كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

ملخص البحث باللغة العربية

فعالية برنامج مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية للمبتدئين في تعليم رياضة الكاراتيه

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية

إعـــداد

ناصر سيد شلبي عبد اللطيف

مدرس تربية رياضية بمدرسة ناصر التجريبية للغات ببني سويف

إشـــــراف

دكتـــور
عاطـف نمـر خليفـة
أستاذ علم النفس الرياضي وعميد كلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتـــور
أحمد أبو الفضل حجازي
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات
المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

1431هـ . 2010م

مقدمة البحث

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي ، وموجهة لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (مبتدئين وبراعم وناشئين ومتقدمين) ، أي أن التدريب ليس قاصراً على المستويات العالية فقط بل يتعدى ذلك إلى الناشئين والمبتدئين ، وهم في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية تهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً ونفسياً وخلقياً من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن .

وإنه لنجاح عملية التدريب واستمراره يجب أن نهتم بمرحلة بداية الممارسة وخاصة المبتدئين حيث إنهم يشكلون قاعدة الهرم واللبنة الأولى في إعداد لاعب المستقبل والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الرياضات .

وتعد رياضة الكاراتيه أحد أنماط الأنشطة التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية واكتساب السمات الشخصية وتنمية المهارات النفسية وإكساب القيم الأخلاقية ، بهدف التنمية الشاملة للممارسين ، وعلى الرغم من أهمية الكاراتيه كأحد رياضات النزال إلا أنه لا يزال في حاجة إلى المزيد من البحث والدراسة في مجال التدريب وخاصة في مرحلة بداية الممارسة ، الأمر الذي يتوقف عليه مستوى الإداء البدني والفني على المدى البعيد .

ويرى كلاً من كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين(1997م) ، " أن الصفات البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية والصفات البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي تعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات في مجال التربية البدنية والرياضية ". (55 :29)

ويذكر محمد حسن علاوي (1990م) " أن اللياقة البدنية الخاصة تعني الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ، والتي تختلف من نشاط إلى أخر وفقاً لطبيعة هذا

النشـاط ، وتهـدف إلـى دوام تطـوير هـذه الصـفات لأقصـى مـدى حيـث يمكـن الوصـول بـالفرد لأعلـى المستويات الرياضية في النشاط التخصصي ". (80:63)

ومما لا شك فيه أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في الكاراتيه لا يأتي بدون الإعداد المهاري في هذه المرحلة والذي يستهدف تعليم وتثبيت وتطوير وصقل المهارات الحركية الخاصة ، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه ومهما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الخاصة برياضة الكاراتيه .

ويـرى وجيـة أحمـد شـمندى (2002م) ارتبـاط مصـادر الإعـداد البـدني والإعـداد المهـاري للاعـب الكاراتيه بشكل واضح ، ولذلك فالصفات البدنية ومكونات الأداء الفني ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومترابطة ، حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري للاعب الكاراتيه بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية . (7:87)

كما يؤكد محمد حسن علاوي (2006م) على أهمية القيم الأخلاقية حيث إنها تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته ، وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدرتهم الحقيقية ، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع بالرغم من حسن إعدادهم في النواحي البدنية والمهارية والخططية ، فالفرد الذي يفتقر إلى الروح الرياضية أو الولاء للفريق أو الكفاح في سبيل الفوز لن يستطيع مهما بلغت قدراته البدنية والفنية تحقيق الأداء المتميز ؛ نظراً لان هذه القيم تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل . (68 : 167)

مشكلة البحث

رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تناولتها العديد من الأبحاث العلمية المختلفة من أجل تحسين وتطوير كافة جوانب الإعداد المرتبطة بالعملية التدريبية (بدني ومهاري وخططي ونفسي) ، وذلك لتحقيق التقدم والوصول إلى أفضل النتائج الممكنة .

ويـرى الباحـث ضـرورة الاهتمـام بمرحلـة بدايـة الممارسـة فـي رياضـة الكاراتيـه ؛ نظـراً لأهميـة هـذه المرحلة في استمرار التدريب ونجاحه فيما بعد ، حيث يتم فيها الاختيار المبدئي لناشئ الكاراتيه وتتحدد فيها معالمه ومستقبله كلاعب ، كما يؤكد على أهمية هذه المرحلة وذلك لكثرة أعداد المبتدئين في الكاراتيه ، حيث يشكلون نسبة كبيرة تصل إلى 57% من جملة الممارسين (مبتدئين ، ناشئين ، لاعبين ، لاعبين متقدمين) في محافظة بنى سويف موسم 2008-2009م ، وتزداد أهمية هذه الفترة لزيادة عدد المهارات الواجب تعلمها في هذه المرحلة سواء في الكاتا أو الكوميتيه أو أساسيات رياضة الكاراتيه ، وزيادة المتطلبات البدنية التي تفي بهذا الواجب المهاري ، وأهمية الإعداد البدني العام للمبتدئ في هذه المرحلة .

زيادة أعداد المبتدئين في هذه المرحلة والعبء الخاص ببداية ممارسة رياضة الكاراتيه ، يجعلنا في حاجة إلي وجود مدربين على أعلى مستوى في التدريب وكذلك في التربية نظراً لتعاملهم مع مرحلة سنية يجب عليهم فهمها والتعامل معها وجذبها رياضياً وتنميتها وتطويرها بما يتناسب مع متطلبات رياضة الكاراتيه .

ويذكر محمد حسن علاوي (2006م) أن الكثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية مختلف القدرات البدنية والمهارية والخططية ، ولا يهتمون الاهتمام الكافي بتنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية الأمر الذي يخالف مبداء النمو الشامل والمتزن للشخصية ، وينتج عنه أفراد ضعاف الخلق والإرادة . (68: 167)

وحيث أن عملية البناء القيمي ليست مسئولية مؤسسة اجتماعية بعينها أو منهج دراسي بعينه ولكنها مسئولية كل من له علاقة بعملية التربية سواء في إطار الأسرة أو المدرسة أو النادي أو أي مؤسسة أخرى ، ومن خلال كافة الوسائط المتاحة للفرد في أي مجال وعلى أي مستوى .

ونظراً لأهمية الرياضة في تكوين المجتمع وتنشئة الأجيال سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية بما يحقق أهداف المجتمع التربوية ، وإيمان الباحث بعمله التربوي من خلال عملية التدريب الرياضي وتحقيق الأهداف النفسية والاجتماعية ، وانطلاقاً من مشكلات المنافسة الرياضية (العدوان ، العنف ، التعصب ، تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دولياً ، التوجه الاجتماعي السيئ) ، والحاجة إلى تقديم نموذج متكامل لبرامج التدريب الخاصة بالمبتدئين في ممارسة رياضة الكاراتيه ، وكذلك استثمار فترة بداية الممارسة لغرس القيم الأخلاقية التي يتأسس عليها فيما بعد البناء النفسي والتربوي والاجتماعي ، ووصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية .

لذا يقترح الباحث تصميم برنامج تدريبي خاص بالمبتدئين في ممارسة رياضة الكاراتيه ، يحاول فيه الباحث بطريقة علمية مقننة تطوير المستوى البدني والمهاري وتعليم بعض المهارات وغرس القيم الأخلاقية الخاصة واللازمة في بداية الممارسة واستمرار ونجاح عملية التدريب فيما بعد .

أهداف البحث

1. تصميم برنامج تدريبي خاص للمبتدئين في رياضة الكاراتيه .
2. التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية لدى المبتدئين في رياضة الكاراتيه من 11.9سنة .

فروض البحث

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات البحث البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات البحث البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

عينه البحث

أجريت هذه الدراسة على عينة من مبتدئي رياضة الكاراتيه بنادي طلائع بني سويف للقوات المسلحة ، وبلغ حجم العينة 40 مبتدئ ، تراوحت أعمارهم من 11.9سنة ، وتم تقسيمهم إلى16 عينة استطلاعية و24 عينة أساسية ، وتم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى (12) مجموعة ضابطة و(12) مجموعه تجريبية .

أدوات البحث

الأجهزة والأدوات

ميزان لقياس الوزن ، شريط قياس لقياس الطول ، ساعة إيقاف ،أقلام ، طباشير ، علامات إرشادية ، أدوات مستخدمة في تنفيذ وحدات البرنامج

المسح المرجعي

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للأبحاث العلمية المرتبطة والمشابهة والمتخصصة في مجال التدريب وبخاصة تدريب الكاراتيه ، والمراجع والأبحاث العلمية التي تناولت موضوع القيم الأخلاقية .

الاستمارات

1. استمارة استطلاع رأي لتحديد أهم المتغيرات البدنية لمبتدئي رياضة الكاراتيه في المرحلة السنية من 11.9سنة
2. استمارة استطلاع رأي لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية .
3. استمارة استطلاع رأي لمحددات البرنامج .
4. استمارة استطلاع رأي لتحديد القيم الأخلاقية الخاصة بالمرحلة السنية .

5. استمارة استطلاع رأي لتحديد القيم الأخلاقية التي يمكن تضمينها في برامج المبتدئين في رياضة الكاراتيه

أدوات القياس

الاختبارات البدنية (الوثب العريض من الثبات ، ثني الجذع من الوقوف ، الجري المكوكي4×9 متر)

الاختبارات المهارية: (مهارة الجيدان براي ، مهارة الأجي أوكي ، مهارة السوتو أوكي ، مهارة الأوي زوكي ، مهارة الماي جيري ، " الكاتا الأولى" هيان شودان)

مقياس القيم الأخلاقية المصور للأطفال .

اختبار جودانف هاريس **good Enough** للذكاء .

مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة .

البرنامج المقترح

استخدم الباحث البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات البدنية العامة والخاصة والألعاب الغرضية وتدريبات رياضة الكاراتيه لتطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية والقيم الأخلاقية للمبتدئين في المرحلة السنية من 11.9 سنة .

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (16) من المبتدئين في رياضة الكاراتيه من 11.9سنة في الفترة من 2009/7/1م إلى 2009/7/30م .

من نتائج الدراسة الاستطلاعية :

1. تم اختيار مجموعة من التمرينات البدنية والألعاب الغرضية وتدريبات رياضة الكاراتيه المستخدمة في البرنامج المقترح .
2. تم اكتساب الخبرات والمهارات التدريبية نتيجة لهذا التطبيق على عينة مماثلة كدراسة استطلاعية
3. تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات)

الدراسة الأساسية (تجربة البحث)

تم تطبيق تجربة البحث وفقاً للخطوات الآتية :

القياس القبلي : تم إجراء القياسات القبلية وذلك في الفترة من 7/30 إلى 2009/8/6م بنادي طلائع بني سويف للقوات المسلحة ، و التي استخدمت في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج التدريبي لتدريب المجموعة التجريبية وفقاً للبرنامج المقترح والمجموعة الضابطة وفقاً للأسلوب التقليدي المتبع في رياضة الكاراتيه في الفترة الزمنية من 8/7 إلى 2009/10/30م .

القياس البعدي : قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين في متغيرات البحث البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية في الفترة من 11/1 إلى 2009/11/9م .

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي للحصول على :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) T.Test ، معامل الارتباط (R) ، معادلات نسبية التغير (نسبة التحسن) .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية في المجموعة الضابطة ، مما يدل على تنمية هذه المتغيرات وهي " القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة " و " الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي ، الأوي زوكي ، الماي جيري " والقيم الأخلاقية ، وتحققت نسب التحسن الآتية : النسبة المئوية لتحسن القوة المميزة بالسرعة 12.46%، المرونة 27.85%، الرشاقة 21.48% والنسبة المئوية لتحسن أداء مهارة الجيدان براي 46.47% ، الأجي أوكي 34.73% ، السوتو أوكي 43.55% ، الأوي زوكي 30.24% ، الماي جيري 49.71% ، وكانت نسبه تحسن القيم الأخلاقية في المجموعة الضابطة 20.69% .
2. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية في المجموعة التجريبية ، مما يدل على تنمية هذه المتغيرات وهي " القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة " و " الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي ، الأوي زوكي ، الماي جيري " والقيم الأخلاقية ، وتحققت نسب التحسن الآتية : النسبة المئوية لتحسن القوة المميزة بالسرعة 21.77% ، المرونة 68.71% ، الرشاقة 31.29% والنسبة المئوية لتحسن أداء مهارة الجيدان براي 71.67% ، الأجي أوكي 75.19% ، السوتو أوكي 83.38% ، الأوي زوكي 87.65% ، الماي جيري 64.73% وكانت نسبه تحسن القيم الأخلاقية في المجموعة التجريبية 54.39% .
3. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية وهي على الترتيب السابق مما يدل على أن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية بصورة أفضل من البرنامج التقليدي .
4. وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية وهي على الترتيب السابق " 9.31% ، 40.86% ، 9.81% " و "

25.20% ، 40.46% ، 39.83% ، 57.41% ، 15.02% " و 33.70% " ، جميع هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

5. وجود فرق بين المجموعتين في القياس البعدي لأداء الكاتا الأولى " هيان شودان " ، حيث بلغ متوسط درجات أداء الكاتا الأولى للمجموعة الضابطة 3.75 درجة ، وبلغ متوسط درجات أداء الكاتا الأولى للمجموعة التجريبية 5.65 درجة ، مما يدل على أن البرنامج المقترح أفضل في تعليم وتدريب " الكاتا " الجمل الحركية في رياضة الكاراتيه .

وفي ضوء ما سبق وفي حدود عينة وخطة وإجراءات البحث ظهر مدى فعالية استخدام البرنامج التدريبي المقترح للمبتدئين في رياضة الكاراتيه لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية .

التوصيات

1. ضرورة اهتمام المدرب بالجوانب التربوية متمثلة في تنمية القيم الأخلاقية للمراحل السنية المختلفة والأخلاقيات المرتبطة بالرياضة ، وخاصة في مرحلة المبتدئين في ممارسة الأنشطة الرياضية .
2. اهتمام الاتحاد المصري للكاراتيه بالتأهيل التربوي إلى جانب التأهيل والصقل الفني للمدربين
3. ضرورة الاهتمام الأكاديمي بالتربية الأخلاقية كجزء من عمل المدرب والذي لا يقل أهمية عن الأعداد النفسي للاعبين وخاصة في مرحلة المبتدئين .
4. التأكيد على إجراء أبحاث مشابهة في باقي الرياضات وعلى مستويات مختلفة للممارسة الرياضية (مبتدئين ، ناشئين ، لاعبين ، أبطال) .
5. استخدام المدربين للألعاب الغرضية بهدف تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي وكذلك لغرس القيم الأخلاقية في رياضة الكاراتيه .
6. العمل بالأسلوب العلمي وخاصة في التعامل مع المتغيرات البدنية كمتغيرات تابعة للمرحلة السنية إلى جانب نوع الرياضة التخصصية .
7. ضرورة الاهتمام بعنصر المرونة والرشاقة كمتغيرات أساسية للأداء في الكاراتيه إلى جانب القوة المميزة بالسرعة وكمتطلبات أساسية لبداية الممارسة الرياضية وسرعة التعلم الحركي .

جامعـة بنهـا
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

المستخلص باللغة العربية

فعالية برنامج مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية للمبتدئين في تعليم رياضة الكاراتيه

اسم الباحث : ناصر سيد شلبي عبد اللطيف

هدف البحث : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية لدى المبتدئين في رياضة الكاراتيه .

منـهج البحـث : استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

عينه البحث : أجريت هذه الدراسة على عينة من مبتدئي الكاراتيه بنادي طلائع بني سويف للقوات المسلحة ، وبلغ حجم العينة 40 مبتدئ ، تراوحت أعمارهم من 9-11 سنة ، وتم تقسيمهم إلى16 عينة استطلاعيه و24 عينة أساسية تم تقسيمهم (12) مجموعة ضابطة و(12) مجموعه تجريبية .

تجربة **البحث :** تم تنفيذ البرنامج وتدريب المجموعة التجريبية وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة الضابطة وفقاً للأسلوب التقليدي المتبع في رياضة الكاراتيه في الفترة الزمنية من 7/ 8 إلى 2009/10/30م .

أهم النتائج : توصل الباحث إلى أن البرنامج المستخدم أكثر فعالية من البرنامج التقليدي في تنمية متغيرات البحث البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة) والمتغيرات المهارية (الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي ، الأوي زوكي ، الماي جيري ، والكاتا الأولى) والقيم الأخلاقية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من 9-11سنة .