الفصل الثالث

إجـــــراءات البحـــــث

- مـــــــــنهج البحـــــــــث
- عينـــــــــة البحـــــــــث
- الأدوات المستخدمة فى جمع البيانات
- الدراســـــــة الاســـــــتطلاعية
- الدراســـــــة الأساســـــــية
- المعالجـــــــات الإحصـــــــائية

obeikandl.com

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملاءمته مع طبيعة الدراسة.

- عينة البحث :

تم اختيار (٥٠) لاعب من لاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه (مستوى رجال) بالطريقة العمدية .

شروط اختيار العينة :

١) لا يقل سن اللاعب عن ١٨ سنة .

٢) أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود (دان ١) فما فوق .

٣) أن يكون اللاعب مسجل بالإتحاد الفلسطيني للكاراتيه .

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	معامل الالتواء
السن	السنة	٢٤,٤٧	٤,١٧٨٧١	٠,٢٦
الطول	سم	١٧١,٦٦	٤,٥٣٣٨٢	٠,٠٨٢
الوزن	كجم	٦٩,٢٤	٩,٤٩٦٦٤	١,٣٥٤

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء تراوح ما بين (±٣) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) .

obeikandl.com

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لفئات اوزان رياضة الكاراتيه في متغيرات السن،الطول،الوزن

ن = ٥٠

فئات أوزان	العدد	السن (السنة)			الطول (سم)			الوزن (كجم)		
		س	± ع	معامل الالتواء	س	± ع	معامل الالتواء	س	± ع	معامل الالتواء
-٥٥	٣	١٨,١	٠,٠٢١	٠,٠٠١	١٦٢,٦٦	١,١٥٤٧	١,٧٣٢	٥٣,٦٦٦	١,٥٢٧	-٠,٩٣٥
-٦٠	٥	٢٦,٦٠٠	٤,٤٤٩	-٠,٠٩٨	١٧٠,٤٠	٣,٨٤٧	-٠,٣٣٢	٥٩,٦٠	٠,٥٤٧	-٠,٦٠٩
-٦٥	١٢	٢٣,٠٠	٣,١٠٤	-٠,٠٦٦	١٧١,٠٨	٣,٣٩٦	١,٠٥٠	٦٤,٢٥٠	١,١٣٨	-١,٤٧٠
-٧٠	١٥	٢٤,٩٣٣	٤,٦٢٠	٠,٣٠٠	١٧٢,٩٣	٣,٥١٤	٠,٠٥٢	٦٨,٧٣٣	١,٤٣٧	-٠,٩٥٩
-٧٥	٦	٢٥,٨٣٣	٢,٠٤١	-٠,٣٠٢	١٧١,١٦	٣,٧١٠	-٠,١٦١	٧٣,٦٦	١,٢١١	-٠,٠٧٥
-٨٠	٤	٢٦,٢٥٠	٢,٢١٧	-١,٧٢٠	١٧٥,٥٠	٣,٦٩٦	٠,٤٧٥	٧٨,٥٠	٠,٥٧٧	٠,٠٠٠
فوق ٨٠	٥	٢٨,٠٠٠	٤,٣٥٨	-٠,١٨١	١٧٣,٤٠	٦,٧٣٠	٠,٥٩٩	٨٩,٠٠	١٠,٦٥٣	١,٠٧٣

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء تراوح ما بين (±٣) مما يدل على تجانس افراد فئات الاوزان المختلفة في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لمجموعات الأوزان المختلفة في متغيرات السن،الطول،الوزن ن = ٥٠

مجموعات الأوزان	السن (السنة)			الطول (سم)			الوزن (كجم)		
	س	± ع	معامل الالتواء	س	± ع	معامل الالتواء	س	± ع	معامل الالتواء
مجموعة الأوزان الخفيفة	٢٣,١٥	٤,١٣٢٩	٠,٤٣٨	١٦٩,٦٥	٤,٣٦٨٢	-٠,٠١٩	٦١,٥٠٠	٤,٠٥٨٧	-١,٠٩٢
مجموعة الأوزان المتوسطة	٢٥,١٩٠	٤,٠٢٠١	٠,١٣٧	١٧٢,٤٢	٣,٥٧١٧	-٠,٠١١	٧٠,١٤٢	٢,٦٥١١	٠,٤١٧
مجموعة الأوزان الثقيلة	٢٧,٢٢٢	٣,٤٩٢٠	٠,٢٦٠	١٧٤,٣٣	٥,٣٨٥١	٠,١١٦	٨٤,٣٣٣	٩,٣٥٤١	١,٨٠٠

يتضح من الجدول (٣) أن معامل الالتواء يتراوح مابين (±٣) مما يدل على تجانس افراد المجموعات الوزنية المختلفة في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) .

مجالات البحث :

- المجال البشرى :تم اختيار (٥٠) لاعب كاراتيه (مستوى رجال) من لاعبى المنتخب الفلسطينى للكاراتيه .
- المجال المكانى :تم تطبيق البحث فى صالة الاتحاد الفلسطينى للكاراتيه بمقر اللجنة الأولمبية الفلسطينية .
- المجال الزمانى : تم تطبيق القياسات والاختبارات الأساسية من ١٥ / ١١ / ٢٠٠٤ إلى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٠٤ .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

١. جهاز الرستاميتر لقياس الطول .
٢. ميزان طبي لقياس الوزن .
٣. جهاز اسكين فولت لقياس سمك ثنايا الجلد .
٤. جهاز البلفوميتر (لقياس الأعراض).
٥. شريط قياس لقياس المحيطات .
٦. وسادة لكم .
٧. ساعة إيقاف .
٨. كاميرا فيديو (كاميرا تصوير تلفزيوني) .
٩. بطاقة تسجيل نتائج اللاعبين . مرفق (٢ ، ٣) .
١٠. بطاقة جمع البيانات الخاصة بإصابات اللاعبين

- أدوات جمع البيانات :

١- طريقة نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث ـ كارتر

٢-الاختبارات والقياسات البدنية المستخدمة .

٣- استمارة حصر الإصابات الشائعة فى رياضة الكاراتيه .

١- طريقة نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث – كارتر :

The Heath – Carter Anthropometric Somatotype :

توصل هيث ـ كارتر إلى هذا الأسلوب باستخدام القياسات الأنثروبومترية Measurements Anthropometrics ، وهو أسلوب شائع استخدامه لدقته

وموضوعيته، هذا علاوتاً على أنه لا يستخدم التصوير الفوتوجرافي الذي قد يكون مكلفاً للبعض ، ويعتمد هذا الأسلوب على القياسات التالية :

١. الطول بالسنتيمتر (Height (cm .

٢. الوزن بالكيلوجرام (Weight (kg .

٣. معدل الطول – الوزن (HWR) (دليل بوندرال Ponderal) .

$$\text{دليل بوندرال} = \frac{\text{الطول (بالسنتيمتر)}}{\sqrt[3]{\text{الوزن (بالكيلوجرام)}}}$$

٤. سمك ثنايا الجلد : Skin volt Thickness مرفق(١٠) من المناطق التالية:

١) خلف العضد بالمليمتر (Triceps (mm .

٢) أسفل اللوح بالمليمتر (Sub scapular (mm .

٣) أعلى بروز العظم الحرقفي بالمليمتر (Supraspinale (mm .

٤) سمانة الساق بالمليمتر (Medial Calf (mm(من على السطح الأنسي).

٥. القياسات العرضية : Skeletal Breadths مرفق (١١) وتتضمن:

١) عرض العضد بالسنتيمتر Humerus Width .

٢) عرض الفخد بالسنتيمتر Femur Width .

٦. القياسات المحيطية (Limp Circumferences (cm مرفق (١٢) وتتضمن :

١) محيط العضد بالسنتيمتر (Upper Arm Girth (cm .

٢) محيط سمانة الساق بالسنتيمتر (Calf Girth (cm .

وفيما يلي وصف تفصيلي لأسلوب استخراج المكونات الثلاثة (نحيف-عضلي-سمين) لنمط الجسم ، استخدام الاستمارة المعروضة في المرفق (٧) وتضم على الجانب الأيسر القياسات السابق الإشارة إليها ، وعلى اليمين تدرجات حساب المكونات الثلاثة للنمط الجسمي ، الجزء العلوي من الاستمارة يتضمن البيانات العامة الخاصة بالمختبر والبيانات الأخرى الضرورية .

وفيما يلي خطوات استخدام الاستمارة لتحديد نمط الجسم .

١. استيفاء البيانات العامة في أعلى الاستمارة وتتضمن :

اسم المختبر – السن – الجنس – الرقم – المهنة – المجموعة – التاريخ – المشروع – القائم بالقياس .

obeikandl.com

أولا: تقدير مكون السمنة Endomorphy Rating :

١. تسجيل قياسات سمك ثنايا الجلد الأربعة في أماكنها المخصصة بالاستمارة .

- سمك ثنايا الجلد خلف العضد Triceps .
- سمك ثنايا الجلد أسفل اللوح Subscapalar .
- سمك ثنايا الجلد أعلى بروز العظم الحرقفي Supraspinale .
- سمك ثنايا الجلد لسمانة الساق Calf .

٢. جمع سمك ثنايا الجلد الثلاثة الأولى Sum 3 Skinfdds ، ويدون مجموع المناطق الثلاثة في المستطيل الخاص بذلك .

تصحيح مجموع قياسات سمك ثنايا الجلد الثلاثة وفقاً للطول تبعاً للمعادلة التالية :

(Height Corrected Skinfdds) =

مجموع سمك ثنايا الجلد في المناطق الثلاثة × ١٧٠,١٨ / طول المختبر بالسنتيمتر

٣. أمام مكون السمنة على اليمين ثلاث صفوف أفقية من الأرقام ،

- الصف الأول (أفقي) Upper Limit : ويبدأ بالأرقام ٩,٠- ١٠,٠- ١٤,٩-٩,٠- ١٨,٠ حتى ٢٠٤,٠ مم ، في اتجاه متزايد إلى اليمين .
- الصف الثاني (أفقي) Mid Point : ويبدأ بالأرقام ٩,٠ - ١٣,٠ - ١٧,٠ حتى ١٩٦,٠ مم ، في اتجاه متزايد إلى اليمين .
- الصف الثالث (أفقي) Lower Limit : ويبدأ بالأرقام ٧,٠ - ١١,٠ - ١٥,٠ حتى ١٨٨,٠ مم ، في اتجاه متزايد إلى اليمين .

يتم البحث في هذه الصفوف الثلاثة عن أقرب رقم لمجموع سمك ثنايا الجلد الثلاثة (بعد التصحيح) ، وضع دائرة بالقلم الرصاص حول الرقم الذي ستجده موجوداً في أحد الصفوف الثلاثة .

٤. أسفل الصفوف الثلاثة سابقة الذكر يوجد صف رابع يمثل المحصلة النهائية لمكون السمنة Endomorghy يبدأ بالأرقام ١ - ١,٥ - ٢ - ٢,٥ حتى ١٢ في اتجاه متزايد إلى اليمين ، بعد تحديد الرقم في الخطوة السابقة ، نهبط عمودياً على صف المحطة النهائية لمكون السمنة لنضع دائرة حول الرقم الذي يقابلنا مباشرة ، وهكذا نكون حصلنا على تقدير مكون السمنة .

obeikandl.com

ثانياً : تقدير مكون العضلية Mesomorghy Rating :

١. تسجيل قياسات الطول ، وعرض العضد ، وعرض الفخد ، ومحيط العضد ، ومحيط سمانة الساق في الأماكن المخصصة لذلك في الجهة اليسرى ، في الجزء المتوسط الخاص بمكـــون العضلية .

- الطول بالسنتيمتر (Height (cm .
- عرض العضد بالسنتيمتر (Humerus Width (cm .
- عرض الفخد بالسنتيمتر (Femur Width (cm .
- محيط العضد بالسنتيمتر (Biceps Girth (cm .
- محيط سمانة الساق بالسنتيمتر (Calf Girth (cm .

يتم أجراء التصحيح على القياسات العرضية والمحيطية مع سمك ثنايا الجلد وفقاً لما يلي :

التصحيح الأول : محيط العضد مطروحاً من سمك ثنايا الجلد في منطقة خلف العضد (تحول قيمة سمك ثنايا الجلد من المليمتر إلى السنتيمتر بقسمتها على ١٠) وتســجل النتائج في المكان المخصص لذلك .

التصحيح الثاني : محيط سمانة الساق مطروحـــاً مـــن ســـمك ثنايـــا جلـــد ســـمانة الســـاق (تحول قيمة سمك ثنايا الجلد من المليمتر إلى السنتيمتر بقسمتها علـــى ١٠ وتســـجل النتائج في المكان المخصص لذلك) .

٢. أمام مكون العضلة على اليمين خمسة صفوف أفقية من الأرقام :

الصف الأول : يبدأ بالأرقام ١٣٩,٧ – ١٤٣,٥ – ١٤٧,٣ حتى ٢٢٧,٣ في اتجاه متزايـــد إلى اليمين ، وهذا الصف من الأرقام مخصص للطول

الصف الثاني : يبدأ بالأرقام ٥,١٩ – ٥,٣٤ – ٥,٤٩ حتى ٨,٥٥ في اتجـــاه متزايـــد إلـــى اليمين ، وهذا الصف مخصص لعرض العضد .

الصف الثالث : يبدأ بالأرقام ٧,٤١ – ٧,٦٢ – ٧,٨٣ حتى ١٢,٢١ في اتجاه متزايـــد إلـــى اليمين ، وهذا الصف مخصص لعرض الفخد .

الصف الرابع : ويبدأ بالأرقام ٢٣,٧ – ٢٤,٤ – ٢٥,٠ – ٢٥,٧ – ٢٦,٣٠ حتى ٣٩,٠ في اتجاه متزايد إلى اليمين ، وهذا الصف مخصص لمحيط العضد .

الصف الخامس : ويبدأ بالأرقام ٢٧,٧ – ٢٨,٥ – ٢٩,٣ – ٣٠,١ حتى ٤٥,٦ فـــي اتجـــاه متزايد إلى اليمين ، وهذا الصف مخصص لمحيط سمانة الساق .

obeikandl.com

أشرنا إلى أن الصف الأول مخصص للطول ، تابع أرقام هذا الصف (الأول) حتى تصل إلى أقرب رقم إلى طول المختبر ، وضع حوله دائرة بالقلم الرصاص ، فوق هذا الصف (الأول) يوجد تقسيم سنتيمتري بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والأخرى . يوضع سهم عمودي (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد ، ويمكن وضع السهم بين علامتين لتحقيق دقة أفضل .

٣. مثلما فعلنا في الطول يكون الأمر مع باقي القياسات المخصصة المركبة العضلية وهي (عرض العضد – عرض الفخذ – محيط العضد بعد التصحيح – محيط سمانة الساق بعد التصحيح) .

- ضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب رقم في الصف الثاني الأفقي لقياس عرض العضد
- ضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب رقم في الصف الثالث الأفقي لقياس عرض الفخذ.
- ضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب رقم في الصف الرابع الأفقي لقياس محيط العضد بعد التصحيح .
- ضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب رقم في الصف الثاني الأفقي لقياس محيط سمانة الساق .

وفي التحديدات السابقة وعند اختيار أقرب الأرقام إذا جاء الرقم المسجل في المنتصف بين رقمين Midway Between Two Values (أعلى أو أقل) يفضل وضع الدائرة حول الرقم الأقل ، ولقد اتبع هذا الإجراء لكون القياسات المحيطية والبعدية قد حسبت في ضوء قيمها العظمى .

٤. فيما يلي يتم التعامل مع الأعمدة Cdums فقط وليس مع القيم الرقمية Numerical Deviation للقيم التي تم وضع دوائر حولها (العروض والمحيطات) من القيمة الخاصة بعمود الطول المشار أعلاه بالسهم . ويتم كما يلي:

- انحرافات القيم عن عمود الطول (السهم) جهة اليمين تمثل الانحرافات الموجبة Positive ، والانحرافات التي على اليسار تمثل الانحرافات السالبة Negative
- حساب المجموع الحسابي للانحرافات ، ويرمز له بالرمز (د) .
- باستخدام المعادلة التالية يتم الحصول على قيمة مكون العضلية

$$\text{مكون العضلية} = \frac{\text{د}}{٨} + ٤$$

- وضع دائرة بالقلم الرصاص حول القيمة المستخلصة من المعادلة السابقة في الصف السادس الأفقي الذي يمثل المكون العضلي Mesomorght الذي يبدأ من ٠,٥ درجة وينتهي بتسع درجات،وذلك إلى أقرب نصف درجة Nearest One–Half Rating Unit

٥. ضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب قيمة للمكون العضلي التي تم حسابها في الخطوة السابقة ، إذا كانت النقطة في المنتصف تماماً ما بين قيم نقطتين the point is exactly Midway Between Two Rating Points يتم تسجيل القيمة الأقرب إلى الرقم (٤) في الصف الأفقي السادس ، وهذا التراجع يعتبر اجراء تحفظي لتجنب القيم العظمى الزائفة Against Spuriously Extreme ratings .

ثالثاً : تقدير مكون النحافة Ectomorghy Rating :

١. تسجيل قيمة الوزن بالكيلو جرام في الجزء الخاص بمكون النحافة .

٢. تسجيل قيمة معدل الطول – الوزن HWR من خلال المعادلة :

$$\text{مؤشر بوندرال} = \frac{\text{الطول (بالسنتيمتر)}}{\sqrt[٣]{\text{الوزن (بالكيلوجرام)}}}$$

ويتم ذلك من خلال الرسم البياني Nomograph الموضح في المرفق(٩) أو بحسابها Calculation مباشرة من خلال المعادلة ، ثم قم بتسجيل النتيجة في المستطيل المخصص لذلك على الجانب الأيسر من منطقة النمط النحيف .

٣. على يمين قيم الطول ومعدل الطول – الوزن HWR يوجد ثلاث صفوف أفقية:

- الصف الأول : يبدأ بالقيم ٣٩,٦٥ – ٤٠,٧٤ – ٤١,٤٣ – حتى ٥١,٦٨ ، وهي قيم متزايدة نحو اليمين Upper Limit .
- الصف الثاني : يبدأ بالقيم ٤٠,٢٠ – ٤١,٠٩ ... حتى ٥١,٣٤ وهي قيم متزايدة نحو اليمين Mid – Point .
- الصف الثالث : يبدأ بالقيم ٣٩,٦٦ – ٤٠,٧٥ ... حتى ٥١,٠٠ وهي قيم متزايدة نحو اليمين Lower Limit .

ضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب قيمة لناتج معدل الطول – الوزن HWR في أحد الصفوف الثلاثة سابقة الذكر .

obeikandl.com

٤. إهبط عمودي لأسفل تحت القيمة المحددة في الخطوة السابقة على الصف الرابع الذي يمثل المحصلة النهائية لمكون النحافة Ectomorghy وضع دائرة حول القيمة التي ستقابلك ، نمط الجسم الأنثروبومتري The Anthropometric Somatype .

٥.سجل المحصلة النهائية للمكونات الثلاثة في أسفل الاستمارة . (٤٤ : ٢١٩ - ٢٢٣)

٢- الاختبارات و القياسات البدنية المستخدمة :

قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريب رياضة الكاراتيه وذلك لتحديد أهم عناصر القدرات البدنية المناسبة للاعبى الكاراتيه مرفق (٤ ، ٥) وبعد أخذ رأى الخبراء تم تحديد أهم العناصر البدنية بنسبة لا تقل عن ٦٥٪ كما هو موضح فى الجدول (٤)

جدول (٤)

استطلاع رأى الخبراء فى ترتيب أهم العناصر البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه

العناصر البدنية	النسبة
القوة المميزة بالسرعه	١٠٠٪
تحمل السرعة	٧٣٪
رشاقة	٩٪
سرعة رد الفعل	٤٨٪
التوازن	١٨٪
المرونه	٦٥ ٪
التوافق	٩٪
تحمل الأداء	-
الدقة	٩٪

- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص للذراعين (جياكو زوكي) :

وصف الاختبار :

- من وضع الاستعداد يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي ، تمد اليد الغير ضاربة للإمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجهاً للأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة .

- يبدأ اللاعب بسحب اليد الغير ضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للإمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بإمداد اليد الضاربة للإمام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك عند لحظة الاصطدام .

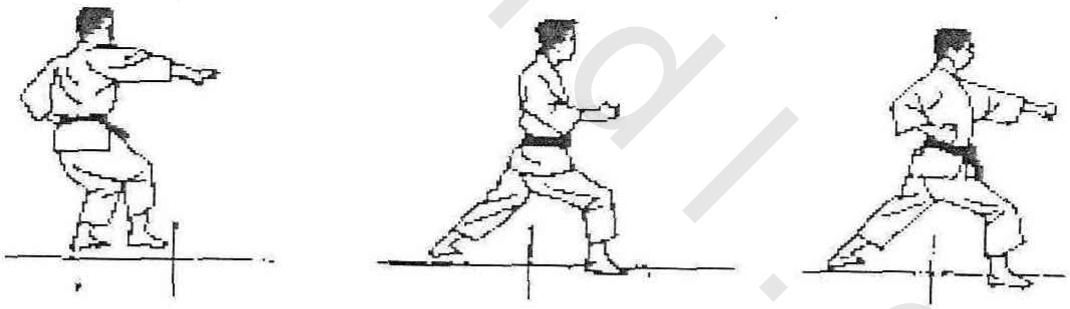
ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة عن دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى المنافس أو وسادة اللكم جميعاً تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى ايجابية لها .

- يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للإمام مرة أخرى وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى .

- يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع إشارة ابدأ ويتوقف بعد سماع إشارة التوقف .

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (١٠ث) .

كما هو موضح بالشكل (٤) (١٠ : ٢٩٦ ، ٢٩٧)



شكل (٤)

اللكمة المستقيمة العكسية (كياجوزوكى)

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للركلة الأمامية : (ماى جيرى)

وصف الاختبار :

- من وضع الاتزان الأمامي يقوم اللاعب برفع ركبة القدم الراكلة (الضاربة) للإمام ولأعلى بحيث تكون الزاوية بين الجذع والفخد قائمة والزاوية بين الساق ومشط القدم قائمة تقريباً مع رفع أصابع القدم الضاربة لأعلى بينما قدم الارتكاز تكون منثنية قليلاً للحفاظ على الاتزان ويلاحظ أن مشط قدم الارتكاز يشير إلى الأمام بينما مشط القدم الضاربة يشير للهدف .

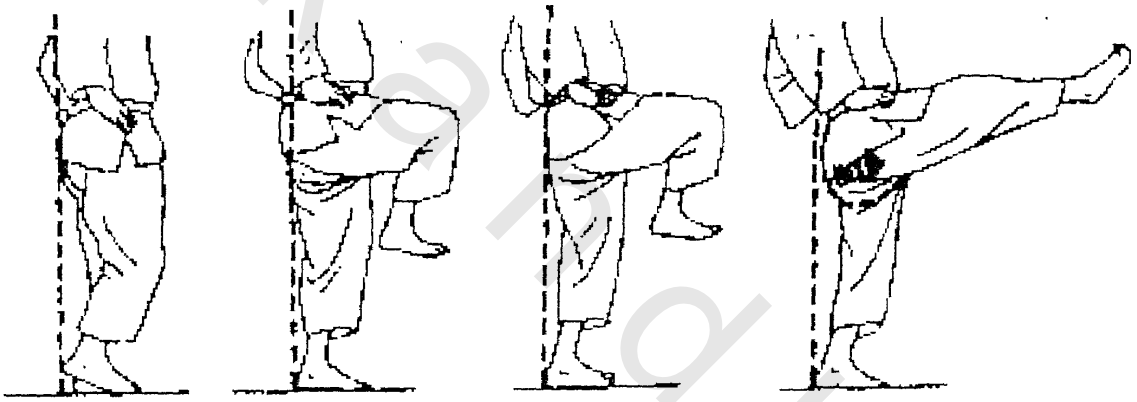
obeikandl.com

- يبدأ اللاعب بمد الركبة على كامل امتدادها محقق زاوية ١٨٠ درجة للركبة بحيث تصبح الساق والفخد على استقامة واحدة وحين تصطدم بالهدف يجب التركيز على الدفع بالحوض للإمام باتجاه القدم الضاربة .

- يبدأ اللاعب بسحب الركبة للقدم الضاربة للخلف بعد اصطدامها بالهدف ثم متابعة نزولها خلفاً للوصول لوضع الاتزان الأمامي الذي اتخذه اللاعب (قبل بدء تنفيذ الأداء وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى) .

- يتم بدأ أداء اللاعب والانتهاء منه خلال الاختبار وفقاً للإشارة (ابدء ــ قف)

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (١٠ث). كما هو موضح بالشكل رقم (٥) (١٠ : ٣٠٠ ، ٣٠١)



شكل (٥)

الركلة الأمامية (ماى جيرى)

- اختبار الوثب العمودي من الثبات :

وصف الاختبار : يقف اللاعب والذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة ، ثم يقف مواجهاً للوحة من الجانب ، ويقوم بمرجحة الذراعين لأسفل وللخلف وثني الجذع للإمام ولأسفل مع ثني الركبتين ويقوم بالوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين للوصول لأقصى ارتفاع ويحدد علامة بالطباشير وتحسب الدرجة بعدد السنتيمترات بين العلامتين . (٧ : ٨٥)

- اختبار تحمل السرعة الخاص لأداء اللكمة المستقيمة العكسية :

- نفس الاختبار السابق للقوة المميزة بالسرعة الخاص بالذراعين (جياكوزوكى) مع اختلاف الزمن لهذا الاختبار وهو (٤٠ث) . (١٠ : ٢٩٥ - ٢٩٧)

- اختبار تحمل السرعة الخاص لأداء الركلة الدائرية :

وصف الاختبار :

- من وضع الاتزان الأمامى يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازي للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الآخرى يكون مشطها للأمام فى اتجاه المنافس أو وسادة الركل وفى حالة انثناء بسيط لحفظ التوازن.

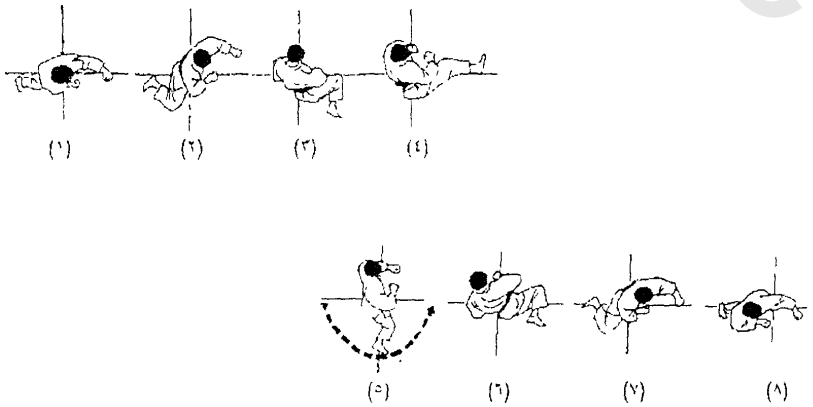
- يبدأ اللاعب فى دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠ درجة ويعقب ذلك فى نفس الوقت دوران الحوض وبالتالى دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف ، يبدأ اللاعب فى مد مفصل الركبة لتكون الساق والفخد على استقامة واحدة وذلك بسرعة مع توجيه اصبع الابهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب فى ارجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعاً.

- يبدأ اللاعب فى دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وارجاع القدم الضاربة للخلف لاخذ وضع الاتزان الأمامى وذلك استعداد لتكرار الأداء.

- يتم بدء أداء اللاعب بعد سماع اشارة "ابدأ" ويتوقف عن الأداء بعد اشارة "قف".

- يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (٤٠ث) .

كما هو موضح فى شكل (٦) (١٠ : ٣٠٢،٣٠٣)



شكل (٦)

الركلة الدائرية (مواشى جيرى)

obeikandl.com

- اختبار تحمل السرعة العام الجري (٥ × ٣٠م) :

وصف الاختبار :

- عند وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالجري بأقصى سرعة حتى خط النهاية على بعد ٣٠م ، وفي نفس الوقت يقوم المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف ثم إيقافها لحظة عبور خط النهاية .

- يكرر الأداء خمسة مرات مع الراحة البينية بينهما ٣٠ ثانية ، يحسب متوسط زمن التكرارات الخمسة . (٧ : ٥٨)

- اختبار مرونة الحوض :

وصف الاختبار :

- يقوم اللاعب بالوقوف أمام حائط أو سلم حائط ، ويقوم بفتح القدمين جانباً لأقصى مسافة يستطيع الوصول إليها ، ثم يقوم المختبر بالثبات لمدة (٥ ثواني) لإجراء القياس ثم يتم قياس المسافة بين السرة والأرض . (٥٣ : ١٠٣)

صدق وثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة :

- قام الباحث بالتاكد من الصدق – الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة بالمعاملات الاحصائية :

أولاً : معامل الصدق للاختبارات البدنية : لتحديد معامل الصدق للاختبارات (القوة المميزة بالسرعة–تحمل السرعة–المرونة) استخدم الباحث عينة استطلاعية مكونه من (١٥) لاعب كاراتيه حاصلون على الحزام (البني) و(١٥) لاعب من ناشئي الكاراتيه ، واسفرت النتائج عما يلي:

obeikandi.com

جدول (٥)

دلالة الفروق للعينة الاستطلاعية بين لاعبي الكاراتيه الحزام البني

و ناشئي الكاراتيه في الاختبارات البدنية قيد الدراسة . ن = ١٥

	المعالجات الاحصائية / اسم الاختبار	لاعبي الكاراتيه حزام بني		ناشئي الكاراتيه		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	معامل الصدق
		س	± ع	س	± ع			
القوة المميزة بالسرعة	اللكمة المستقيمة العكسية (جاكوزوكي) (ت× ١٠ث)	١٦,٧٠	٢,٧١	١٥,٤٠	٣,٩٤	١,٣٠	*٢,٩٣	**٠,٥٣
	الركلة الأمامية (ماي جيري) (ت× ١٠ ث)	١٠,٨٠	١,٥٦	٨,٩٥	٢,٨٥	١,٨٥	*٣,٠١	**٠,٥٩
	الوثب العمودي من الثبات (سم)	٥٠	٤,١٣	٤٥,٢٠	٣,٦٨	٤,٨	*٢,٦١	**٠,٥١
تحمل السرعة	اللكمة المستقيمة العكسية (جاكوزوكي) (ت× ٤٠ث)	٦٠,٢٥	٨,١٧	٥٥,٣٠	٧,٣٥	٤,٩٥	*٤,١٨	**٠,٦٣
	الركلة الدائرية (مواشي جيري) (ت×٤٠ث)	١٨,٢٠	٣,٨	١٥,٩٠	٥,٤٤	٢,٣	*٣,٩٦	**٠,٧١
	الجري (٥×٣٠ م)	٦,٣٠	٠,٨٩	٦,٩٠	١,٠١	٠,٦	٢,٠١	**٠,٤٩
المرونة	مرونة الحوض (سم)	٦٠,١٠	٧,٤٢	٦٠,٢٥	٨,٦٩	٠,١٥	*٤,١٢	**٠,٧٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٣ .

** مستوى دلالة الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩ .

يتضح من الجدول (٥) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة و معامل صدق عالي يتراوح ما بين (٠,٤٩ – ٠,٧٧) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز و على صدق الاختبارات .

ثانياً : معامل الثبات للاختبارات البدنية : للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية من لاعبي الكاراتيه (الحزام البني) و قوامها ١٥ لاعب ، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات مرة اخرى على نفس العينة بعد مرور سبعة ايام من التطبيق الاول ، و قام الباحث بإجاد معامل الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التبيق الاول و الثاني للاعبي الكاراتيه (الحزام البني)

في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

ن = ١٥

	المعالجات الاحصائية / اسم الاختبار	تطبيق الاختبار		إعادة تطبيق الاختبار		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	معامل الثبات
		س	± ع	س	± ع			
القوه المميزة بالسرعه	اللكمة المستقيمة العكسية (جاكوزوكي) (ت× ١٠ث)	١٦,٧٠	٢,٧١	١٦,٩٢	٢,٩١	٠,٢٢	٠,٥١	٠,٧١**
	الركلة الأمامية (ماي جيري) (ت× ١٠ ث)	١٠,٨٠	١,٥٦	١٠,٩٨	١,٤٣	٠,١٨	٠,٤٧	٠,٥٦**
	الوثب العمودي من الثبات (سم)	٥٠	٤,١٣	٥٠,٢٩	٣,٩٣	٠,٢٩	١,٠٧	٠,٨١**
تحمل السرعة	اللكمة المستقيمة العكسية (جاكوزوكي) (ت× ٤٠ ت)	٦٠,٢٥	٨,١٧	٦١,١٣	٧,٩٢	٠,٨٨	١,٠٥	٠,٨٧**
	الركلة الدائرية (مواشي جيري) (ت×٤٠ث)	١٨,٢٠	٣,٠٨	١٩	٢,٩٣	٠,٨	٠,٩٧	٠,٨٨**
	الجري (٥×٣٠ م)	٦,٣٠	٠,٨٩	٦,٥٨	٠,٨٢	٠,٢٨	٠,٨٤	٠,٨١**
المرونه	مرونة الحوض (سم)	٦٠,١٠	٧,٤٢	٦٠,٥٢	٧,١٣	٠,٤٢	٠,٨٩	٠,٨٦**

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٣ .

** مستوى دلالة الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩ .

٣- استمارة حصر الإصابات الشائعة فى رياضة الكاراتية .

استخدم الباحث استمارة حصر الإصابات الشائعة نقلاً عن وجيه شمندى (١٩٩١) وتشتمل استمارة الاستبيان على المحاور التالية :

- إصابات (الملخ – الخلع – الرضوض – التمزق – الجروح– الكدمات) ٥٧ عبارة
- توقيت تعرض اللاعب للإصابة ٦ عبارات
- الفترة التى يتعرض فيها اللاعب لاكبر عدد من الإصابات ٣ عبارات
- أسباب حدوث الإصابة ٦ عبارات
- خطة اللاعب بعد حدوث الإصابة ٤ عبارات

- راعى الباحث ان تكون العبارات التى يشملها كل محور مصاغة بأسلوب واضح.
- تخضع عبارات الاستبيان للإجابة بنعم أو لا (مرفق) (١) .

صدق الاستمارة :

للتأكد من صدق الاستمارة ومدى تحقيقها للغرض الذى وضعت من أجله ، قام الباحث بعرضها على بعض الخبراء المتصلين بمجال الدراسة (الطب الرياضى ، علم النفس ، التربية الرياضية) وتم تسجيل ملاحظاتهم وتم عرضه على عينة من لاعبى ومدربى الكاراتيه والحكام الدوليين عن طريق المقابلات الشخصية وفى ضوء ما أبداه الخبراء والحكام والمدربين واللاعبين من ملاحظات ، قام الباحث بوضع الاستبان وعرضه فى صورته النهائية على ٧ حكام من أعضاء هيئة التدريس فى مجال التربية الرياضية ومختصى الإصابات الرياضية ، لبيان هل تقيس هذه العبارات فعلاً ما كتب من اجله . (٦٦ : ٥)

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مماثلة لعينة الدراسة وبلغ قوامها (١٥) لاعب من حاملي الحزام البني ، ١٥ لاعب من ناشئ الكاراتيه وذلك فى الفترة من ١ / ١١ / ٢٠٠٤م حتى ١٠ / ١١ / ٢٠٠٤م

وكان أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات) للتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة .
- تدريب المساعدين.

- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتحديد أنماط أجسام اللاعبين لرياضة الكاراتيه فى فلسطين وذلك باستخدام طريقة هيث – كارتر الأنثروبومترية وذلك لتصنيف اللاعبين إلى ثلاث أنماط أساسية هى النمط (النحيف – العضلى – السمين) .

كما قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية الخاصة لرياضة الكاراتيه فى القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – المرونة .

openkan.com

ثم تم عرض استمارة لحصر جميع الإصابات الرياضية التى تعرض لها لاعبى الكاراتيه خلال الموسم وذلك لتحديد أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبى الكاراتيه .

وأجريت جميع القياسات فى مقر الاتحاد الفلسطينى للكاراتيه باللجنة الأوليمبية فى غزة وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٤/١١/١٥ م حتى ٢٠٠٤/١٢/٣٠م وقد قام الباحث بتطبيق جميع الاختبارات بنفسه على عينة الدراسة كما استعان الباحث بالمساعدين في تسجيل البيانات بالبطاقات و كذلك الاعداد للاختبارات المختلفة قيد الدراسة مرفق (٦).

- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات احصائياً باستخدام الحاسب الآلي بمركز علمي متخصص وذلك لعمل المعالجات الإحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الالتواء .
٤. النسبة المئوية .
٥. اختبار (ت) لدلالة الفروق .
٦. معامل الصدق .
٧. معامل الثبات .
٨. معامل الارتباط .

openkanal.com