

الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكاتا

أ.د/ محمد عبد العزيز عني

أ.د/ أحمد سعيد زهران

م.د/ حسام عاطف حسني

الباحث/ عادل ربيعي محمد علي

المقدمة ومشكلة البحث :

اتجهت جهود الإنسان منذ القدم نحو تنظيم بيئته و التحكم فيها، و استمرت تلك الجهود علي مدى تطور مراحل حضاراته المختلفة، و قد نتج عن ذلك أن توصل الإنسان إلي ابتكار الكثير من المقاييس و الاختبارات ، و كان معظمها نتيجة تجاربه و محاولاته المستمرة و نجاحه مرة و فشله مرات كثيرة، و قد كانت وسيلته الأساسية في ذلك هي الحكم المنطقي علي الادوات المختلفة التي يستخدمها في تجاربه. و في الوقت الحالي نجد أن الأسلوب العلمي الحديث او الاسلوب التجريبي قد اسفر عن ابتكار و تصميم وسائل متعددة للقياس في مجالات العلوم المختلفة تتميز بالدقة المتناهية كما تطورت رياضة الكاراتيه في الفترة الاخيرة و خاصتا بعد إدراج رياضة الكاراتيه ضمن البرنامج الاولمبي بأولمبيات الشباب ٢٠١٨م و اولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ و لم تحقق مصر اي ميدالية في الكاتا وقد لاحظ الباحث بصفته لاعب و مدرب كاراتيه أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكاراتيه (كاتا) و التي تلعب دورا هام في تحقيق النتائج المتقدمة كما لاحظ أهمية وجود درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالكاتا و ايضا إعداد سجلات للياقة البدنية الخاصة لكل لاعب بالإضافة الي بطاقات أو استمارات تسجيل لرصد مستوى الأداء البدني لما له من تأثير كبير علي مستوى الاداء و الانجاز الرياضي ، اضافة إلي قلة الابحاث العلمية التي تناولت الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكاتا.

ويؤكد محمود الهاشمي (٢٠١٥م) انه يجب علي لجان اختبار و انتقاء اللاعبين سواء بالنادي او المنتخب ان يضعو نصب اعينهم ، ان قبول الراغبين لممارسة رياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة دون اخضاعهم لاختبارات دقيقة خاصة بمتطلبات رياضة الكاراتيه يعد خطأ كبير حيث ان نسبة تفوقهم في تلك الرياضة قابلة للانخفاض او الارتفاع بمعني صدفة الاختيار دون الرجوع إلي نتائج الاختبارات الدقيقة و الخاصة بمحددات الانتقاء في رياضة الكاراتيه سواء الكاتا او الكوميتيه. (169:2)

ويشير أحمد ابراهيم (٢٠٠٥م) انه يوضع للقائم علي الاعداد و التخطيط لمحتوي

الاحمال التدريبية و مسار ديناميكية تطويرها نقاط الضعف و بيان مسار الارتفاع و الانخفاض

في مسار الانجاز الرياضى للاعب خلال مسابقة القتال الفعلى "الكوميتيه" أو القتال الوهمى "الكاتا" كما أن للاختبارات أهمية كبيرة فى ترشيد محددات التدريب من خلال الاسهام فى الانتقاء الرياضى الناجح و التوجيه المبكر للانجاز الرياضى فى مجال رياضة الكاراتيه. (1 : ٦٦١)

يري كمال عبدالحميد و عبدالمحسن مبارك (٢٠١١م) نقلاً عن وجيه شمندى (٢٠٠٢م) أنه فى مجال رياضة الكاراتيه ترتبط مصادر الاعداد البدني والاعداد المهارى للاعب بشكل واضح. ولذلك فالصفات والقدرات البدنية ومكونات الاداء الفني الجيد ودرجة اتقانه تبرز في صورته مركبة ومتراصة. حيث ترتبط فعالية التحسن المهارى للاعب اساسا بعملية التناسق لاتقان فن الاداء مع طرق تدريب القدرات البدنية او طرق الاعداد البدني للاعبين. (7:16)

ويوضح وجيه شمندى (٢٠٠٢م) الى ان الاداء الحركي في رياضة الكاراتيه له جانبان محسوسان هما المهارات والصفات او القدرات، فالاتجاه الخاص بتعلم الحركة هو ما يرتبط بالمهارة ويطلق على العملية ذاتها: الاعداد المهارى"، بينما الصفات او القدرات نجدها تتعلق بالاتجاه الخاص بالتدريب ويطلق عليها عملية " الاعداد البدني". (7:٧)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى حساب الدرجات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا.

الاهمية العلمية :

١- تكمن اهمية الدرجات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في تحديد مستوى اللاعبين.

٢- المساعدة في تطوير برامج التدريب للاعبي الكاتا.

٣- يعتبر هذا البحث ضمن الأبحاث الأولى التي تهتم بالدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا رجال.

الاهمية التطبيقية :

١- توفير أداة مقننة لتقويم البرامج التي تهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبي الكاتا رجال.

٢- تلك الدرجات المعيارية سوف تسهم في تحديد مدى امكانيات وقدرات اللاعبين حتى يتم وضع البرامج المناسبة لهم ومعدل تقدمهم .

الدراسات السابقة :-

اولا : الدراسات العربية :

١.دراسة مصطفى احمد السيد محمد ٢٠١٨م دكتوراة

عنوان الدراسة البروفيل البدني للاعب الكاراتيه (كوميثيه) المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي مجتمع و عينة البحث يتمثل مجتمع البحث في لاعبي منطقة الجيزة للكاراتيه الناشئين المرحلة السنوية من ١٦:١٣ سنة و قوامها ٢٧٥ لاعب وفقا لآخر إحصائيات الاتحاد المصري للكاراتيه فرع الجيزة و قد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه الناشئين المرحلة السنوية من ١٦:١٣ سنة بمنطقة الجيزة للكاراتيه و كان قوامها ١٠٨ لاعب قسمت الي ٣٠ لاعب كعينة استطلاعية و ٧٨ لاعب كعينة أساسية أهم النتائج تم تحديد القدرات البدنية و الاختبارات الخاصة بلاعبي الكاراتيه (كوميثيه) ١- التوازن و يقيسها اختبار الوقوف علي مشط القدم ٢-القوة العضلية و يقيسها اختبار قوة القبضة ٣-القدرة العضلية و يقيسها اختبار الوثب العمودي ٤-الرشاقة.

٢. دراسة محمد صلاح امين داود ٢٠١٧ م دكتوراة

عنوان الدراسة تأثير بعض القدرات البدنية الخاصة بالاسلوب المركب علي مستوي اداء المباريات للاعب الكاراتيه كوميثيه. المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج التجريبي، المنهج التجريبي مجموعة و احده مجتمع و عينة البحث يتكون مجتمع البحث من ٢٠ لاعب من لاعبي الانتاج الحربي للمرحلة السنوية ١٥-١٦ سنة و المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠١٥ أهم نتائج البحث وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة لدي عينة البحث و في اتجاه القياس البعدي وجود نسب تحسن (معدلات التغير) بين القياسات القبلي و البعدي في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث.

٣. دراسة وليد علي يحيى نهطاي ٢٠١٦ م دكتوراة

عنوان الدراسة البروفيل البيولوجي للاعب المستويات العليا رجال في رياضة الكاراتيه المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي مجتمع و عينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر القومي للكاراتيه و الدرجة الاولى بالاندية المشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥ و الموسم الرياضي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ أهم نتائج البحث بطارية مصغرة لقياس الخصائص البدنية للاعب الكوميثيه الوزن الخفيف بطارية مصغرة لقياس الخصائص البدنية للاعب الكوميثيه الوزن المتوسط.

٤. دراسة محمد مجدي عمارة ٢٠١٠ م ماجستير

عنوان الدراسة القدرات التوافقية للاعب رياضة التايكوندو المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي . مجتمع و عينة البحث يتكون عينة البحث من ٦٠ لاعب أهم نتائج البحث - ١. استخلاص وسيلة قياس موضوعية مقننة (بطارية) للقدرات التوافقية للاعب رياضية التايكوندو ٢. تحديد المستويات المعيارية لاختبارات البطارية المستخلصة.

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

٥. دراسة كان انجلوس Kalan Anglos ٢٠١٧ م

عنوان الدراسة إنشاء بطارية اختبار لياقة بدنية موحده لممارسي رياضة الكاراتيه، المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي ، مجتمع و عينة البحث تم رصد خمسة رياضيين ذوي خبرة في مجال الكاراتيه باستخدام المواد الفعلية ومعدل ضربات القلب مراقبين خلال منافسة محاكاة للمساعدة في تحديد المتطلبات الفسيولوجية للكاراتيه.، اهم النتائج تم تطوير بطارية اختبار للياقة باستخدام اختبارات ميدانية تقيس قوة (الوثب العمودي) والجزء العلوي من الجسم (وضع كرة طبية) ، مرونة الحوض ، توازن الساق الفردية ، القدرة اللاهوائية (اختبار مكوك معدل ٣٠٠ متر) ، والسرعة الحركة (T- اختبار) ، فضلاً عن الأداء الهوائي (اختبار تشغيل المكوك Leger 20m). في حين تقدم هذه الدراسة بعض الأدلة على معايير التتميط الفسيولوجي واختبار اللياقة البدنية للرياضيين الكاراتيه ، فإن بطارية اختبار اللياقة البدنية المقترحة توفر أداة أولية للخطوات المناسبة لتحليل تدريب الكاراتيه وأدائه ، وإنشاء بيانات معيارية للرياضيين في جميع مراحل التطوير و تجربة وتحديد معايير اللياقة البدنية للكاراتيه.

٦. دراسة مريم جولير ٢٠١٧ م

عنوان الدراسة تقييم أداء التوازن لرياضة الكاراتيه لنخبة الذكور بعد التعب المنهج المستخدم المنهج التجريبي مجتمع و عينة البحث ١٦ لاعب من الذكور بالمنتخب القومي للتركيا اهم النتائج وتكشف تقييمات اختبارات التوازن الديناميكي في حدود الاستقرار أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين قيم الاختبار القبلي والاختبار البعدي (من الرصيد الكلي، والحق في الاتجاه الأمامي، وبيانات اليسار إلى اليسار).

٧. دراسة دابجي نيكوكهسلت dabbagh nikookheslat ٢٠١٦ م

عنوان الدراسة البروفيل البدني و النفسي للاعبين منتخب ايران للكاراتيه ، المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي ، مجتمع و عينة البحث اختيرت بالطريقة العمدية من منتخب ايران المشارك في بطولة العالم بالمانيا ٢٠١٤ م ، اهم النتائج جاءت القيم الاكبر دلالة احصائية في البروفيل البدني عند المتغيرات التالية (انقاع الطول - كتلة الجسم - طول الذراع - الجري المكوكي - معدل الكفاءة - سرعة رد الفعل - عدو ٤٠ يارده -الوثب العمودي - الوثب الطويل - المعدل اللاهوائي).

٨. دراسة جوليان Juliano ٢٠١٥ م

عنوان الدراسة اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة في فنون القتال وممارسي الرياضة القتالية ، المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي ، مجتمع و عينة البحث تم تقييم ٩٣٥ من

البالغين والممارسين الذكور من jujitsu البرازيلي ، والجودو ، والكاراتيه ، والكونغ فو ، والتايكوندو باستخدام اختبارات تقييم اللياقة البدنية التي اقترحتها كلية Amer-ican للطب الرياضي.، اهم النتائج كان لدى معظم الأشخاص مؤشر كتلة الجسم بين زيادة الوزن (الكاراتيه ، وجيوجيتسو البرازيلية والجودو) والعاديين (الكونغ فو والتايكوندو). وأشارت نسبة الدهون في الجسم مخاطر معتدلة لجميع الفئات. بالنسبة إلى VO 2 max ، أظهرت مجموعة الكونغ فو درجات أقل مقارنةً بمجموعات الجيوجيتسو والجودو البرازيلية.

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لملاءمته لتحقيق أهداف البحث .

مجتمع وعينة البحث :-

مجتمع البحث لاعبي رياضة الكاراتيه علي مستوى الجمهورية ، وسيتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاتا رجال والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه. وبلغت عينة البحث الحالي (١٠٤) لاعب في الكاتا بالأندية الرياضية، بواقع تصنيفي (٨٠) لاعب كاتا (رجال) بالأندية الرياضية بالأندية الرياضية حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الاندية الرياضية، حيث تم سحب عدد (٢٤) لاعب من العدد الاجمالي للاشتراك في الدراسة الاستطلاعية وتم استبعاده من العينة الاساسية للدراسة: وتم اختيار العينة من العديد من الاندية من محافظة الجيزة والقاهرة وهم (نادى الطالبة الرياضي ونادى حدائق الاهرام والنادي الاهلي المصري و نادي البنك الاهلي و المركز الخدمي بكلية التربية الرياضية) وتم الاقتصار على ذلك فقط نتيجة لصعوبة دخول باقي الاندية نظرا لأعداد المتزايدة من المصابين لانتشار جائحة كورونا.

الجدول رقم (١)

يوضح الاندية التي تم اختيار العينة منها (كاتا)

العينة			الأندية
المجموع	الأساسية	الاستطلاعية	
٢٤	١٨	٦	نادى الطالبة الرياضي
٢١	١٦	٥	نادى حدائق الاهرام
١٤	١٠	٤	النادي الاهلي المصري
٢٧	٢٢	٥	المركز الخدمي بكلية التربية الرياضية
١٨	١٤	٤	نادي البنك الاهلي

١٠٤	٨٠	٢٤	المجموع
-----	----	----	---------

جدول (٢)

توصيف عينة البحث في متغيرات النمو للاعبين الكاتا

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	اقل قيمة	أكبر قيمة
السن	سنة	25.363	25.000	3.436	0.144	-0.882	19.000	33.000
الطول	سم	180.038	180.000	5.626	0.024	-1.085	170.000	190.000
الوزن	كجم	80.263	80.000	5.723	0.187	-0.765	70.000	93.000

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات النمو، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث يتراوح معامل الالتواء بين (± 3) .

الخطوات التنفيذية للبحث:

١- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاختبارات المرشحة للتطبيق:

لغرض تحديد عناصر اللياقة البدنية والواجب توافرها لدى للاعبين الكاراتيه (كاتا) (رجال) ، قام الباحث بتصميم استمارة مستعينا بالمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية وخبرات الباحث، حيث عرضت الاستمارة على عدد من الخبراء والمختصين مرفق (١)، لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكاراتيه (كاتا) (رجال)، بالإضافة الى أهم الاختبارات الخاصة بكل عنصر من هذه العناصر، مع إعطاء الحرية للمختصين بالإضافة أو الإزالة أو التعديل للعناصر واختباراتها كما هو موضح في مرفق (٢) وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم حساب درجة كل عنصر بدني والدرجة الخاصة باختباره، حيث اعتمدت جميع العناصر والاختبارات التي حصلت على موافقة ما نسبته (٦٠٪) فأكثر من المحكمين، وقد تم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها لدى الافراد عينة البحث وأهم الاختبارات الخاصة بكل عنصر وفقاً لآراء (١٠) خبير والمختصين في مجال الكاراتيه واللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان وكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد وكلية التربية الرياضية جامعة السادات وكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق وكلية التربية الرياضية جامعة طنطا و ايضا بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، كما يتضح من بيانات جدول رقم (٣)، الجدول رقم (٤).

جدول رقم (٣)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كاتا (رجال)

(ن = ١٠)

م	عناصر اللياقة البدنية	أوافق	لا أوافق	النسبة المئوية
١	القدرة	٩	١	٩٠%
٢	سرعة رد الفعل	٤	٦	٤٠%
١	الرشاقة	٩	١	٩٠%
٤	المرونة	٩	١	٩٠%
٥	التوافق	٧	٣	٧٠%
٦	التوازن	٧	٣	٧٠%
٧	تحمل السرعة	٧	٣	٧٠%
٨	تحمل قدرة	٨	٢	٨٠%
٩	تحمل دوري تنفسي	٨	٢	٨٠%
١٠	تحمل اداء	٩	١	٩٠%
١١	الدقة	٨	٢	٨٠%
١٢	سرعة حركية	٩	١	٩٠%
١٣	القوة العضلية	٩	١	٩٠%
١٤	دقة القدرة	٤	٦	٤٠%

يتضح من جدول رقم (٣) إن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الكاتا (رجال) بالأندية الرياضية ما بين (٤٠% : ١٠٠%) وعليه فقد أرتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت على ٦٠% فأكثر و عددهم ١١ عنصر.

جدول (٤)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء في اختبارات عناصر اللياقة البدنية

الخاصة للاعبين الكاتا (رجال)

(ن = ١٠)

م	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
-١	رمى كرة طبية ٥ ك لأكبر مسافة	٩	١
-٢	الوثب العريض	٨	٢
-٣	ثني و مد الذراعين ١٥ ث	٤	٦
-٤	الوثبات المتتالية في المكان	٥	٥
-٥	الوثب العمودي من الثبات	٨	٢
-٦	الجري المكوكي	٦	٤

م	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
-٧	الجري اللولبي	٤	٦
-٨	حرف T	٥	٥
-٩	الجري الزجزاجي	٩	١
-١٠	جري متعدد الاتجاهات	٧	٣
-١١	ثني الجزع للامام من الجلوس طويلا	٦	٤
-١٢	ثني الجزع للامام من الوقوف	٤	٦
-١٣	لمس المستطيلات الاربعة	٥	٥
-١٤	فتح البرجل	٩	١
-١٥	دوران الجزع	٧	٣
-١٦	الدوائر المرقمة	٩	١
-١٧	الجري في شكل ٨	٦	٤
-١٨	النقر علي المسطحات	٤	٦
-١٩	الاشكال الهندسية	٥	٥
-٢٠	نط الحبل	٧	٣
-٢١	الوقوف على الكرة	٦	٤
-٢٢	الاتزان المقلوب	٤	٦
-٢٣	الشكل الثماني	٤	٦
-٢٤	بلنك	٧	٣
-٢٥	الوقوف بقدم طولية علي العارضة	٨	٢
-٢٦	الجري في المكان دقيقة	٨	٢
-٢٧	الجري مسافة ٤٠٠ متر	٤	٦
-٢٨	الجري ٣٠م و الراحة ٣٠ث	٥	٥
-٢٩	لكمة الكياجي زوكي لمدة ٤٥ث	٨	٢
-٣٠	لكمة الكزامي زوكي لمدة ٤٥ث	٧	٣
	الانبطاح المائل	٨	٢
	رمي الكرة الطبية علي الحائط لمدة ٣٠ث	٥	٥
	الوثب العريض	٤	٦
-٣١	جياكوزوكي	٦	٤
-٣٢	اوي زوكي	٨	٢
-٣٣	كوبر (١٢ دقيقة جري)	٥	٥
-٣٤	الجري ٢ دقيقة	٧	٣
-٣٥	حبل لمدة ٥ دقائق	٦	٤
-٣٦	رباعي دقيقة	٩	١
-٣٧	اداء لكومات - ركلات لمدة ٣ دقائق	٣	٧
-٣٨	ركلة الكزامي مواشي لمدة دقيقة	٤	٦
-٣٩	لكمة الكياجي زوكي لمدة دقيقة	٧	٣
-٤٠	ركلة يوكو جري لمدة دقيقة	٦	٤

م	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
٤١-	لكمة الكرامي زوكي لمدة دقيقة	٣	٧
٤٢-	لكمة اوي زوكي لمدة دقيقة	٦	٤
٤٣-	عضلات الرجلين	٧	٣
٤٤-	عضلات الظهر	٨	٢
٤٥-	عضلات الصدر	٧	٣
٤٦-	الانبطاح المائل	٥	٥
٤٧-	الوثب العمودي	٤	٦
٤٨-	سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي	٩	١
٤٩-	لكمة الكياجي زوكي	٧	٣
٥٠-	سرعة قبض و بسط مفصل الفخذ	٤	٦
٥١-	كمة اوي زوكي	٦	٤
٥٢-	لكمة الكرامي زوكي	٣	٧

يتضح من جدول (٤) إن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد أهم العناصر والاختبارات البدنية الخاصة بالكاتا بالأندية الرياضية ما بين (٣٠٪ : ١٠٠٪) وعليه فقد أرتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت على ٦٠٪ فأكثر.

١- الصدق

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث لعينة البحث من لاعبي الكاتا

$$n = 12$$

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
عنصر القدرة اختبار: رمي كرة طبية ٥ك لأكبر مسافة	المميزة	12	18.50	222.00	*4.189	0.000
	غير المميزة	12	6.50	78.00		
	المجموعة	24				
عنصر القدرة اختبار: الوثب العريض	المميزة	12	18.50	222.00	*4.158	0.000
	غير المميزة	12	6.50	78.00		
	المجموعة	24				
عنصر القدرة اختبار: الوثب العمودي من الثبات	المميزة	12	18.50	222.00	*4.160	0.000
	غير المميزة	12	6.50	78.00		
	المجموعة	24				
عنصر الرشاقة	المميزة	12	6.50	78.00	*4.159	0.000

		222.00	18.50	12	غير المميزة	اختبار: الجري المكوي	
				24	المجموعة		
0.000	*4.159	78.00	6.50	12	المميزة	عنصر الرشاقة اختبار: الجري الزجاجة	
		222.00	18.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.157	78.00	6.50	12	المميزة	عنصر الرشاقة اختبار: جري متعدد الاتجاهات	
		222.00	18.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.161	78.00	6.50	12	المميزة	عنصر التوافق اختبار: الدوائر المرقمة	
		222.00	18.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.281	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر التوافق اختبار: الجري في شكل ٨	
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.157	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر التوافق اختبار: نط الحبل	
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.160	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر التوازن اختبار: الوقوف على الكرة	
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.175	222.00	18.50	12	المميزة	يمين	عنصر التوازن الكور - البلنك
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.181	222.00	18.50	12	المميزة	شمال	عنصر التوازن الكور - البلنك
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.161	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر التوازن الوقوف بقدم طولية على العارضة	
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.169	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل اداء اختبار يوكو جري لمدة دقيق	
		78.00	6.50	12	غير المميزة		
				24	المجموعة		
0.000	*4.173	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل اداء	

		78.00	6.50	12	غير المميزة	اختبار : لكمة الكياجي زوكي لمدة دقيقة
				24	المجموعة	
0.000	*4.161	222.00	18.50	12	المميزة	
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.182	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر سرعة حركية اختبار : سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.171	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر سرعة حركية لكمة الكياجي زوكي
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.175	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر سرعة حركية لكمة اوي زوكي
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.166	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل قدرة اختبار : الانبطاح المائل
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.188	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل قدرة الاختبار الخاص لأداء (جياكوزوكي) GYAKU ZUKI
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.174	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل قدرة الاختبار الخاص لأداء (اوي زوكي) ZUKIkezame
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.159	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل السرعة اختبار : الجري في المكان دقيقة
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.174	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل السرعة اختبار : لكمة الكياجي زوكي لمدة ٤٥ ث
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.181	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر تحمل السرعة اختبار : لكمة اوي زوكي لمدة ٤٥ ث
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.197	222.00	18.50	12	المميزة	عنصر المرونة

		78.00	6.50	12	غير المميزة	اختبار : ثني الجذع للامام من الجلوس طولا
				24	المجموعة	
0.000	*4.166	78.00	6.50	12	المميزة	عنصر المرونة الحوض
		222.00	18.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.168	78.00	6.50	12	المميزة	عنصر المرونة دوران الجذع
		222.00	18.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.164	222.00	18.50	12	المميزة	تحمل دوري تنفسي الجري ٢ دقيقة
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.170	222.00	18.50	12	المميزة	تحمل دوري تنفسي رباعي دقيقة
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.161	222.00	18.50	12	المميزة	تحمل دوري تنفسي حبل لمدة ٥ دقائق
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.181	222.00	18.50	12	المميزة	القوة العضلية عضلات الرجلين
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.183	222.00	18.50	12	المميزة	القوة العضلية عضلات الظهر
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	
0.000	*4.216	222.00	18.50	12	المميزة	القوة العضلية عضلات الصدر
		78.00	6.50	12	غير المميزة	
				24	المجموعة	

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث لعينة البحث من لاعبي الكاتا ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

- الثبات:

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة

ن=١٢ قيد البحث لعينة البحث من لاعبي الكاتا

معامل الثبات	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.917	1.231	10.667	1.288	10.750	عنصر القدرة اختبار: رمي كرة طبية ٥ ك لأكبر مسافة	
*0.872	13.178	277.250	13.065	279.167	عنصر القدرة اختبار: الوثب العريض	
*0.936	3.605	109.583	4.064	109.167	عنصر القدرة اختبار: الوثب العمودي من الثبات	
*0.758	0.478	9.532	0.477	9.628	عنصر الرشاقة اختبار: الجري المكوي	
*0.854	0.433	9.546	0.487	9.619	عنصر الرشاقة اختبار: الجري الجزاجي	
*0.913	0.474	9.898	0.490	9.839	عنصر الرشاقة اختبار: جري متعدد الاتجاهات	
*0.763	0.412	3.413	0.426	3.496	عنصر التوافق اختبار: الدوائر المرقمة	
*0.657	0.515	4.583	0.515	4.583	عنصر التوافق اختبار: الجري في شكل ٨	
*0.982	12.213	88.667	11.623	88.000	عنصر التوافق اختبار: نط الحبل	
*0.934	7.272	81.167	8.034	82.000	عنصر التوازن اختبار: الوقوف على الكرة	
*0.936	1.642	14.167	1.497	14.333	يمين	عنصر التوازن الكور- البلنك
*0.675	1.443	14.083	1.422	13.750	يسار	
*0.901	9.709	76.417	9.750	75.167	عنصر التوازن الوقوف بقدم طولية على العارضة	
*0.984	3.166	42.750	3.260	42.583	عنصر تحمل اداء اختبار: يوكو جري لمدة دقيقة	
*0.992	4.188	44.917	4.393	44.750	عنصر تحمل اداء اختبار: لكمة الكياجي زوكي لمدة دقيقة	
*0.998	5.184	47.167	5.225	47.250	عنصر تحمل اداء اختبار: لكمة اوي زوكي لمدة دقيقة	
*0.964	2.491	27.250	2.462	27.333	عنصر سرعة حركية اختبار: سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي	

*0.790	1.443	20.917	1.595	21.000	لكمة الكياجي زوكي
*0.790	2.229	24.333	2.221	24.750	لكمة اوي زوكي
*0.988	1.850	32.833	1.765	32.750	عنصر تحمل قدرة اختبار: الانبطاح المائل
*0.910	1.992	26.167	2.065	25.917	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جياكوزوكي) GYAKU ZUKI
*0.829	2.021	27.583	1.913	27.250	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية (اوي زوكي) ZUKIkezame
*0.688	7.487	130.667	7.114	132.333	عنصر تحمل السرعة اختبار: الجري في المكان دقيقة
*0.833	1.508	38.500	1.485	38.250	عنصر تحمل السرعة اختبار: لكمة الكياجي زوكي لمدة ٤٥ ث
*0.938	1.676	40.083	1.899	40.167	عنصر تحمل السرعة اختبار: لكمة اوي زوكي لمدة ٤٥ ث
*0.989	1.881	10.583	1.784	10.500	عنصر المرونة اختبار: ثني الجزء للامام من الجلوس طولا
*0.799	1.784	7.500	1.850	7.833	الحوض
*0.807	2.741	14.667	2.823	14.167	دوران الجزء
*0.962	50.142	1118.750	52.720	1122.917	تحمل دوري تنفسي الجري ٢ دقيقة
*0.988	1.815	37.750	1.850	37.833	تحمل دوري تنفسي رباعي دقيقة
*0.897	11.766	499.583	13.049	497.917	تحمل دوري تنفسي حبل لمدة ٥ دقائق
*0.802	6.155	116.667	7.217	117.917	القوة العضلية عضلات الرجلين
*0.981	7.111	108.750	7.334	109.167	القوة العضلية عضلات الظهر
*0.947	4.502	74.583	4.264	75.000	القوة العضلية عضلات الصدر

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٥٧٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة قيد البحث لعينة البحث من لاعبي الكاتا، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث للاعبين الكاتا.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة لاعبي الكاتا

ن = ٨٠

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات
1.782	7.963	عنصر القدرة اختبار : رمي كرة طبية ٥ ك لأكبر مسافة
23.747	240.138	عنصر القدرة اختبار : الوثب العريض
16.999	84.500	عنصر القدرة اختبار : الوثب العمودي من الثبات
1.506	10.935	عنصر الرشاقة اختبار : الجري المكوكي
0.895	10.768	عنصر الرشاقة اختبار : الجري الزجراجي
0.869	10.786	عنصر الرشاقة اختبار : جري متعدد الاتجاهات
0.577	4.250	عنصر التوافق اختبار : الدوائر المرقمة
1.022	3.238	عنصر التوافق اختبار : الجري في شكل ٨
23.549	47.275	عنصر التوافق اختبار : نط الحبل
23.298	37.325	عنصر التوازن اختبار : الوقوف علي الكرة
3.399	8.700	عنصر التوازن الكور - البلنك يمين
2.990	8.913	عنصر التوازن الكور - البلنك شمال
21.138	35.850	عنصر التوازن الوقوف بقدم طويلة علي العارضة
5.605	33.275	عنصر تحمل اداء اختبار : جملة حركية من الكاتا لمدة دقيقة
6.026	34.163	عنصر تحمل اداء اختبار : لكمة الكياجى زوكي لمدة دقيقة
6.812	35.575	عنصر تحمل اداء اختبار : لكمة الكزامى زوكي لمدة دقيقة
3.668	20.988	عنصر سرعة حركية اختبار : سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي
3.245	16.513	لكمة الكياجى زوكي
4.272	17.500	لكمة الكزامى زوكي
4.011	26.613	عنصر تحمل قدرة اختبار : الانبساط المائل من الوقوف
2.918	22.763	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جياكوزوكي) GYAKU ZUKI
3.378	23.138	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية (كيزامي زوكي) ZUKIkezame
17.236	105.150	عنصر تحمل السرعة اختبار : الجري في المكان دقيقة
4.483	31.000	عنصر تحمل السرعة اختبار : لكمة الكياجى زوكي لمدة ٤٥ ث
4.316	33.325	عنصر تحمل السرعة اختبار : لكمة الكزامى زوكي لمدة ٤٥ ث
3.276	4.513	عنصر المرونة اختبار : ثني الجزع للامام من الجلوس طولا

5.682	14.238	الحوض
4.314	21.488	دوران الجزع
113.547	952.188	تحمل دوري تنفسي الجري ٢ دقيقة
5.781	29.338	تحمل دوري تنفسي رباعي دقيقة
116.342	395.438	تحمل دوري تنفسي حبل لمدة ٥ دقائق
20.104	87.000	القوة العضلية عضلات الرجلين
19.010	79.438	القوة العضلية عضلات الظهر
12.685	51.813	القوة العضلية عضلات الصدر

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المقياس لدى العينة ككل

وهذا يدل على أن بيانات الاختبارات تتوزع اعتداليا بالنسبة لعينة البحث مما يؤكد سلامة الأسلوب الذي اختبرت به العينة وكذلك مناسبة الاختبارات البدنية لمستوى أفراد العينة.

جدول (٨)

العوامل المستخلصة من التحليل العاملي (العامل الأول) للعينة لاعبي الكاتا

م	الاختبارات	التشعبات
١	القوة العضلية عضلات الرجلين	0.715
٢	عنصر القدرة اختبار : رمي كرة طبية ٥ ك لأكبر مسافة	0.7
٣	القوة العضلية عضلات الظهر	0.684
٤	عنصر التوازن الوقوف بقدم طولية علي العارضة	0.68
٥	عنصر التوازن اختبار : الوقوف علي الكرة	0.664
٦	عنصر تحمل قدرة اختبار : الانبطاح المائل من الوقوف	0.651
٧	عنصر التوافق اختبار : نط الحبل	0.65
٨	عنصر القدرة اختبار : الوثب العريض	0.64
٩	عنصر سرعة حركية اختبار : سرعة حركة الرجل في الاتجاه الافقي	0.639
١٠	عنصر تحمل السرعة اختبار : الجري في المكان دقيقة	0.628
١١	عنصر تحمل السرعة اختبار : لكمة الكرامي زوكي لمدة ٥ ٤ ث	0.627
١٢	دوران الجزع	0.626
١٣	تحمل دوري تنفسي الجري ٢ دقيقة	0.623
١٤	عنصر القدرة اختبار : الوثب العمودي من الثبات	0.611

0.604	عنصر المرونة اختبار : ثني الجزر للامام من الجلوس طولا	١٥
0.596	عنصر تحمل اداء اختبار : لكمة الكزامي زوكي لمدة دقيقة	١٦
0.588	عنصر تحمل السرعة اختبار : لكمة الكياجى زوكي لمدة ٥ ث	١٧
0.586	عنصر تحمل اداء اختبار :جملة حركية من الكاتا لمدة دقيقة	١٨
0.582	عنصر الرشاقة اختبار : الجري الزجزاجى	١٩
0.576	القوة العضلية عضلات الصدر	٢٠
0.573	لكمة الكزامي زوكي	٢١
0.562	عنصر التوازن الكور - البلنك شمال	٢٢
0.547	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية (كيزامي ZUKIkezame زوكي)	٢٣
0.538	عنصر تحمل اداء اختبار : لكمة الكياجى زوكي لمدة دقيقة	٢٤
0.529	الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة GYAKU ZUKI (جياكوزوكي)	٢٥
0.522	لكمة الكياجى زوكي	٢٦

تشير نتائج الجدول إلى أعلى تشبعت للعبارات على العامل الأول حيث جاءت الاختبارات على (٢٦) اختبار تشبعت على هذا العامل . ويرى الباحث أن أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل هي أختبارات القوة العضلية ومن خلال هذه الاختبارات يمكن تسمية هذا العامل بعامل القوة ويمثل هذا العامل اختبار القوة العضلية لعضلات الرجلين .

جدول (٩)

العوامل المستخلصة من التحليل العاملي (العامل الثانى) للعينة لاعبي الكاتا

التشبعات	الاختبارات	م
0.936	تحمل دوري تنفسي حبل لمدة ٥ دقائق	١
0.602	عنصر الرشاقة اختبار : جري متعدد الاتجاهات	٢
0.589	تحمل دوري تنفسي رباعي دقيقة	٣
0.587	عنصر التوافق اختبار : الجري في شكل ٨	٤
0.564	عنصر التوازن الكور - البلنك يمين	٥
0.561	عنصر الرشاقة اختبار : الجري المكوكي	٦
0.526	الحوض	٧

تشير نتائج الجدول إلى أعلى تشبعت للعبارات على العامل الثانى حيث جاءت الاختبارات على (٧) اختبارات تشبعت على هذا العامل .

ويرى الباحث أن أكثر الاختبارات تشبعا على هذا العامل هي اختبارات التحمل الدوري التنفسي والرشاقة والتوافق والتوازن وكلها تحتاج إلى كفاءة الجهاز التنفسي ومن خلال هذه الاختبارات يمكن تسمية هذا العامل بعامل التحمل ويمثل هذا العامل اختبار تحمل دوري تنفسي حبل لمدة ٥ دقائق .

إعداد جداول المعايير:

جدول (١٠)

الدرجات المعيارية للأختبارات البطارية المستخلصة

الاختبارات	القوة العضلية عضلات الرجلين	رمي كرة طبية ٥ كغ لأكبر مسافة	القوة العضلية عضلات الظهر	تحمل دوري تنفسي حبل لمدة ٥ دقائق	الرشاقة جري متعدد الاتجاهات	تحمل دوري تنفسي رباعي دقيقة
	كجم	متر	كجم	عدد	ث	عدد
الدرجة المعيارية	الدرجة الخام					
١	٥٥	٤	٣٠	١٨٠	١٣.١٢	٢٠
٢	٧٠	٥	٣٥	٣٢٠	١٢.٠٠	٢٥
٣	٧٥	٦	٤٠	٤٠٠	١١.١٩	٢٧
٤	٨٠	٧	٤٥	٤١٠	١١.١٣	٢٨
٥	٨٥	٨	٥٠	٤٣٠	١١.٠٤	٢٩
٦	٩٠	٩	٥٥	٤٥٠	١٠.٥٩	٣١
٧	٩٥	١٠	٦٠	٤٧٠	١٠.٣٨	٣٣
٨	١٠٠	١١	٦٥	٤٨٠	١٠.٢٢	٣٤
٩	١١٥	١٢	٧٠	٤٩٠	١٠.١٠	٣٧
١٠	١٣٠	١٣	٨٠	٥٢٠	١٠.٠٠	٤٠

تشير نتائج الجدول إلى الدرجات المعيارية المقابلة للدرجات الخام للأختبارات المستخلصة من بطارية الاختبارات للاعبين الكاتا .

- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وخصائصها وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع

وبعد عرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث التوصل للاستنتاجات الآتية وفقاً للتحليل العاملي للاختبارات اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث:

استنتاج الدرجات المعيارية المقابلة للدرجات الخام للاختبارات المستخلصة من بطارية الاختبارات للاعبى الكاتا لكلا من العوامل الاثنان و التي تضم ٦ اختبار للياقة البدنية الخاصة بالكاتا.

- التوصيات :

١- استخدام الدرجات المعيارية للبطارية المستخلصة من البحث في تقويم لاعبي الكاتا.

٢- يجب على المدربين إعداد سجلات للياقة البدنية الخاصة لكل لاعب بالإضافة الى بطاقات أو استمارات تسجيل لرصد مستوى الأداء البدني .

٣- توعية المدربين لتصنيف الافراد والمجموعات طبقاً لإمكانياتهم وقدراتهم البدنية مما يوفر فرصة النجاح للعملية التدريبية حيث ان نتائج الاختبارات تساعد على تحسين الأداء وزيادة فاعليته.

المراجع

اولا : المراجع العربية:

١. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه - الأسكندرية - منشأة المعارف (٢٠٠٥م) .
٢. محمود اسماعيل الهاشمي ٢٠١٥م : الكاراتيه ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
٣. محمد صلاح أمين داود (٢٠١٢م) : "تأثير استخدام الهجوم المباشر و غير المباشر للكلمة المستقيمة العكسية في منطقتي الشودان و الجودان علي فاعلية الاداء المهاري للاعبى الكاراتية " ، رسالة ماجستير غير منشوره .
٤. محمد مجدي عمارة ٢٠١٠م : القدرات التوافقية للاعبى رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٥. مصطفى احمد السيد محمد (٢٠١٨م) : " البروفيل البدني للاعبى الكاراتية (كاتا) " ، رسالة دكتوراة غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٦. وليد علي يحيى نهطاي (٢٠١٦م) : " البروفيل البيولوجي للاعبى المستويات العليا رجال في رياضة الكاراتية " ، رسالة دكتوراة غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٧. وجية احمد شمندي ٢٠٠٢ : إعداد لاعب الكاراتية للبطولات بين النظرية و التطبيق،القاهرة ، مطبعة الخطاب.

المراجع الاجنبية

8. Kalan Anglos: 2017 create a standardized fitness test battery for karate practitioners, Research master , united seats.
9. Mariam Gulier: 2017 Balance performance of karate for elite males after fatigue Research master , london.
- 10.Dabbagh nikookheslat: 2016 the physical and psychological profile of the Iranian national karate players , Research master , japan.
- 11.Juliano: 2015 Health related fitness in martial arts and martial arts practitioners , Research master , united seats.