

تأثير تدريبات القدرة الانفجارية للرجلين على اداء بعض المهارات الهجومية للشباب في الكاراتيه

م.د رضا عبد الحسين هادي
جامعة الفرات الأوسط التقنية / المعهد التقني المسيب

ARTICLE INFO

Received: 05 Oct
Accepted: 28 Nov
Volume: 1
Issue: 4

ABSTRACT

تعتمد أداء المهارات الرياضية المختلفة على عدد من الصفات البدنية إلا أن القدرة الانفجارية تُعد من أهمها لأنها تلعب الدور الأساس في التعجيل، والتعجيل مهم عندما يرفع الرياضي جسمه أو يرفع جسم آخر خصم أو يدفع أداة أو يقفز لأعلى ما يمكن، وتعتبر رياضة الكاراتيه أحد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى نسبة كبيرة من القدرة الانفجارية في الأداء لأنها تعتمد على القوة والسرعة وكذلك الدمج بين الاثنين وبالتالي تلعب القدرة الانفجارية أهمية كبيرة في مستوى أداء اللاعب المهاري والبدني وحتى الخططي. لرياضة الكاراتيه صفات وخصائص متعددة وأهم الجوانب أو الصفات التي لا بد أن تتوفر في لاعب الكاراتيه هو الجانب البدني العالي لأن الكاراتيه تتميز بالأداء السريع والصعب وبالتالي اللاعب الذي لا يتميز بالأعداد البدني الجيد لا يستطيع من الأداء بكفاءة للمهارات بالنزال.

الكلمات المفتاحية: القدرة الانفجارية – المهارات الهجومية – الكاراتيه

Abstract

The performance of various sports skills depends on a number of physical characteristics, but explosive ability is considered one of the most important because it plays the main role in acceleration. Acceleration is important when an athlete raises his body, lifts another opponent's body, pushes a tool, or jumps as high as possible. Karate is considered one of the sports activities. Which requires a large percentage of explosive ability in performance because it depends on strength and speed, and thus explosive ability plays great importance in the level of the player's skill, physical, and even tactical performance. The sport of karate has many qualities and characteristics, and the most important aspect or characteristic that a karate player must have is the high physical aspect, because karate is characterized by difficult and fast movements, and therefore a player who is not distinguished by good physical preparation cannot efficiently perform the skills in combat.

Keywords: Explosive power - Offensive skills - Karate

1- التعريف بالبحث:

التدريب عملية طويلة المدى تؤدي إلى تقدم اللاعبين تدريجياً مع اختلاف المتطلبات الخاصة بكل لاعب وقدراته كما تحتوي برامج التدريب أيضاً على التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالرياضة الممارس.

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم إلى الكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلى التغيير في أساليب اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى، وتشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها، فإحدهما توجه إلى القتال الوهمي كاتا (Kata) والأخرى توجه إلى القتال الفعلي كوميتيه (Kumite).

من خلال رؤية الباحث الكثير من البرامج التدريبية التي ينتهجها مدربونا، كذلك عمل الباحث وخبرته كونه لاعب منتخب وطني سابق في رياضة الكاراتيه ومن خلال عمله مدرباً في نادي بابل الرياضي وحالياً مدرب لمنتخب محافظة بابل ولجميع الفئات العمرية، لاحظ أن هنالك ضعف لأداء بعض اللاعبين في بطولات المحافظة وبطولات العراق في بعض المهارات الهجومية للرجلين وبالتالي سينعكس سلباً على مستوى إنجاز اللاعب، ولأن رياضة الكاراتيه تحتاج إلى القدرة الانفجارية نسبة كبيرة يعزى الباحث أن سبب ضعف الأداء لبعض المهارات الهجومية للرجلين إلى ضعف مستوى القدرة الانفجارية وهذا ما دفع لإجراء برنامج تدريبي باستخدام مقاومات مختلفة لتنمية القدرة الانفجارية بهدف زيادة قدرة اللاعب على الأداء بالمستوى العالي المتميز بالقدرة الانفجارية وعلى طول فترة النزال.

أهداف البحث:

1. التعرف على القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي نادي بابل للكاراتيه.
2. التعرف على دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكاراتيه.
3. التعرف على دلالة الفروق في نسبة التحسن في بعض المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لدى لاعبي الكاراتيه.
4. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات المبحوثة لصالح المجموعة التجريبية.
4. سيؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى أداء لاعبي الكاراتيه عينة البحث من خلال تطوير القدرة الانفجارية للرجلين.



2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي من قبل الباحث نظراً لتلائمه مع هذا البحث و أهدافه، إذ يعد هذا الافضل للوصول إلى نتائج اكثر دقة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة مع استخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي نادي بابل الرياضي والمسجلين ضمن سجلات الاتحاد الفرعي للكراتيه للموسم الرياضي 2022-2023، وبلغ عدد مجتمع البحث 15 لاعباً. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي الكراتيه في نادي بابل ، وقد اشتمل العدد الكلي للعينة (14) لاعب، حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين كما يلي:

- المجموعة التجريبية قوامها (7) لاعب.
- المجموعة الضابطة قوامها (7) لاعب.
- المجموعة الاستطلاعية قوامها (6) لاعبين من خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية.

جدول (1) توصيف عينة البحث

م	مجتمع البحث	العدد	النسبة	عينة البحث	العدد	النسبة
2	لاعبين الكاتا	8 لاعب	63.63%	المجموعة التجريبية	7 لاعب	39.40%
3	لاعبين القتال	6 لاعب	36.37%	المجموعة الضابطة	7 لاعب	42.42%
4	الإجمالي	14 لاعب	100%	الاستطلاعية	6 لاعبين	18.18%
				الإجمالي	20 لاعب	100%

من الجدول (5)، يتضح أن مجتمع البحث هو عبارة عن (20) لاعب تحت 20 سنة، منهم عدد (8) لاعب بنسبة (39.40%)، لاعب فعالية الكاتا وعدد (6) لاعب بنسبة (42.42%)، لاعب فعالية القتال وعدد (6) لاعبين بنسبة (18.18%)، من خارج عينة البحث الأساسية للدراسات الاستطلاعية.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام الاستبيانات والاختبارات والقياسات بوصفها وسائل لجمع البيانات وقد راعى الباحث الخطوات العلمية في تحديد القدرات البدنية الخاصة واختباراتها.

1/4/3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

الأدوات والأجهزة

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف لقياس زمن بعض الاختبارات.
- شريط قياس لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- صافرة لإعطاء إشارة البدء والانتها لبعض الاختبارات.
- بدلات كاراتيه
- ملعب كاراتيه.
- الانتقال الحرة.
- كيس الملاكمة.
- شواخص الركض.
- الاستاتك المطاط.

الاستبيانات:

- استمارة التسجيل الخاصة بنتائج الاختبارات البدنية قيد البحث.
- استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة لعينة البحث.

الإجراءات الميدانية للبحث:

تم اختيار المتغيرات بعد الاطلاع على المصادر والدراسات المختصة باختبارات القدرات البدنية حيث قام الباحث بعمل استبيان خاصة يضم مجموعة من القدرات والاختبارات وتم تقديمها الى السادة الخبراء والمختصين في مجالات الاختبار والقياس ومدربي لعبة الكاراتيه لبيان رأيهم في تحديد القدرات واختباراتها.

الاجراءات ومواصفات الأداء:

القفز العريض من الثبات للرجلين

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الرجلين الانفجارية

الأغراض المستخدمة: أرض منبسطة لا تسبب الانزلاق للمختبر، شريط قياس.

مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.
- تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً.
- تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يجب الارتقاء القدمين معاً.
- يفضل الثبات بضع ثواني في آخر وضع بعد الهبوط بقدر الإمكان لتسهيل دقة القياس.

إدارة الاختبار:

- محكم لقياس المسافة ومراقبة الأداء.
- محكم للنداء على الأسماء وتسجيل الدرجات.

حساب الدرجة:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر أثر تركه اللاعب على الأرض بالقدمين.
- للمختبر محاولتين يتم احتساب أفضلهما مسافة له.

اختبار القدرة العمودية للوثب

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية النقية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى.

الأدوات المستخدمة:

- لوحة سبورة خشبية بعرض 0.5 م وطول 1.5 م، مرسوم عليها خطوط بيضاء مع مسافة 2 سم بين كل خط وآخر.
- حائط أملس بارتفاع لا يقل عن 3.6 م.
- قطع طباشير أو مسحوق جير.
- يمكن استبدال السبورة بقطعة خشبية مدرجة مثبتة على الحائط.

وصف الأداء:

- يقف المختبر من دون حذاء على أطراف أصابعه مواجهاً للوحة.
- يمد الذراع المفضل عالياً بأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير ومسحوق المغنيسيوم عند أصبعه الأوسط.
- ملاحظة ملاصقة العقبين وتوضع الذراع الأخرى خلف الظهر ويواجه ظهرها جسم الفرد.
- يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً مع الاحتفاظ بذراعه للأعلى كما في الشكل ورأسه وظهره على استقامة واحدة مع الاحتفاظ بتوازن جسمه.

تعليمات الاختبار:

يعطى المختبر ثلاث محاولات في المحاولة الأخيرة يردد المسجل التنبيه التالي (هذه محاولتك الأخيرة حاول ان تسجل احسن مستوى لك).

ادارة الاختبار:

- مسجل يقوم بالنداء على الاسماء واعطاء التنبيهات وتسجيل النتائج.

➤ مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الاداء .

حساب الدرجات:

➤ يتم حساب وزن المختبر .

➤ تستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة التي سجلها المختبر عند وقوفه على أطراف اصابعه والمسافة التي سجلها عند الوثب.

➤ تحسب نتيجة المختبر باستخدام المعادلة الآتية:

➤ درجة أحسن محاولة $\times$ وزن الجسم

12

التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى على مدى يومين اليوم الأول بتاريخ 2019/5/2 والثاني 2023/5/4 وطبق التجربة الاستطلاعية مع وجود فريق العمل المساعد. وكانت التجربة الاستطلاعية الثانية بعد تصميم تدريبات القدرة الانفجارية بتاريخ 2023/5/8 في قاعة نادي بابل المغلقة.

2-6 التجربة الرئيسية

2-6-1 الاختبارات القبلية

يعتبر الاختبار الوسيلة التي من خلالها نستطيع التعرف على واقع العينة ومستواها الحقيقي ، استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات لتكون مؤشراً لضبط بعض المتغيرات والسيطرة عليها لضمان دقة النتائج ، أجريت الاختبارات الميدانية القبلية لعينة البحث في الايام 15 و 17 و 2023/8/ في تمام الساعة (8.30) صباحاً من الايام السبت والاثنين ، اذ حضر الاختبار جميع افراد العينة فضلاً عن فريق العمل المساعد.

برنامج تدريبات القدرة الانفجارية:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية باستخدام الاثقال الحرة والاستاكت المطاط الموجهة لتحسين الأداء البدني والمهاري للاعب، وتم اختيار التدريبات المستخدمة كذلك مراحل البرنامج التدريبي بالنسبة للمجموعة التجريبية عينة البحث ويتم التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح من خلال التصوير وتحليل التحسن طبقاً لآراء الخبراء.

الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف إلى تحسين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين من خلال استخدام تدريبات مهارية وبدنية باستخدام مقاومات مختلفة للمجموعة التجريبية عينة البحث.

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء حول تصميم البرنامج، وتم وضع البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق هدف الدراسة الحالية:



أ- تشكيل الحمل: سار الباحث على المنهج العلمي لتشكيل حمل التدريب على أساس (الحمل الفكري) وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب تشكيل الحمل (1:1)، واستخدم الباحث درجات الحمل (أقصى - أقل من الأقصى - عالي - متوسط).

ب- إستعداد الباحث مما جاء في استطلاع رأي الخبراء بتحديد عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد لعينة البحث، وكانت (3) وحدات تدريبية لأن التدريب بالأثقال يستلزم يوم للراحة (الاستشفاء) بعد يوم من التدريب والا أصبح الرياضي معرضاً للإصابة وهبوط المستوى.

ج- الفترة الزمنية: تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (3) شهور تحتوي على 13 أسبوع وبواقع (3) وحدات، وتم تقسيم هذه الفترة الكلية إلى أسابيع متضمنه جرعات تدريب (وحدات تدريبية) داخل الاسبوع، وكانت ايام التدريب هي (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

1. البدء بالتدريبات بتاريخ 2023/8/25 والانتهاه بتاريخ 2023/10/25 .
2. مدة التدريبات (2) شهر مقسمة على (3) وحدات في الأسبوع أي (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة وتم اجراء الوحدات التدريبية ايام (السبت – الاثنين – الاربعاء) في مرحلة الاعداد الخاص من كل اسبوع وفي القسم الرئيسي اما باقي ايام الاسبوع يرجعون مع المدرب .
3. طريقة التدريب الفكري وبأسلوب مرتفع الشدة.
4. الشدة تبدأ من 80% إلى 95%.
5. التموج بالحمل 1:3 وقت التدريبات الساعة الثامنة صباحاً .
6. تم تحديد شدة الحمل في التمرينات المقترحة بالاعتماد على المصادر التي تطرقت الى التدريب (الفكري) مرتفع الشدة فضلا عن اجراء مقابلات شخصية مع عدد من السادة الخبراء .
7. تم تحديد اوقات الراحة بين التكرارات بالاعتماد على عودة مؤشر معدل ضربات القلب الى (120-130) ض/د .

2-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

اعتماد نفس الاجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية للعينة اجري الباحث الاختبارات البعدية الخاصة بعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة وحرص الباحث على توفير الظروف نفسها والمتطلبات الرئيسية الزمان والمكان و الاغراض التي تم استخدامها و الفريق المساند للعمل.

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

حيث استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (spss) الاصدار (V20) .

3-مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث



جدول (2)

مقارنة القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات
البدنية قيد البحث

ن=13

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
القفز للأعلى من الثبات	م	5.77	0.73	4.46	0.78
الوثب للأمام من الثبات	م	6.23	0.60	5.00	0.71
مهارة المواشي كيري	درجة	2	4	8	9
مهارة الماي كيري	درجة	4	3	9	9

* دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.179

يبين الجدول (2) الفرق بين الدالة احصائياً بين القياسين (القبلي و البعدي) في المجموعة التجريبية للتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" (2.179) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. أقل من قيمة "ت" المحسوبة حيث أنها تتحصر بين أعلى قيمة (11.047) وبين أقل قيمة (4.126) مما يدل على جود فرق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي الخاص بالمجموعة التجريبية في التغيرات البدنية والمهارية التي هي قيد البحث.

جدول (3)

مقارنة القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في مستوى التحسن

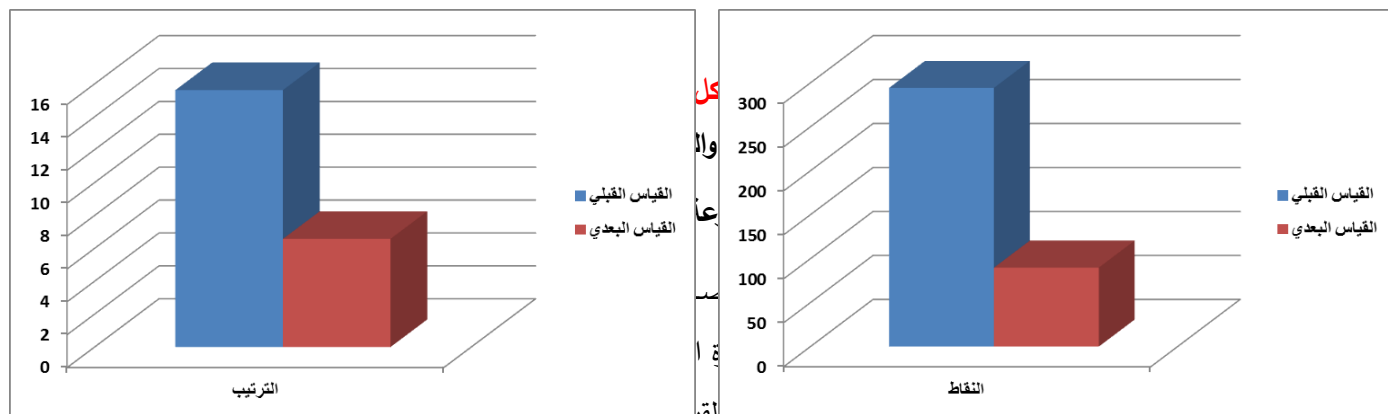
الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
الترتيب	درجة	5.5	4.5	7.7	6.4
النقاط	درجة	4.6	4.5	8.9	8.7

* دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.179

يبين الجدول (3) فرق الدالة إحصائياً بين القياسين (القبلي و البعدي) في المجموعة التجريبية للداء المهاري الذي ما زال قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" (2.179) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. أقل من قيمة "ت" المحسوبة

حيث أنها تتحصر بين أعلى قيمة (5.196) وبين أقل قيمة (4.277) مما يدل على جود فرق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في المجموعة التجريبية في التغيرات البدنية التي قيد البحث.



البعدي، وقد يرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي إلى تأثير ترتيبات التدريب التجريبية للرجلين

بصورة إيجابية على أداء بعض المهارات الهجومية للشباب في الكاراتيه.

4 الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. وجود فرق واضح في الدالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في المجموعة التجريبية لبعض التغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
2. الكشف عن مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين وأداء بعض المهارات الهجومية للكاراتيه.
3. وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي لكل من القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة القصوى لعضلات الرجلين.
4. هنالك ارتباط معنوي موجب بين القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى أداء المهارات الهجومية (المايكيري، المواشي، اليوشيرو).
5. أدى البرنامج التدريبي المقدم الى زيادة مستوى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

4-2 التوصيات:

1. اعتمد أسلوب التدريب بالمقاومات المختلفة في لتطوير البدني الخاص بلاعبي لعبة الكاراتيه.
2. اعتماد الاسس العلمية في بناء البرنامج التدريبية وتصميمها للارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه.
3. الاهتمام بتنمية وتطوير صفات اللياقة البدنية بشكل عام من قبل المدربين والتركيز على تطوير الصفات البدنية التي تناولها الباحث في الدراسة وهي (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية للرجلين).
4. ضرورة الاهتمام بتطوير القدرة الانفجارية للرجلين عند لاعبي الكاراتيه لما لها من دور بمستوى أداء المهارات.
5. أجراء بحوث ودراسات مشابهة على متغيرات أخرى لم يتناولها الباحث وذلك لغرض الكشف عن قيم المساهمة المتبقية لنفس الرياضة التخصصية.

المصادر والمراجع

- هشام حجازي عبد الحميد: تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية علي مستوى أداء الجملة الحركية المركبة الكاتا . للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 2000 م.
- وجيه أحمد شمندي: الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 1993م
- مسعد علي محمود: المدخل إلي علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، 2000م
- محمد حسن أحمد البشلاوي: مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية والصفات البدنية الخاصة في أداء مهارة مواشي جيري في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 2001 م.
- محمد السيد خليل: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية_، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، 2002 م.
- محروس محمد قنديل: أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 م
- قانون الاتحاد الدولي: قانون المباريات ، الاتحاد المصري للكاراتيه ، 2000 م

