

تأثير تدريبات الكيهون المركب في تطوير الرشاقة الحركية لدى لاعبي الكيوكوشنكاي كراتيه المتقدمين

أ.م.د. عدي طارق الربيعي عمار عدنان وهيب

1436 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

ومن خلال خبرة الباحث كونه رئيساً للاتحاد العراقي والاسيوي للكيوكوشنكاي كراتيه ورئيس اللجنة الفنية، لاحظ بان اللاعب العراقي يؤدي الكثير من المهارات الهجومية بمختلف انواعها، الا انها تفتقر الى التوقيت الصحيح فضلا عن السرعة والتنوع وهنا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال تدريبات الكيهون المركب والتعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير الرشاقة الخاصة وهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات الكيهون المركب في تطوير الرشاقة الحركية لعينة البحث، وافترض الباحث بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في نتائج اختبارات الرشاقة الحركية. نظرا لطبيعة المشكلة فان المنهج التجريبي هو افضل المناهج الذي يمكن استخدامه في التعامل مع مشكلة البحث الحالية، اختار الباحث عينة عمدية تمثلت بلاعبي النخبة للمتقدمين بالكيوكوشنكاي وعددهم 22 لاعبا، وبعدها اجراء الاختبارات القبليّة ثم تطبيق المنهج تدريبات الكيهون المركب ومن ثم اجراء الاختبارات البعديّة استنتج الباحث بان التدريبات الكلاسيكية المعروفة في رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه كان لها اثرا ايجابيا في بعض القدرات الحركية العامة مثل الرشاقة واستنتج ايضا بان استخدام تمرينات الكيهون المركب يعد وسيلة ممتازة لتطوير القدرات الحركية العامة والخاصة. ولاسيما تطوير الرشاقة الخاصة، واوصى الباحث بإجراء دراسات اخرى ولعينات اخرى للتعرف على تأثير تمرينات الكيهون المركب في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات فضلا عن التأكيد على تطوير الرشاقة كأداة مهمة جدا في تحقيق نتائج ايجابية في رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه.

الكلمات المفتاحية (الكيوكوشنكاي كراتيه، الكيهون، الرشاقة)

Abstract.

The effect of compound Kehon exercises in the development of the Agility of Kyokushinkai Karate elite players

Through researcher experience being the head of the Iraqi Union and the Asian Kyokushinkai Karate and Chairman of the Technical Committee, meat that the Iraqi player leads a lot of offensive skills of various kinds, it lacked the correct timing as well as speed, diversity and here felt researcher going into this problem through training compound Kehon and learn the effect of these exercises in the development of research and agility own goal to identify the impact of the exercises Kehon compound in the development of motor fitness of the research sample, the researcher assumed that there are significant differences between tribal and dimensional tests of a sample search results in fitness choices kinetic differences. Due to the nature of the problem, the experimental method is the best curriculum that can be used in dealing with the problem of current research, the researcher chose intentional sample consisted my players elite applicants numbering 22 players, and the dimension of a tribal tests and then apply the curriculum kehon training compound and then hold the post tests researcher concluded that classic exercises known in the sport of Kyokushinkai Karate have had a positive impact on some of the general motor abilities such as agility and also concluded that the use of compound exercises Kehon is an excellent way to develop public and private motor capacity. And in particular the development of agility own, and recommended researcher conducting other studies and other samples to identify the effect of compound exercises Alkihwn in the development of physical and motor abilities and skills as well as an emphasis on the development of agility very important tool in achieving positive results in the sport of Kyokushinkai Karate.

Keywords (Kyokushinkai Karate, Kehon, agility)

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

اعتمد اغلب مدربي الكيوكوشنكاي كراتيه طرقا واساليبيا كثيرة، الا ان هذه الطرق والاساليب غالبا ما تكون من الوسائل التقليدية واكثرها مستوحى من الاساليب التدريبية القديمة، اذ كان المدربون يستعملون عناصر البيئة الطبيعية كالاشجار والصخور والشلالات كادوات تدريبية، ورغم ان تلك الاساليب قد اثمرت عن ولادة ابطال على مستوى عال من المهارة والقدرة البدنية، و كان ذلك بسبب الانتقال التام للتدريب من الصباح الى المساء بما يشبه حياة الاحتراف، فضلا عن ان المشاركين في التدريبات هم من الصفوة المختارة او من الموهوبين.

وتأتي أهمية البحث من الناحية النظرية في اضافة معرفة جديدة بماهية الفنون القتالية بصورة عامة والكيوكوشنكاي كراتيه بصورة خاصة والقدرات البدنية الداخلة فيها واساليب التدريب المستخدمة فيها، اما من الناحية التطبيقية فان الاسلوب التدريبي الذي سوف يستخدمه الباحث يعد اضافة يسيرة في اساليب وطرق التدريب الخاصة بالكيوكوشنكاي كراتيه.

2-1 مشكلة البحث:

تعد الرشاقة الحركية بصورة عامة والرشاقة الحركية الخاصة من الركائز الاساس التي يستند عليها النجاح في الالعاب القتالية لاسيما لعبة الكيوكوشنكاي كراتيه اذ ان النجاح في هذه الرياضة لا يعتمد على الضرب والضرب فقط بل يتعداه ذلك الى التعامل الصحيح لجميع المهارات الهجومية والدفاعية من صد وتقادي وانسحاب ولكم وركل في المناطق الصحيحة، فان ذلك يدعو الى امتلاك الرياضي الممارس لهذه اللعبة رشاقة حركية وتغيير في الاتجاه سواء كان تغيرا في اتجاه الجسم او تغييرا في استخدام المهارات الدفاعية او استخدام المهارات الهجومية. ومن خلال خبرة الباحث كونه رئيسا للاتحاد العراقي والاسيوي للكيوكوشنكاي كراتيه ورئيس اللجنة الفنية، لاحظ بان اللاعب العراقي يؤدي الكثير من المهارات الهجومية بمختلف انواعها، الا انها تفتقر الى التوقيت الصحيح فضلا عن السرعة والتنوع وهنا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال تدريبات الكيهون المركب والتعرف على تأثير هذه التدريبات في تطوير الرشاقة الخاصة.

3-1 اهدف البحث:

يهدف هذا البحث الى:

- التعرف على تأثير التدريبات الكيهون المركب في تطوير الرشاقة الحركية لعينة البحث.

4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في نتائج اختيارات الرشاقة الحركية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو النخبة بالكيوكوشنكاي كراتيه للموسم الرياضي 2015.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2015/3/17 الى 2015/5/28.
- 3-5-1 المجال المكاني: نادي البيئة الرياضي والمركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي للكيوكوشنكاي كراتيه.

6-1 التعريف بالمصطلحات:

- الكيهون: تعني المهارات الأساسية في الكاراتيه وهذا المصطلح يعني ايضا التدريب على المقومات الفنية الأساسية التي تؤهل اللاعب لإتقان مهارات رياضة الكاراتيه فالمهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه يجب التدريب عليها بصفة دائمة حتى يستطيع اللاعب الوصول الى فاعلية الأداء. (3: 25)
- الكيهون المركب: ويعني دمج مهارتين او اكثر من مهارات الكيوكوشنكاي كراتيه لتكون مجموعة حركية يتم التعامل معها باعتبارها مهارة واحدة. (الباحث)

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 نبذة تاريخية عن الفنون القتالية:

إن كلمة كاراتيه باللغة اليابانية تعني (اليد الفارغة) وهي مكونة من مقطعين: (كارا) أي فارغ أو خال، و(تية) أي اليد. وهي ان يقاتل الفرد بدون استعمال اي سلاح، وتكون اسلحته مقتصرة على الضربات باليدين والركلات بالرجلين (17: 212)

لم يتفق جميع المتخصصين على الأصول الأولى للكاراتيه، وذلك لأن فيها بعض الغموض بسبب البعد الزمني لنشأتها وعدم وجود وثائق لطفولتها الأولى، إذ ذكر القتال بدون سلاح في الكتابات المصرية التي تعود تقريباً إلى 4000 ق.م. وورد في نقوش وكتابات تضمنت صوراً لجنود مصريين وهم يستخدمون أساليب قتالية تشبه الملاكمة الحديثة، ووجد في الآثار التي اكتشفت صوراً تمثل رجالاً يقاتلون فيما يشبه الملاكمة والمصارعة في حضارة سومر في بلاد ما بين النهرين والتي يعود تاريخها لأكثر من 3000 سنة ق.م. وقد وجدت مثل تلك الأساليب القتالية في اليونان، وقد تمثل هذا الصراع بين اللاعبين في بلاد الإغريق بمباريات دموية تنتهي بمقتل أحد الخصمين. (2: 77)

2-1-2 الكيوكوشنكاي - كاراتيه الحديثة:

يعد (غيشين فوناكوشي . Gichin Funakoshi) 1869-1957م، الذي جاء من (أوكيناوا) إلى (طوكيو - اليابان) اول من ادخل فن الكاراتيه إليها، وأصبح رائد الكاراتيه الحديثة عام 1937م، وتوفي عن عمر يناهز 89 سنة تاركاً وراءه تلاميذاً له، مؤكداً أن الكاراتيه التي دربها لن تموت بموته بل على العكس فقد أضحت فناً رياضياً عالمياً وأصبحت لها مدارسها في شتى أصقاع الأرض. (11: 202)

ومع تطور هذا الفن ظهرت كثير من الأساليب والمدارس سميت بأسماء مختلفة تبعاً للغة البلد الذي ظهرت فيه. فالكاراتيه اليابانية لها عدة مدارس واسماء مختلفة والكونغ فو الصينية والملاكمة التايلاندية والتايكواندو الكورية

وغيرها، وباختصار لكل استاذ ومدرب شخصية مختلفة تعكس نفسها على تدريبه وادائه للعبة، ولهذا فقد أوجد اساتذة الفنون القتالية مدارسهم الخاصة يعلمون فيها أساليبهم المختلفة التي كلها تجمع ما بين الفلسفة والفن.

إذا كنا بصدد الحديث عن (الكاراتيه) المنسوبة إلى اليابان كفن قتالي يستخدم الرجلين واليدين الخاليتين من اي سلاح في القتال سواء كان في اثناء الدفاع عن النفس او في حالة الرياضة التنافسية، فإن (الكيوكوشنكاي كراتيه) والتي "تعني (الحقيقة النهائية) أو (الحقيقة المطلقة) فهي احد انواع الكاراتيه الحديثة نسبيا بالنسبة لباقي انواع الفنون القتالية الموهلة في القدم اذ ان مؤسسها (ماسوتاتسو أوياما: 1923-1994) وهو من أصل كوري واحد تلاميذ فوناكوشي، انتقل الى اليابان في الخمسينيات واسس اول مدرسة للكيوكوشنكاي كراتيه في الستينيات واقام اول بطولة رسمية لها في السبعينات". (22 : 12)

2-1-3 الكيهون والكيهون المركب.

يطلق على المهارات الاساسية في الكيوكوشنكاي كراتيه بالكيهون، اذ يتوافر في هذه اللعبة انواع متعددة من المهارات الاساسية (الكيهون) وتعرف المهارات في المجال الرياضي بانها "مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء" (15 : 79). وتعرف ايضا بانها "ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية على وفق قواعد التنافس". (6 : 11)

تعد رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه من الرياضات التي تتميز المواقف فيها بانها دائمة التغيير السريع والمستمر، وهذا يعود الى ان هذه الرياضة تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة المهارات الأساسية اذ يتكون الهيكل البنائي لها من: (1:16)

• الكيهون (المهارات الأساسية).

• الكيهون المركب (ربط المهارات الاساسية في برنامج حركي واحد).

• القتال الوهمي "الكاتا".

• القتال الفعلي "الكوميتيه".

وللمهارات الأساسية أهمية خاصة في رياضة الكاراتيه فهي تمثل اللبنة الاساس في مباريات القتال الوهمي (الكاتا) فضلا عن النزالات الفعلية (الكوميتيه)، ويشكل التدريب المستمر عليها وتطويرها مؤشرا مهما للحكم على الحالة الفنية للاعبين، ومن جهة اخرى فانها تشكل جميع الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها هذه الرياضة كما تشكل الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها الهيكل البنائي لها". (5 : 32)

اما الكيهون المركب فهو مجموعة حركية مكونة من مهارتين او اكثر تؤدي برشاقة وانسيابية بحيث يكون الجزء الختامي للحركة جزءا تحضيريا للحركة التي تليها. فمثلا حركة الركلة الامامية باليسار (ماي كيري) متبوعة بحركة خطافية يمين (مواشي كيري) ثم حركة لكمة مستقيمة كيزامي زوكي (8 : 95)، وعلى هذا فان الكيهون المركب مكون من

دمج مهارتين هجوميتين أو أكثر في برنامج حركي واحد يتصف بالدقة والانسيابية في الأداء مما يجعل اللاعب ممتلكا السيطرة الهجومية على المنافس أثناء مباريات القتال الفعلي (الكوميتيه).

2-1-4 الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا وهاما من بين القدرات الحركية الأخرى وترجع هذه المكانة إلى أهمية الرشاقة في الأداء المهارى للأعم الاغلب من الالعب الرياضية، وترتبط الرشاقة بالقدرات البدنية والحركية الأخرى، إذ تعتمد على السرعة والتوافق والتوازن ودقة الاداء والانسيابية، وبذلك فان الرشاقة تعد قدرة جامعة للكثير من القدرات الأخرى وممثلة عنها، وعلى العموم فان الرشاقة يمكن ان تعرف بانها " قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم واتجاهه بأقصى سرعة ممكنة ويتوافق تام مع دقة الاداء" (13:78)، ويعرفها زكي محمود بانها "القدرة على تغيير وضع الجسم او احد اجزائه او تغيير اتجاهه بسرعة وسهولة، وهي صفة مركبة من القوة والسرعة والاتزان والتوافق". (4: 98)

ويرى Sharkey "أن تعظيم شأن الرشاقة يرجع إلى اعتبارها أهم القدرات البدنية في العديد من الأنشطة الرياضية وترجع تلك الأهمية إلى ارتباطها بالإيفاء بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس، وعدم الاهتمام بتدريبها من شأنه أن يعمل على إرباك واهتزاز الأداء الحركي والذي ينعكس بدوره على أداء اللاعبين ويجعلهم مرتبكين حركيا". (19: 122).

وعلى ذلك فان للرشاقة دور كبير في كل الالعب التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه، ويظهر دور الرشاقة في البدايات التي تتطلب تغيير مواضع الجسم، إذ أنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي. ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب إلى أن الرشاقة تعد" من أهم الصفات البدنية للالعب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء". (7: 83)

2-1-5 الرشاقة الخاصة في الكيوكوشنكاي كراتيه.

يرى وجيه شمندی "أن الرشاقة تظهر في رياضة الكاراتيه بصورتها الكاملة في قدرة اللاعب على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والصغيرة بما يتلائم ويتناسب مع مواقف منازلة الكوميتيه أو الكاتا ويعتمد هذا على امتلاك اللاعب لمجموعة من الحركات التي تؤدي بصورة مركبة سواء بالقبضة أو بالقدم أو بالاثنين معا وتنفذ بنجاح وبإتقان في الموقف المتغيرة والمفاجئة" (14: 64).

ويرى Nishayama, & Richard ان الرشاقة تظهر في رياضة الكاراتيه من خلال تحركات اللاعبين في الملعب وذلك باتخاذ اوضاع هجومية تتيح له قوة التسديد على المنافس فضلا عن القدرة على تغيير الاتجاه من الهجوم الى الدفاع وبالعكس. (16: 338)

ويرى الباحث ان المشاهدة الدقيقة لمباريات الكيوكوشنكاي كراتيه نجد ان عنصر الرشاقة يكون في اغلب الاحيان الصفة الغالبة التي تجعل من حركة اللاعب وادائه للمهارات مجديا، فبالرغم من اهمية باقي القدرات الا ان الرشاقة تمثل السيطرة الحركية المطلوب من اللاعب امتلاكها وهي القدرة التي تقود اجزاء الجسم لان يكون في المكان الصحيح..

2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة محمد سعد على.

أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى، لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة ناشئين 12- 13 سنة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1999.

2-2-2 دراسة الشربيني محمود أحمد العمراوي.

برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي الكاراتيه، اطروحة دكتوراه، جامعة الاسكندرية – كلية التربية الرياضية للبنين. 2007.

3- المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث.

نظرا لطبيعة المشكلة فان المنهج التجريبي هو افضل المناهج الذي يمكن استخدامه في التعامل مع مشكلة البحث الحالية.

2-3 عينة البحث:

اختار الباحث عينة عمدية تمثلت بلاعبي النخبة للمتقدمين بالكيوكوشنكاي وعددهم 22 لاعبا.

3-3 اجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات.

- جهاز (BATAK MICRO) جهاز قياس زمن الاستجابة الحركية العام.
- ساعات توقيت.
- ساعات توقيت.
- وسادات حائط.
- اكياس لكم.
- دمي جيلاتينية.
- صافرة.

• المصادر والمراجع.

• الشبكة العالمية للمعلومات.

4-3 إجراءات البحث الميدانية.

1-4-3 تحديد اختبارات البحث.

قام الباحث بالاستعانة بالمصادر والمراجع واستشارة السيد المشرف، فضلا عن استشارة بعض الخبراء والمتخصصين، فقد توصل الى الاختبارات الآتية التي يمكن عن طريقها قياس مدى الافادة من التدريبات المقترحة باستخدام الجهاز المصنع من الباحث.

أولاً: اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث). (1:67)

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة وذلك من خلال قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغير وضع جسمه فيها.
- الأدوات: أرض مستوية – ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: من وضع الوقوف عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الركبتين كاملا ووضع الكفين على الأرض بحيث يكون المقعد مستندا على الكعبين، والركبتين بين الذراعين، ثم تقذف الرجلين للخلف للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم النهوض بسرعة لوضع الوقوف مرة أخرى وهكذا حتى انتهاء الزمن المحدد للاختبار.
- التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد.

ثانياً: اختبار الرشاقة الخاص المعدل.

لغرض قياس الرشاقة الخاصة للاعب الكيوكوشنكاي كراتيه قام الباحث بعمل مسح للبحوث والدراسات السابقة والمصادر المتوفرة سواء المطبوعة او المرفوعة على الشبكة الدولية (الانترنت)، ولم يفلح في ايجاد اختبارات أو أدوات أو أجهزة لقياس هذه القدرة على وفق خصوصية اللعبة، سوى اختبار قياس الرشاقة الخاصة للملاكمين، وهنا قرر الباحث تعديل الاختبار ليتلائم مع رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه،

• الاختبار قبل التعديل

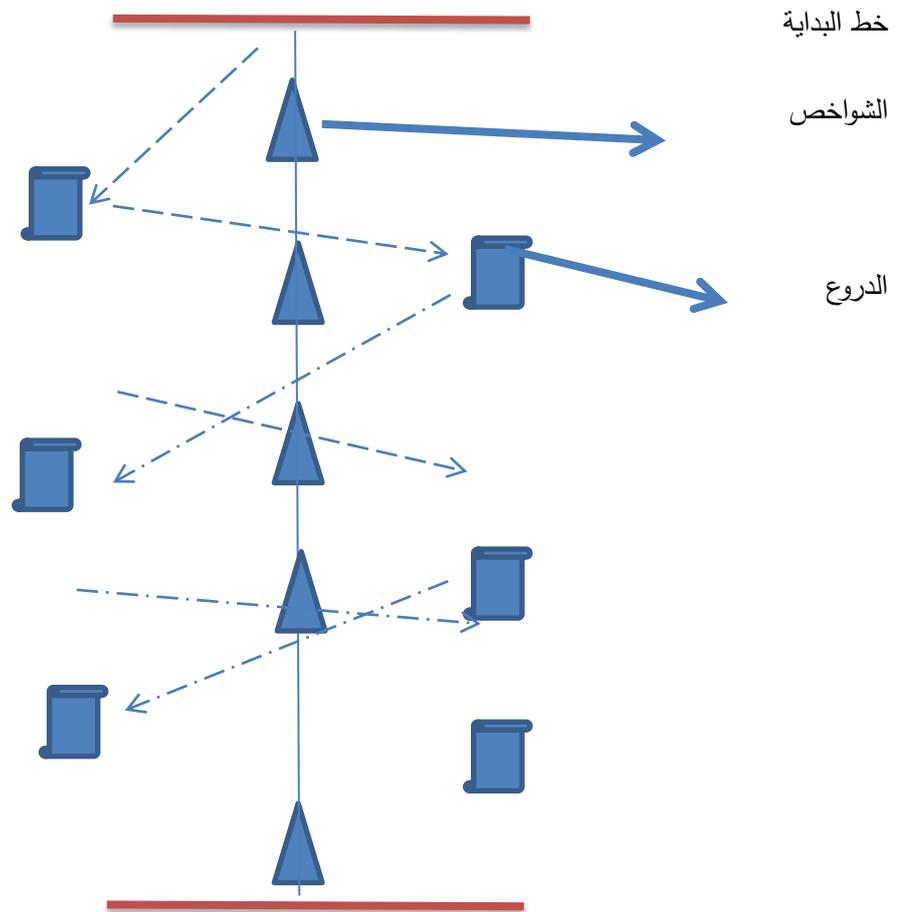
يواجه الملاكم كيس رقم (1) المعلق بمركز الحلبة وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء لمسة على الكيس ومن ثم يقوم بالتحرك للخلف الى كيس رقم (2) ويؤدي لمسة واحدة على الكيس ومن ثم ينتقل بالوثب الى اليمين الى كيس اللكم رقم (3) ليؤدي لمسة واحدة وبعدها ينتقل الى الامام بالوثب الى كيس اللكم رقم (1) المعلق بالمركز ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للأمام الى كيس رقم (4) ليؤدي لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب الى اليسار الى كيس اللكم رقم (5) ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للخلف الى كيس رقم (1) ليؤدي لمسة واحدة.

• الاسباب الموجبة للتعديل:

1. ان هذا الاختبار مخصص للملاكمين.
2. يتم على حلبة ملاكمة.
3. يستخدم اللمس عند الحركة بدلا من الضرب.

• الاختبار المعدل:

- ✓ اسم الاختبار: اختبار الرشاقة الخاصة المعدل.
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة بلاعبي الكيكوشنكاي كراتيه.
- ✓ الادوات: ارض مستوية شواخص عدد 8
- ✓ دروع تدريب متوسطة عدد 6.



شكل (3)

اختبار الرشاقة الخاص المعدل

✓ طريقة الاداء: يرسم خط البداية، ثم توضع خمس شواخص يفصل بينها مسافة متر واحد، يمسك ستة مساعدين دروع اليد المتوسطة الحجم بحيث تكون ثلاثة على كل جهة من خط الشواخص. ويبدأ مسار اللاعب بشكل زكزاك بين الشواخص مع اداء اربعة سلاسل مهارية على دروع اليد وبالتسلسل الاتي:

جدول (1)

تسلسل حركات اختبار الرشاقة المعدل

تسلسل الحركات						تسلسل
6	5	4	3	2	1	المحاولة
Mae Geri	Gizami Mawashi	Ushero Geri	Mawashi Geri	Mae Geri	GyakeuZuki	الاولى
Mae Geri	Mawashi Geri	GyakeuZuki	Kizami Mawashi	Ushero Geri	Mae Geri	الثانية
Tsoki	Ushero Geri	Mawashi Tsuki	Soto Kiaj	Mae Geri	Haiza Geri	الثالثة
Age Tsuki	Mae Geri	Haiza Geri	Sheta Tsuki	Mawashi Geri	Ushero Geri Mawashi	الرابعة

• تتم حركة اللاعب المختبر وفق الشكل (3) ويسجل زمن المحاولات الاربع ودرجة اللاعب تمثل معدل زمن هذه المحاولات.

3-4-2 التجارب الاستطلاعية:

لغرض التعرف على صلاحية الاختبارات، فضلا عن التعرف عن الوقت المستغرق للأداء قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في 2015/3/17، لتلافي اي خطأ او معرقل يحول دون اجراء التجربة الرئيسية بسلاسة وانتظام.

3-4-3 المنهاج التدريبي:

قام الباحث بتصميم مجموعة من تمارينات الكيهون والكيهون المركب لتطوير الرشاقة الخاصة استمر تطبيق التمارينات الخاصة لمدة ستة اسابيع بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعيا، وكان تطبيق التمارينات الخاصة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للمنهاج التدريبي العام المعد من قبل المدرب بزمن مقداره (20-30 دقيقة). واستخدم الباحث مبدأ التكرار لنفس التمرين في الاسبوع الواحد ومن ثم يتم تغيير في التمارينات المستخدمة لتكون اكثر صعوبة وتعقيد. اي اعتماد مبدأ الصعود السلمي بشكل طفرات.

3-4-4 الاختبارات القبليّة والبعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في يوم 2015/2/19 على عينة البحث باستخدام الاختبارات الخاصة بكل قدرة بدنية مركبة وبمساعدة فريق العمل وبعد انتهاء تطبيق المنهاج التدريبي المعد من الباحث باستخدام الجهاز المصمم قام بإجراء الاختبارات البعدية في 2015/5/2 تحت نفس الظروف ونفس الفريق المساعد ومن ثم تفرغ النتائج في استمارات التجميع النهائية لغرض اجراء العمليات الاحصائية المناسبة.

3-5 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث باستخدام الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج الوسائل الاحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار الفروق (ت) للعينات المرتبطة

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث.

جدول (2)

عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث.

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع±	س	ع±
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	عدد	5.500	0.797	6.250	0.866
اختبار الرشاقة الخاص المعدل	ثا	7.786	0.920	6.663	0.877

من الجدول (2) والذي يوضح نتائج الاحصاء الوصفي، نجد ان قيمة الوسط الحسابي لنتائج اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث) في الاختبار القبلي بلغت (5.500) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (0.797) اما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي لنتائج اختبار الرشاقة العامة (6.250) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (0.866).

ومن الجدول السابق ايضا نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار الرشاقة الخاص المعدل في الاختبار القبلي بلغتا (7.786) و (0.920) على التوالي. اما في الاختبار البعدي لنفس الاختبار فقد بلغت قيمتا الوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.663) و (0.877) على التوالي.

2-4 عرض نتائج اختبار الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث.

جدول (3)

نتائج اختبار الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

الاختبارات	ف	ف هـ	قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدلالة
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث)	0.750	0.179	4.180	0.002	معنوي
اختبار الرشاقة الخاص المعدل	1.123	0.246	5.555	0.001	معنوي

من الجدول (3) والذي يبين نتائج اختبار الفروق والمعنوية الحقيقية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية لعينة، اذ يبين الجدول ان قيمة t لاختبار اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث) بلغت (4.180) والمعنوية الحقيقية بلغت (0.002)، اما في اختبار الرشاقة الخاص المعدل فقد بلغت قيمة t (5.555) بينما بلغت المعنوية الحقيقية (0.001)،

3-4 مناقشة النتائج:

تبين النتائج المعروضة ان المعنوية الحقيقية لاختبار الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدية لعينة البحث كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية، اي ان مجموعة البحث قد حققت تطورا في اختبارات الرشاقة، ويعزو الباحث هذا التطور الى التدريبات التي خضعت لها عينة البحث، وعلى، من خلال اداء تمارين الركض السريع مع تغيير الاتجاه فضلا عن تمارين الزكزاك، وتمارين الركض الارتداد والتي من شأنها التأثير بصورة ايجابية في تطوير الرشاقة العامة، اذ يرى (حلمي وبريقع) "على ان الرشاقة تعبر عن القدرة على المناورة او القدرة على التحرك او المراوغة ويمكن تعريفها ايضا على انها القدرة على تغيير اتجاه الجسم او احد اجزائه بسرعة". (9): (119)

اما على صعيد الرشاقة الخاصة اختبار الرشاقة الخاص المعدل فان التدريبات على اداء اللكمات والركلات على مناطق مختلفة من الجسم (المنطقة العليا والسفلى) فضلا عن توجيه اللكمات باتجاهات مختلفة، لاسيما تلك الحركات التي تؤدي في تدريبات اللعب الخيالي (Shadow Fighting)، اذ ان التدريبات اشتملت على تدريبات استخدام مجاميع من اللكمات والركلات بشكل سلسل حركية تشمل مثلا لكمة يسار متبوعة بركلة يمين وركلة يسار او سلسلة حركية تشمل ركلة بارتفاع منخفض متبوعة بركلة بارتفاع متوسط ثم ركلة بارتفاع عال، او اداء السلسلة السابقة باستخدام رجل اليسار ورجل اليمين بالتعاقب، وهنا يتفق الامر ما ذكره (الريضي 2004)، من انه "يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة (10: 101)

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- التدريبات الكلاسيكية المعروفة في رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه كان لها اثرا ايجابيا في بعض القدرات الحركية العامة مثل الرشاقة.
- استخدام تمارينات الكيهون المركب يعد وسيلة ممتازة لتطوير القدرات الحركية العامة والخاصة.
- استخدام تمارينات الكيهون المركب يعد وسيلة ممتازة في تطوير الرشاقة الخاصة.

2-5 التوصيات:

- اجراء دراسات اخرى ولعينات اخرى للتعرف على تأثير تمارينات الكيهون المركب في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات.
- التأكيد على تطوير الرشاقة كاداة مهمة جدا في تحقيق نتائج ايجابية في رياضة الكيوكوشنكاي كراتيه.
- اعتماد المنهج التدريب باستخدام الكيهون المركب في تدريبات اللاعبين والمنتخبات الوطنية.

المصادر.

1. الشربيني محمود احمد. برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين الكاراتيه، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2007.
2. حسين حسن سليمان. الكاراتيه الحقيقية، بيروت: ماك كرافيك للطباعة، 2000.
3. رانيا محمد عبد الجواد مصطفى. فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركي ومواجهة الاجهاد العصبي لدى لاعبات الكاراتيه، جامعة الزقازيق/ كلية التربية الرياضية للبنات، 2010.
4. زكي محمد حسن. التدريب المتقاطع، الإسكندرية: المكتبة المصرية، 2004.
5. سامح الشبراوي الطنطاوي. تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء لاعبي الكراتيه، مجلة السويس، المجلد الثالث العدد الاول، 1992.
6. طلحة حسام الدين. الميكانيكية الحيوية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.
7. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب. الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، القاهرة: ط ١، الأساتذة للكتاب الرياضي، ٢٠٠١.
8. عدنان الطرشة، فن الكيوكوشنكاي كراتيه، بيروت: دار مارودومد، 2004.
9. عصام حلمي ومحمد جابر بريقع، التدريب الرياضي اساس - مفاهيم - اتجاهات، الاسكندرية: منشأة المعارف، 1997.

10. كمال جميل ألباضي. التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان: مطبعة رام الله، 2004.
11. محمد علي جمعة الطريق الى الكيك بوكسنغ والفنون القتالية، بيروت: دار المجتبي، 1994.
12. محمد كرواج. الكيوكوشنكاي-اقوى الكاراتيه، مكناس: مطبعة بريس اوفيس، 1999.
13. محمود عبد الله احمد واخران، تعليم وتدريب الملاكمة، الموصل: مطابع التعليم العالي، 1990.
14. وجيه شمندي. إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، القاهرة: مطبعة دار خطاب، 2002.
15. يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
16. Nishayama, & Richard B.,: Karate the art empty hand fighting. 2th
17. D. C. Cook. Power Karate. vol1 ,London: UK Distribution, 1985.
18. ed., Tokyo: charles co., 1990.
19. Sharkey B. J.. Fitness and Health, 4th ed., Human Kinetics, U. S. A