات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

مقالات و منشورات المجلات العلمية:

- عمر محمد لبيب، (2005): تأثير الارتدادات خلال الاتجاهات الفراغية على الأداء الفني للاعبي الكراتيه، ط 6، جامعة طنطا، مصر، المجلة العلمية لعلوت التربية الرياضية.

القوانين، المراسيم والمنشورات:

- القانون الدولي للتحكيم في الكراتي دو (2024).
- أمير عبد القادر وآخرون (2010): دليل منهجي في التقويم التربوي، الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر.
- خيضر سعود الخضير (1996): طرق وأساليب تقويم وتحصيل الطلاب، مجلة التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية و الثقافة، عدد 118، قطر.
- علياء يحيى العسالي (2005): القياس والتقويم التربوي، مجلة آفاق التربية، العدد رقم 17، اليمن.
- مجلة همزة الوصل (1991)، مديرية التكوين بوزارة التربية والتعليم الأساسي، تعليمية اللغة والأدب العربي، عدد خاص، الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية الجزائرية (2005): المنشور رقم 2039 – إصلاح نظام التقويم التربوي، الجزائر.
- وزارة التربية و التعليم السعودية (2006): لائحة تقومي الطالب والمذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية، الإدارة العامة للإختبارات، السعودية.

مواقع الأنترنت:

- يحيى سعد (2022)، الفرق بين التقييم والتقويم: 2024/10/12، على الساعة 20:45).
https://drasah.com/Description.aspx?id=5917
- موقع وزارة الشباب والرياضة: (2025/08/03، على الساعة 16:13).

https://mjs.gov.dz/index.php/fr/98-actualites-ar/actualite-sport-ar/actualite-sport-1-ar/3953-yacine-gouri-nouveau-president-de-la-fak-2

- صفحة فيسبوك الاتحادية الجزائرية للكراتي دو: (2025/09/01، على الساعة 22:00).

https://www.facebook.com/dzfak?locale=ar_AR

المراجع باللغة الأجنبية

الكتب Books

- Bernard Lanpin (1990): préparation et entraînement du football, amphora, paris, France.
- Bonaventura, J.et al (2015) : Reliability and accuracy of 6 hand-held blood lactate analysers, J Sports Sei Med.
- Edgar Thill (1977): Manuel de l'éducation sportif, vigot.
- Faccioni. A (1994): Assisted and resisted methods for speed development, 2nd Part, Mod Athletics Coach, 32, 3–6.
- HABERSETZER. G, & HABERSETZER. R (2004) : Encyclopédie des atrs martiaux de l'extrême orient, Amphora, Paris, France.
- HABERSETZER. R, (2012) : Karate fondamentaux shotokan et wadoryu, Budo, France.
- Haberstzer, R (2004): karaté kata - les 30 katas du shotokan, AMPHORA, Paris, France.
- Haberstzer, R. (2004): karaté kata: les 30 katas du shotokan, ampihora, paris, france.
- HABERSTZER. R (1999) : Karaté réussir les combats, Amphora, Paris, France.
- Haberstzer. R (2003) : Karaté pratique, Amphora, Paris, France.
- Haddad, M. et al (2013): Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort. Physiology & Behavior.

- Jürgen Weineck (1986): manuel d'entrainement, édition Vigo, paris
- KANAZAWA. H (2004) : Karate fighting techniques, kondasha internationale Ltd, Tokyo, Japan.
- Kunz & Kuffman (1981): Biomechanics of hill sprinting, Track Technologie, 82, 2603-2605.
- Leroux . P, & Ferré . J, (2009): Préparation aux diplômes d'éducateur sportif, AMPHORA, Paris, France.
- Monod,h (1996): physiologie du sport et base physiologique des activités physique, 3e Edi, Masson, paris, France.
- NAKAYAMA.M (1979) : Best karate - 5 heian Tekki, Kodansha international Ltd., Tokyo, japan.
- Nakayama.M (1999): Best Karaté introduction, vigot, paris, France.
- Singer,N Robert. (1975). Motor learning and human performance: an application to physical education skills Robert, (2ed), Macmillan, New York.
- Weineck, J (1997) : Manuel d'entrainement, vigot, 4e Edit, paris, France.

Master & Phd thesis رسائل الماجستير و الدكتوراه Scientific journals المجالت العلمية

- Allan.G, Munro and C Herrington, (2011): Between-session reliability of four hop test and the agility t-test, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 25 - Issue 5.
- Ben osmane Abdelmaek Bachir (2017) : Variations des performances physiques au cours des périodes d'entraînement chez les karatékas, thèse du doctorat, Istaps université Alger 3, Algérie.
- David et Lake. A (1992): Neuromuscular electrical stimulation, An overview and its application in the treatment of sports injuries, international journal of sports medicine, 23(2), 677–682.
- Delecluse, C et Al (2005): Effects of Whole Body Vibration Training on Muscle Strength and Sprint Performance inSprint-Trained Athletes, international journal of sports medicine, 26 (8): 662-668.

- Foster, C., J.A. Florhaug, J. Franklin, L. Gottschall, L.A. Hrovantin, S. Parker, P. Doleshal, C. Dodge (2001): A new approach to monitoring exercise training, Journal of Strength Conditioning Research, volume 15 (issue 01).
- Hachi zoubir (2021) : Détermination des facteurs physiques en karaté do pour la spécialisation et l'optimisation de la préparation athlétique, thèse du doctorat, Istaps université de chlef, Algérie.
- Hachi zoubir et mimouni nabila (2025): Morphological evaluation of karatekas (Kata and Kumite) of Algerian national teams, article publié à journal de science et technologie des activités physiques et sportives, université mostaghanem, Algérie.
- Mathews.D.K (1978) : Measurement in physical education , Saunders Co, London Moritanti , T,& Devries , H.A.(1979) : Neutralfactors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain , American journal of physical medicine , 58.
- Michael Ian Lambert and Jill Borresen (2010): Measuring Training Load in Sports, International Journal of Sports Physiology and Performance, (5) 406-411, University of Cape Town, South Africa.
- MONTASSAR CHEBBI (2016) : utilisation de la méthode de perception de l'effort (séance RPE : rating perceived exertion) dans la prévention du surentrainement et des blessures musculaires chez des joueurs de soccer, mémoire de la maitrise en kinanthropologie, université du québec à montréal, canada.
- Nenad .K, Prdrag.B, Aleksandra.S, Srecko.J, Berjan.B, Nemanja.P, and Slobadon.J (2011) : Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumute and kata competitors, article publié à journal de Human Kinetics, Polande.
- Paule Kainoa et al (2019): Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women, The Journal of Strength & Conditioning Research.

- Samir lakrout et said lakroute (2022) : Evaluation des capacités physiques des karatékas algériens, cas des athlètes du lycée sportif national, article publié à Revue Scientifique d'Education Physique et Sportive, université Alger 3, Algérie.
- Semenick. D (1990): Tests and measurements - The T-test, Journal of Strength and Conditioning Research, 12.

الملاحـــــــــــق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
ⵜⴰⵙⴷⴰⵡⵉⵜ ⴰⴽⵍⵉ ⵎⵓⵃⴻⵏⴷ ⵓⵍⵃⴰⵊ - ⵜⵓⴱⵉⵔⴻⵜ -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

استمارة استطلاع رأي الخبراء من دكاترة ومدربين خاصة باقتراح اختبارات لقياس مستوى الجانبين البدني والمهاري لرياضيي الكراتي دو تخصص "الكاطا"

بسم الله الرحمن الرحيم

أستاذي المحترم، زميلي الفاضل...

في إطار إنجازان لأطروحة نيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي، تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان:

اقتراح برنامج تدريبي بدني مهاري للكاطا في الكراتي دو بالاعتماد على التقييم المستمر من خلال محددات التحكيم الحديثة

يشرفنا ويسعدنا مشاركتكم في إثراء هذا البحث العلمي من خلال اقتراحكم لمجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية التي سنعتمدها في بحثنا، مع العلم أن عينتنا تتكون من 05 رياضيين ذكور، صنف أكابر، **تخصص كاطا**.

الطاالب الباحث/ بهلول محمد الصغير **الأستاذ الدكتور: فرنان مجيد**

تقبلوا منا أرقى عبارات الامتنان والعرفان

الجمهـــورية الجـــزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليـــم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
ⵜⴰⵙⴷⴰⵡⵉⵜ ⴰⴽⵍⵉ ⵎⵓⵃⴻⵏⴷ ⵓⵍⵃⴰⵊ - ⵜⵓⴱⵉⵔⴻⵜ -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

قائمة الخبراء من دكاترة ومدربين المشاركين في اقتراح اختبارات الدراسة

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مؤسسة الانتماء	التخصص
01	فرنان مجيد	أستاذ دكتور	جامعة البويرة	تدريب رياضي
02	شويطر رمزي	ماجستير تدريب رياضي	المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة	كراتي دو
03	سعايد إبراهيم	أستاذ محاضر "أ"	جامعة عنابة	تدريب رياضي
04	بشوات جمال	دكتور	جامعة تبسة	كراتي دو
05	بوسمينة محمد	مدرب وطني درجة ثالثة في الكراتي	مدرب الفريق الوطني للكراتي تودوكاي	كراتي تودوكاي
06	جبيري وليد	مدرب وطني درجة ثانية في الكراتي	مدرب بمدينة تبسة	كراتي دو

أفراد عينة الدراسة

الرقم	الرياضيين	الطول	الوزن	السن	العمر التدريبي
01	عبيد عمر الفاروق	1,73	68	25	13
02	رزقي زيد	1,82	71	33	18
03	مسلوب علاء الدين	1,75	73	25	13
04	قتال هارون	1,75	75	27	14
05	مصابحية يوسف	1,78	84	40	23

نتائج الاختبارات القبلية على عينة الدراسة

الرياضيين	القوة المميزة بالسرعة		السرعة الانتقالية	المرونة	السرعة الهوائية القصوى	الرشاقة	الاختبار المهاري
الاختبارات	اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل	اختبار الحجل على رجل واحدة 10 ثواني	30 م	ثني الجذع من الوقوف	Course de nevette	اختبار T	أداء كاطا
عبيد عمر الفاروق	12	33,10	04,55	08	16	10,83	38,5
رزقي زيد	10	33,50	05,08	06	15,50	11,24	37,6
مسلوب علاء الدين	10	34,30	05,05	7,50	14	11,35	33,2
قتال هارون	11	35,10	05,10	06	14,50	11,24	31,5
مصابحية يوسف	11	34,40	05,14	02	14,75	11,45	35

نتائج الاختبارات البعدية الأولى على عينة الدراسة

الرياضيين	القوة المميزة بالسرعة		السرعة الانتقالية	المرونة	السرعة الهوائية القصوى	الرشاقة	الاختبار المهاري
الاختبارات	اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل	اختبار الحجل على رجل واحدة 10 ثواني	30 م	ثني الجذع من الوقوف	Course de nevette	اختبار T	أداء كاطا
عبيد عمر الفاروق	13	37,45	04,43	13	17	10,25	39,3
رزقي زيد	11	37,50	04,46	10,50	16,25	10,65	38,8
مسلوب علاء الدين	11	36,10	04,50	11,50	15	11,03	34,6
قتال هارون	11	37,35	04,53	10	15,50	11,05	33,2
مصابحية يوسف	12	36,50	05,04	06	15,25	11,32	37,1

نتائج الاختبارات البعدية الثانية على عينة الدراسة

الرياضيين	القوة المميزة بالسرعة		السرعة الانتقالية	المرونة	السرعة الهوائية القصوى	الرشاقة	الاختبار المهاري
الاختبارات	اختبار مد وثني الذراع من الانبطاح المائل	اختبار الحجل على رجل واحدة 10 ثواني	30 م	ثني الجذع من الوقوف	Course de nevette	اختبار T	أداء كاطا
عبيد عمر الفاروق	15	42,10	04,40	14,20	17,75	09,70	40,2
رزقي زيد	13	40,50	04,41	11,50	17,25	09,85	39,5
مسلوب علاء الدين	12	40,40	04,41	12,50	16	10,63	35,3
قتال هارون	12	41,30	04,42	12	16.50	10,34	31,4
مصابحية يوسف	13	39,50	04,55	08	15,75	10,80	37,6

البرنامج التدريبي المقترح

نموذج عن الحصة التدريبية:

No Séance	01		
Thème	Diagnostique	**Durée**	**60 mnts**
Objectifs : **– communication avec les athlètes.** **– Explication de l'objectif.** **– Explication des déroulements des tests.**			
Déroulement de la séance : **– Exécution des tests.** **– Avoir les résultats**			
Contenue : **Prise en main.** **Explication l'objectif de la recherche.** **Explication les tests.** **Exécution les tests.** **Avoir les résultats.** **Communication concernant la planification d'entrainement**			

نموذج عن البرنامج الأسبوعي:

الحصة	العنوان	الهدف	المدة
حصة رقم: 01 التاريخ:	التشخيص	قياس قبلي لمستوى الرياضيين	60 دقيقة
حصة رقم: 02 التاريخ:	بداية التحضير البدني	المداومة	60 دقيقة

نموذج عن البرنامج الشهري:

Types de microcycles		Microcycle De PPG	Microcycle De PPG	Microcycle De PPG	Microcycle De PPS
Dates					
Jours					
N° Séances		1 2 3	4 5 6	7 8 9	10 11 12
Charge	5°				
	4°				
	3°				
	2°				
	1°				

Volume horaire des séances		180	180	180	180
Capacité aérobique		+++			
Capacité anaérobique		++	++	+++	+++
Facteurs techniques à améliorer			++	+++	
Qualités physiques a développer	**Endurance**	+	+	–	–
	Force	+	+	–	–
	Vitesse	+	+	+	–
	Souplesse	+	+	+	+

	Agilité	+	+	+	+
Facteurs tactiques à développer		**Exécution kata**	**Exécution kata**	**Exécution kata**	**Exécution kata**
Facteurs psychologiques a améliorer		+	++	+++	+++
Etapes d'enseignement	**– initiation** **– Apprentissa** **– Consolidatio** **– Dévelopem..** **–Perfectionn..**	+ + + + +	– + + + +	– – – + +	– – – – +

الملاحـــق

نموذج عن البرنامج السنوي:

Cadre: ..... Grade: ..... Etablissement:		PLANIFICATION ANNUELLE OBJECTIF:.....				Discipline: ..... Catégorie: ..... Saison Sportive:.....						
OBJECTIFS GENERAUX ANNNUELS DE CHAQUE ASPECT DE PREPARATION												
Contenu	Physique	Technique		Tactique		Psychologique		Théorique				
CONTENU												
Méthodes												
Moyens												
PERIODISATION	CYCLES											
	Mois	SEP	OCT	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL
	Périodes											
	Semaines											
	Volume Horaire (H)											
	Nombre de séances à intensité: Maximale Submaximale Grande Moyenne Faible											
COMPETITIONS	Championnats											
	Amicaux											
TESTS	Phy, Tech, Tact,Médicaux											
Cours Théoriques												

OPERATION	NOMBRE (J)	VOLUME HORAIRE (H)
Jours Pratiques		
Jours Théoriques		
Jours Compétitions		
Jours Tests		
Jours Annuels Prévus		
Jours Annuels Réalisés		

نتائج المعالجة الإحصائية للاختبارات المطبقة على العينة

●اختبار: مد وثني الذراع من الانبطاح المائل

اختبار شابيرو ويلك:

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
القبلي الاختبار	,231	5	,200*	,881	5	,314
الأول البعدي الاختبار	,231	5	,200*	,881	5	,314

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

اختبار ت:

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الأول البعدي الاختبار & القبلي الاختبار	5	,643	,242

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	القبلي الاختبار - الأول البعدي الاختبار	-1,00000	,70711	,31623	-1,87799	-,12201	-3,162	4	,034

●اختبار الحجل على رجل واحدة لمدة 10 ثواني

اختبار شابيرو ويلك:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
القبلي الاختبار	,210	5	,200*	,961	5	,817
الأول البعدي الاختبار	,319	5	,107	,824	5	,125

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

اختبار ت:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القبلي الاختبار	34,0800	5	,78867	,35270
	الأول البعدي الاختبار	36,9800	5	,63894	,28574

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الأول البعدي الاختبار & القبلي الاختبار	5	-,363	,548

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	القبلي الاختبار - الأول البعدي الاختبار	-2,90000	1,18163	,52844	-4,36719	-1,43281	-5,488	4	,005

•ثني الجذع من الوقوف

اختبار شابيرو ويلك:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
الأول البعدي الاختبار	,269	5	,200*	,921	5	,537
القبلي الاختبار	,317	5	,112	,852	5	,202

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

اختبار ت:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القبلي الاختبار	5,9000	5	2,35584	1,05357
	الأول البعدي الاختبار	10,2000	5	2,61247	1,16833

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الأول البعدي الاختبار & القبلي الاختبار	5	,989	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	القبلي الاختبار - الأول البعدي الاختبار	-4,30000	,44721	,20000	-4,85529	-3,74471	-21,500	4	,000

•اختبار: Course de nevette

اختبار شابيرو ويلك:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الأول البعدي الاختبار	,243	5	,200*	,922	5	,544
القبلي الاختبار	,199	5	,200*	,967	5	,858

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

اختبار ت:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القبلي الاختبار	14,9500	5	,79844	,35707
	الأول البعدي الاختبار	15,8000	5	,81777	,36572

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الأول البعدي الاختبار & القبلي الاختبار	5	,962	,009

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	القبلي الاختبار - الأول البعدي الاختبار	-,85000	,22361	,10000	-1,12764	-,57236	-8,500	4	,001

•اختبار الرشاقة (T)

اختبار شابيرو ويلك:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الأول البعدي الاختبار	,259	5	,200*	,942	5	,678
القبلي الاختبار	,330	5	,078	,864	5	,243

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

اختبار ت

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القبلي الاختبار	11,2220	5	,23594	,10552
	الأول البعدي الاختبار	10,8600	5	,41617	,18612

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الأول البعدي الاختبار & القبلي الاختبار	5	,930	,022

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	القبلي الاختبار - الأول البعدي الاختبار	,36200	,21487	,09609	,09520	,62880	3,767	4	,020

●اختبار الأداء المهاري

اختبار شابيرو ويلك:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الأول البعدي الاختبار	,197	5	,200*	,919	5	,525
القبلي الاختبار	,197	5	,200*	,950	5	,738

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

اختبار ت:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	القبلي الاختبار	35,1600	5	2,93138	1,31095
	الأول البعدي الاختبار	36,6000	5	2,64292	1,18195

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الأول البعدي الاختبار & القبلي الاختبار	5	,990	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	القبلي الاختبار - الأول البعدي الاختبار	-1,44000	,49295	,22045	-2,05208	-,82792	-6,532	4	,003

قيمة الأثر D للاختبارات المطبقة عل العينة

الاختبار	قيمة الأثر D
مد وثني	**0,71**
الحجل	**0,88**
السرعة	**0,74**
ثني الجذع ن الوقوف	**0,99**
Vo2max	**0,95**
الرشاقة	**0,78**
أداء الكاطا	**0,91**

Attestation
de participation

الاتحادية الجزائرية للكاراتي تودوكاي

شـــــهادة مشاركـــــة

تمنح هذه الشهادة إلى الرياضي(ة).....عبيد عمر الفاروق.....

النادي.....أولمبي نجوم تبسة.....الرابطة.....تبسة.....

وقد تحصل(ة)على الرتبة.....الثالثة.....في اختصاص الكاتا صنف.....أكابر.....جنس..... ذكور.....

وذالك لمشاركته في البطولة الوطنية أوسط و أكابر التي نظمت يومي29و30 ديسمبر 2023 بقاعة طويل علي بولاية الطارف.

مدير التنظيم الرياضي

الإتحادية الجزائرية للكراتي تودوكاي
السيد : دحمون منتصر بالله
مدير التنظيم الرياضي والمنافسات

Todokai Algérie
الرئيس
-(1)-

رئيس الاتحادية

الاتحادية الجزائرية للكراتي تودوكاي
Fédération Algérienne de Karaté
TODOKAI
Président : BENKAAKAA Khelifa

F.A.K
Ligue Karate Annaba
الطبعة الثـالثة الوطنيـة للكـاراتي دو "بـولـة"
أصاغر أشبال أواسط أكابر 01-03/05/2025 عنابة
BONE OPEN
شهادة
CERTIFICATE
الإسم واللقب: عبيد عمر اهناروقا
النـادي: عنابة ٨٥٣٦٨
إختصاص: كاتا فرديا كلاسيك
الرابطة: عنابة
المرتبة: الثالثة
الـوزن: /
رئيس الرابطة
رئيس الرابطة
خالد بوك
@Ligue23karate

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الشباب والرياضة

شهادة المربي الرياضي العامل حسب التوقيت الجزئي

الرقم: 2024/0436

- بمقتضى المرسوم رقم 86-221 المؤرخ في 20 ذي الحجة عام 1406 الموافق 26 غشت سنة 1986 المتضمن تنظيم تكوين المربين الرياضيين الذين يعملون حسب التوقيت الجزئي في هياكل الحركة الرياضية الوطنية كما يحدد اختتامه،
- بمقتضى القرار رقم 16 المؤرخ في 13 نوفمبر 1999 المحدد لمدة برامج التكوين وطرق مراقبة المعارف بغرض الحصول على شهادة الدرجة الأولى الثانية والثالثة لمربي الرياضي العامل حسب التوقيت الجزئي في اختصاص التدريب الرياضي،
- بمقتضى مقرر رقم 020 المؤرخ في 11 جانفي 2024 والمتضمن تكييف شبكة معادلة الشهادات الوطنية في مجال الرياضة مع شهادة المربي الرياضي العامل حسب التوقيت الجزئي فرع التدريب الرياضي،الدرجة الثانية والثالثة في هياكل الحركة الرياضية الوطنية.
- وبناء على القرار رقم 136 المؤرخ في 2024/06/02

يسلم السيد (ة): بهلول محمد الصغير

المولود (ة) في: 1987/06/04 بـ: الشريعة تبسة

شهادة المربي الرياضي العامل حسب التوقيت الجزئي (شهادة معادلة)

الفرع: التدريب الرياضي

الاختصاص: الكاراتي دو

الدرجة التأهيلية: الثالثة

مؤسسة التكوين: المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة قسنطينة

حرر بالجزائر في: 07 أوت 2024

Il est délivré à M. (Mme) : BAHLOUL Mohammed Essaghir

Né (e) le : 04/06/1987 à Chréa TEBESSA

Diplôme d'éducateur sportif exerçant à temps partiel

Branche : Entrainement sportif

Spécialité: Karaté do

Degré dequalification: 3eme Degré

L'établissement de formation: INFS/CIS CONSTANTINE

وزير الشباب والرياضة