

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم
أطروحة الدكتوراه الطور الثالث (LMD)

مقدمة من طرف

الدراجي زراط

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

التحليل الكيفي والكمي للكاتا المنافسة في كاراتيه المستوى العالي

أمام لجنة مناقشة مكونة من السادة:

الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
نذير قندوزان	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	رئيساً
مراد ايت لونيس	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	مشرفاً مقرر
نورالدين بن حامد	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	مشرفاً مساعداً
بلعيد عقيل عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	جامعة خميس مليانة	ممتحناً
عبد السلام مقبل الريمي	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر 3	ممتحناً
بن يحي اسامة	أستاذ محاضر "أ"	جامعة بومرداس	ممتحناً

السنة الجامعية: 2021/2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس



كلية العلوم
أطروحة الدكتوراه الطور الثالث (LMD)

مقدمة من طرف

الدراجي زراط

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

التحليل الكيفي والكمي للكاتا المنافسة في كاراتيه المستوى العالي

أمام لجنة مناقشة مكونة من السادة:

الاسم و اللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
نذير قندوزان	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	رئيساً
مراد ايت لونيس	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	مشرفاً مقرر
نورالدين بن حامد	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	مشرفاً مساعداً
بلعيد عقيل عبد القادر	أستاذ التعليم العالي	جامعة خميس مليانة	ممتحناً
عبد السلام مقبل الريمي	أستاذ محاضر "أ"	جامعة الجزائر 3	ممتحناً
بن يحي اسامة	أستاذ محاضر "أ"	جامعة بومرداس	ممتحناً

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا أكثر من الصعوبات، وها نحن اليوم
والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل
المتواضع.

إلى الينبوع الذي لايمل العطاء الى من حاكت سعادتي منسوجة من قلبها امي الحبيبة.

إلى شريكة الحياة ورفيقة دربي على المساندة والصبر والتشجيع زوجتي الغالية.

إلى قرّة العين وفرحة الحياة ابناي معاذ أصيل وعبد الرحمان.

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي الى اخوتي ساعد - فاضل -

سامي - كاميلية والى كل أبنائهم كل بإسمه.

إلى الأستاذ والأخ والصديق: حاشي زوبير.

إلى إخوة لم تدهم أمي: جمال سعدي زروقي، يوسف، سليم ، جمال معوش ،

عصام، اسماعيل، أمين، ...

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والابداع إلى من تكاتفنا يدا بيد

إلى كل الأصدقاء والزملاء إلى أساتذتنا الكرام من الابتدائي إلى يومنا هذا.

إلى عائلة الكاراتيه دو الجزائري وخاصة نادي براقي.

إلى كل من يعرفني.

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم:

... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾

الحمد لله القائل: " لئن شكرتم لأزيدنكم "

والصلاة والسلام على رسول الله القائل: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

الحمد لله واثني عليه كل الثناء على نعمتي العلم والايمان، وعلى توفيقني لإنجاز اتمام هذا العمل المتواضع...

شكرا وتقديرا و عرفانا بالجميل البروفسور أيت لونيس مراد على رحابة الصدر وكرم الطبع على تفضله بالإشراف وتقديم الارشادات والتوجيهات التي انارت طريقي وسددت خطاي في انجاز هذه الدراسة.

الشكر الموصول الى أستاذ التعليم العالي بن حامد نور الدين الذي نلت شرف قبوله المساعدة في الاشراف على هذه الدراسة والذي لم يبخل علي فيها بكل ما يعرف حول موضوع الدراسة.

كما لا أنسى جميع أساتذة وعمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة امحمد بوقرة بومرداس على المجهودات المبذولة في خدمة الرياضة ومصالح الطلبة.

الشكر موصول أيضا الى طلبة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة امحمد بوقرة بومرداس أخص بالذكر طلبة دفعة الدكتوراه 2016.

والشكر موصول أيضا الى كل من قدم لي عوناً أو تسهيلات أو مساعدة لانجاز هذه الدراسة من قريب أو بعيد.

ملخص البحث باللغة العربية

الهدف من هذا البحث هو التحليل الكمي والكيفي للأداء لبعض كاتات المنافسة في الكاراتيه للمستوى العالي، تم استخدام برنامج تحليل الفيديو (Kinovea)، حتى يتسنى لنا التعرف على المحتوى التقني (المهاري)، والذي يتمثل في عدد (الوضعيات، الحركات الهجومية، الحركات الدفاعية وزوايا الدوران) لهذه الكاتات، بالإضافة إلى ذلك التعرف على أزمنة أداء هذه الكاتات من حيث زمن الاداء الكلي وطبيعة الأداء (حركات سريعة، حركات بطيئة وتوقفات)، كما قمنا بالتحليل الكيفي لها بالاستناد على معارف وخبرات الباحث في التدريب وايضا الدراسات المشابهة. تمثلت عينة البحث في خمس لاعبين دوليين اختصاص كاتا، وهذا على أساس ترتيبهم حسب التصنيف الدولي لموقع سبور داتا (Sport data) في منافسات (KARATE 1). استخدم الباحث المنهج الوصفي باستعمال الأسلوب التحليلي وهذا لملائمته لطبيعة الدراسة.

تمثلت أهم نتائج الدراسة في:

- تحديد الوضعية، الادفاعات، الهجومات، زوايا الدوران الأكثر تكراراً في (أنسو كاتا، جانكاكو كاتا، جوجيشهو شو كاتا، كانكوشو كاتا).
- تحديد متوسط زمن الأداء الكلي (أنسو كاتا، جانكاكو كاتا، جوجيشهو شو كاتا، كانكوشو كاتا).
- تحديد متوسط زمن أداء الحركات السريعة، البطيئة والتوقفات لـ (أنسو كاتا، جانكاكو كاتا، جوجيشهو شو كاتا، كانكوشو كاتا).

الكلمات المفتاحية:

الكاراتيه دو - الكاتا - الشوتوكان - التحليل الكمي - التحليل الكيفي

Abstract

The objective of this study is to analyze quantitatively and qualitatively the performances realized during a determined number of high level Karate Do competition katas. The analysis was done using the Kinovea software designed for video analysis. This analysis consists in identifying the technical content, which is represented by the number of postures, offensive and defensive movements and rotation angles, for the selected katas. Identifying the performance times of these katas in terms of overall performance time and the nature of the performance (fast movements, slow movements and stops). Also, a qualitative analysis was done based on the researcher's knowledge and experience in training and similar studies. Our research sample is composed of five karatekas specializing in kata. These karatekas represent the top five in the world ranking (competition level KARATE 1) delivered by the site sport data. In our study we opted for the descriptive method, adapted to the nature of the problem and the variables of our study.

The most important results of our study are:

- Determine the most frequent position in (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).
- Determine the most frequent attack in (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).
- Determine the most frequent defense in (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).
- Determine the most frequent angle of rotation in (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).
- Determine the average execution time of Total, Fast, Slow movements and Pauses for in (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).

Keywords:

Karate Do – Kata – Shotokan –Quantitative Analysis – Qualitative Analysis

Resumé

L'objectif de Cette étude est d'analyser quantitativement et qualitativement les performances réalisées lors d'un nombre déterminé de katas de compétition en Karaté Do de haut niveau. L'analyse a été faite en utilisant le logiciel Kinovea destiné pour l'analyse des vidéos. Cette analyse consiste à identifier le contenu technique (compétences), qui est représenté par le nombre de postures, de mouvements offensifs, de mouvements défensifs et les angles de rotation, pour les katas choisis. D'identifier les temps de performance de ces katas en termes de temps de performance global et de la nature de la performance (mouvements rapides, mouvements lents et arrêts). Également, une analyse qualitative a été faite en se basant sur les connaissances et l'expérience du chercheur dans l'entraînement, ainsi que les études similaires. L'échantillon de notre recherche est composé de cinq karatékas spécialiste en kata. Ces karatékas représente les cinq meilleurs dans le classement mondial (niveau de compétition KARATE 1) délivré par le site sport data. Dans notre étude nous avons opté pour la méthode descriptive, adaptée à la nature du problème et aux variables de notre étude.

Les résultats les plus importants de notre étude sont:

- Déterminez la position, le blocage, l'attaque et les pivots la plus fréquente dans (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).
- Déterminer le temps moyen d'exécution des mouvements rapides, lents et pauses (Unsu Kata, Gankaku Kata, Gojushho Sho Kata, Kanku sho Kata).

Les mots clés:

Karaté do – kata – Shotokan – analyse Quantitative – analyse Qualitative.

محتوى البحث

إهداء.....	أ
شكر و عرفان.....	ب
ملخص البحث باللغة العربية.....	ج
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	د
ملخص البحث باللغة الفرنسية.....	هـ
محتوى البحث.....	و
قائمة الجداول.....	ل
قائمة الأشكال.....	م
قائمة الصور.....	ن
مقدمة.....	1
التعريف بالبحث.....	4
1- إشكالية البحث.....	5
2-فرض البحث.....	8
3- أهداف البحث.....	8
4-أهمية البحث.....	9
5- مجالات البحث.....	9
6- مصطلحات ومفاهيم البحث.....	10
7-الدراسات المشابهة.....	12
1-7 الدراسات العربية.....	12
2-7 الدراسات الأجنبية.....	20
8- التعليق على الدراسات المشابهة.....	23
1-8 أهمية توظيف الدراسات المشابهة.....	24

24	2-8 الاستفادة من الدراسات المشابهة.....
28	تمهيد.....
29	1- الكاراتيه.....
29	2- تاريخ الكاراتيه.....
33	3- دخول الكاراتيه دو الى الجزائر.....
35	1-3 أسماء ساهمة في رفع الراية الوطنية.....
36	2-3 الأعضاء المؤسسين للاتحادية الجزائرية للكاراتيه دو.....
37	3-3 أسماء رؤساء الاتحادية الجزائرية للكاراتيه دو.....
38	4- أساليب الكاراتيه.....
38	1-4 الشوتوكان " Sho-to-kane " أسلوب فيناكوشي.....
39	2-4 الشيتو ريو " Shi-to-ryu ".....
39	3-4 الوادوريو "wado ryu".....
40	4-4 القوجوريو "Go-ju-ryu ".....
42	5- تدرج الأجازمة في رياضة الكاراتيه دو.....
42	1-5 مستوى (كيو).....
42	2-5 مستوى الدرجات (ريو).....
43	6- أقسام الكاراتيه دو.....
43	1-6 الكوميتيه "le kumité".....
44	1-1-6 أهداف الكوميتيه.....
45	2-1-6 أنواع المبارزات.....
50	جدول رقم 2: تقسم الأصناف والاوزان في منافسات الكوميتي حسب الفدرالية الجزائرية للكاراتيه دو (2018) ...
50	2-6 الكاتا.....
52	1-2-6 أساليب أداء الكاتا في الكاراتيه دو.....
52	2-2-6 أسماء ومعاني الكاتات في الكاراتيه دو مدرسة الشوتوكان.....

54	3-2-6 تصنيف الكاتات حسب الجمعية اليابانية للكاراتيه:.....
57	خلاصة.....
59	تمهيد.....
60	1- محتوى الكاراتيه دو.....
62	2- مكونات الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه.....
63	3- أهم التقنيات في رياضة الكاراتيه دو شوتوكان.....
63	1-3 تقنيات الوضعيات.....
70	2-3 تقنيات الدفاع.....
73	3-3 تقنيات الهجوم.....
73	1-3-3 التقنيات الهجومية باليد.....
75	2-3-3 التقنيات الهجومية بالرجل.....
77	4- تعديلات هامة في قانون منافسات الكاتا.....
77	1-4 وضع الحكام خلال منافسات الكاتا.....
78	2-4 قانون البطولات الدولية.....
81	3-4 قانون الألعاب الأولمبية.....
82	5- الكاتات قيد البحث.....
85	1-1-5 أمبوزان الكاتا أنسو (Unsu).....
86	2-5 جوجوشييهو شو كاتا (Gojushiho sho).....
88	1-2-5 أمبوزان جوجوشييهو شو كاتا (Gojushiho sho).....
89	5- كانكوشو كاتا (Kanku-Sho).....
91	1-3-5 أمبوزان كانكوشو كاتا (Kanku-Sho).....
92	4-5 جانكاكو كاتا (Gankaku).....
94	1-4-5 أمبوزان جانكاكو كاتا (Gankaku).....
95	خلاصة.....

97	تمهيد.....
98	1- الأداء الرياضي.....
98	2- عوامل الأداء العالي في الكاراتيه.....
99	3- متطلبات الأداء الجيد في الكاراتيه دو.....
100	1-3 المتطلبات المهارية.....
101	1-1-3 العوامل التقنية.....
101	2-1-3 نقاط يجب مراعاتها أثناء تدريب الكاتا.....
103	2-3 المتطلبات المورفولوجية.....
103	3-3 المتطلبات الفسيولوجية والبدنية للكاتا.....
109	4-3 المتطلبات النفسية والذهنية.....
111	4- أسس ممارسة الكاتا.....
113	5- تقييم الأداء الرياضي.....
113	1-5 قياس الأداء الرياضي.....
114	1-1-5 أنواع القياس.....
115	2-1-5 أهداف القياس.....
115	3-1-5 أسس القياس.....
116	2-5 القياس والتقويم.....
117	6- أهداف التحليل الحركي للأداء الرياضي.....
118	7- التحليل الكمي والتحليل الكيفي.....
118	1-7 التحليل الحركي.....
118	1-1-7 التحليل الكينماتيكي.....
119	2-1-7 التحليل الكينماتيكي.....
122	2-7 النموذج التكاملية الشامل للتحليل الكيفي لحركة الإنسان.....
123	3-7 التحليل الكيفي للكاتا هيان (Les Katas Heian):.....
125	4-7 التحليل الكمي في مقابل التحليل الكيفي.....
127	خلاصة.....

130.....	تمهيد.....
131.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
131.....	2- منهج البحث.....
132.....	3- مجتمع وعينة البحث.....
132.....	1-3 تحديد وحدة العينة.....
132.....	2-3 تحديد مجتمع البحث.....
133.....	3-3 تحديد حجم العينة.....
133.....	4-3 اختيار العينة.....
134.....	4- أدوات البحث.....
134.....	1-4 الخصائص السيكمترية للأداة.....
137.....	5- إجراءات البحث.....
138.....	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.....
140.....	عرض تحليل ومناقشة النتائج.....
140.....	1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
140.....	1-1 التحليل الكمي للكاتا "أنسو كاتا Unsu".....
150.....	2-1 التحليل الكمي للكاتا جوجيشهو شو Gojushiho-sho.....
162.....	3-1 التحليل الكمي للكاتا "كانكو شو كاتا Kanko-sho".....
172.....	4-1 التحليل الكمي للكاتا جانكاكو Gankaku.....
183.....	2- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
185.....	1-2 أزمنة أداء "الكاتا أنسو Unsu".....
188.....	2-2 أزمنة أداء الكاتا جوجيشيهوشو.....
191.....	3-2 أزمنة أداء الكاتا "كانكو شو".....
194.....	4-2 أزمنة أداء الكاتا جانكاكو.....
197.....	3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....

197.....	1-3 التحليل الكيفي للكاتا "أنسو" UNSU
200.....	2-3 التحليل الكيفي للكاتا "جوجيشهو شو" Gojushiho sho
202.....	3-2 التحليل الكيفي للكاتا "جانكاكو" GANKAKU
204.....	4-2 التحليل الكيفي للكاتا "كانكوشو" KANKU SHO
206.....	مناقشة عامة
211.....	الاستنتاجات
213.....	الخاتمة
209.....	المراجع العربية
214.....	مراجع أجنبية
219.....	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول رقم 1: أنواع القتال الاتفاقي والنصف إتفاقي وحر في الكاراتيه 46
- جدول رقم 2: تقسم الأصناف والاوزان في منافسات الكوميتي حسب الفدرالية الجزائرية للكاراتيه دو (2018) 50
- جدول رقم 3: يوضح عدد و أسماء الكاتات و معانيها 53
- جدول رقم 4: يوضح تصنيف الكاتا حسب "رولند هابريستزر" 55
- جدول رقم 5: ثبات وصدق الاختبارات 136
- جدول رقم 6 : يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا "أنسو Unsu" 140
- جدول رقم 7: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في الكاتا " أنسو كاتا Unsu " 141
- جدول رقم 8: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا " أنسو كاتا Unsu " 142
- جدول رقم 9: يوضح عدد ونسبة الأساليب الهجومية في الكاتا "أنسو كاتا Unsu " 146
- جدول رقم 10: يوضح زوايا الدوران في الكاتا "أنسو كاتا Unsu" 149
- جدول رقم 11: يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا " جوجيشهوشو
- Gojushiho-sho** 150
- جدول رقم 12: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في الجملة الحركية " جوجيشهوشو شو كاتا" 151
- جدول رقم 13: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا " جوجيشهوشو كاتا" 153
- جدول رقم 14: يوضح عدد ونسبة الأساليب الهجومية في الكاتا "جوجيشهوشو كاتا" 157
- جدول رقم 15: يوضح زوايا الدوران في الجملة الحركية الدولية "جوجيشهوشو كاتا" 160
- جدول رقم 16:: يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا " كانكو شو Kanko-sho" .. 162
- جدول رقم 17: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في كاتا " كانكوشو Kanko-sho" 162
- جدول رقم 18: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا " كانكوشو كاتا" 164
- جدول رقم 19: يوضح عدد ونسبة الأساليب الهجومية في الكاتا "كانكو شو كاتا 167
- جدول رقم 20: يوضح عدد ونسبة الأساليب زوايا الدوران في الكاتا "كانكو شو كاتا" 170
- جدول رقم 21: يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا " جانكاكو Gankaku" 172
- جدول رقم 22: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في الجملة الحركية " جانكاكو كاتا" 173
- جدول رقم 23: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا " جانكاكو كاتا 175
- جدول رقم 24: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات لـ "الكاتا أنسو Unsu" 185
- جدول رقم 25: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جوجيشهوشو . 188
- جدول رقم 26: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا "كانكو شو" 191
- جدول رقم 27: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جانكاكو 194
- جدول رقم 28: التحليل الكيفي للكاتا "أنسو" UNSU 197
- جدول رقم 29: التحليل الكيفي للكاتا "جوجيشهوشو شو Gojushiho sho" 200

- 202 جدول رقم 30: التحليل الكيفي للكاتا "جانكاكو" GANKAKU
- 204 جدول رقم 31: التحليل الكيفي للكاتا "كانكوشو" KANKU SHO

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: الكاتات الأكثر تكرر في المنافسات الدولية 6
- الشكل رقم 2: يوضح المحددات التاريخية لرياضة الكاراتيه دو 33
- الشكل رقم 3: التطور التاريخي لمختلف أساليب الكاراتيه (قندوزان 2009، ص 43) 41
- الشكل رقم 4: التطور التاريخي لمختلف أساليب الكاراتيه (قندوزان، 2009، صفحة 43) 42
- الشكل رقم 5 : تقسيم الكاتا حسب الجمعية اليابانية للكاراتيه دو 56
- الشكل رقم 6: يوضح نسب الحركات في رياضة الكاراتيه 61
- الشكل رقم 7: يوضح نسبة مساهمة الجهة اليمنى واليسرى 61
- الشكل رقم 8: التنظيم العام لتقنيات الكاراتيه دو حسب (N.Nishiyama) 62
- الشكل رقم 9: يوضح وضع الحكام خلال منافسات الكاتا 77
- الشكل رقم 10: أمبوزان أنسو كاتا (Embusen) 85
- الشكل رقم 11 : أمبوزان جوجوشيهو شو كاتا (Embusen) 88
- الشكل رقم 12 : امبوزان كاتا كانكوشو (Embusen) 91
- الشكل رقم 13: أمبوزان جانكاكو كاتا (Embusen) 94
- الشكل رقم 14: يوضح أنواع التحليل الحركي الميكانيكي حسب (ابراهيم و محمود، 2014، صفحة 458) 118
- الشكل رقم 15: يمثل النموذج التكاملية الشامل للتحليل الكيفي لحركة الانسان. (علاء الدين و الصباغ، 2016) ... 122
- الشكل رقم 16: يمثل وضعيات الكاتا "انسو كاتا Unsu" 142
- الشكل رقم 17: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "انسو كاتا Unsu" 146
- الشكل رقم 18: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "انسو كاتا Unsu" 148
- الشكل رقم 19: يمثل زوايا الدوران في الجملة الحركية الدولية "انسو كاتا Unsu" 150
- الشكل رقم 20: يمثل وضعيات الكاتا "جوجيشهو كاتا" 153
- الشكل رقم 21: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "جوجيشهو شو كاتا" 156
- الشكل رقم 22: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "جوجيشهو شو كاتا" 159
- الشكل رقم 23: يوضح زوايا الدوران في الجملة الحركية الدولية "جوجيشهو كاتا" 161
- الشكل رقم 24: يمثل وضعيات الكاتا "كانكو شو كاتا" 164
- الشكل رقم 25: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "كانكو شو كاتا" 166
- الشكل رقم 26: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "كانكو شو كاتا" 169

- الشكل رقم 27: يوضح عدد ونسبة الأساليب زوايا الدوران في الكاتا "كانكو شو كاتا" 171
- الشكل رقم 28: يمثل وضعيات الكاتا "جانكاكو كاتا" 174
- الشكل رقم 29: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "جانكاكو كاتا" 178
- الشكل رقم 30: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "جانكاكو كاتا" 180
- الشكل رقم 31: يوضح زوايا الدوران في الكاتا "جانكاكو كاتا" 182
- الشكل رقم 32: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا أنسو. 187
- الشكل رقم 33: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا "أنسو" ومتوسط أدائها 187
- الشكل رقم 34: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جوجيشيهوشو. 190
- الشكل رقم 35: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا "جوجيشيهو شو" ومتوسط أدائها 190
- الشكل رقم 36: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا "كانكو شو". ... 193
- الشكل رقم 37: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا "كانكوشو" ومتوسط أدائها 193
- الشكل رقم 38: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جانكاكو 196
- الشكل رقم 39: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا جانكاكو ومتوسط أدائها 196

قائمة الصور

- صورة رقم 1: خارطة جزيرة أوكيناوا 31
- صورة رقم 2: المعلم غيشين فيناكوشي 31
- صورة رقم 3: : القدمين معا (Hisoku-Dachi) و وضع الانتباه (Musubi-Dachi) 64
- صورة رقم 4: وضع (hachiji dachi) و وضع (Heiko dachi) و وضع (Uchi Hachi Ji dachi) 65
- صورة رقم 5: توضح وضعية (Renoji dachi) و وضعية (Teiji-Dachi) 66
- صورة رقم 6: توضح حركة وضع (Zenkutsu dachi) 67
- صورة رقم 7: توضح وضعية (Kokutsu dachi) 68
- صورة رقم 8: توضح وضعية (kiba dachi) 68
- صورة رقم 9: توضح وضعية (Nekoashi dachi) 69
- صورة رقم 10: توضح وضعية (fudo dachi) 70
- صورة رقم 11: توضح حركة قيدان براي (Gedan barai) 70
- صورة رقم 12: توضح حركة أجي يوكي (Age Uke) 71
- صورة رقم 13: توضح حركة أيشي يوكي (Uchi uke) 72
- صورة رقم 14: توضح حركة صوتو يوكي (Soto uke) 72
- صورة رقم 15: توضح حركة شوتو يوكي (Shuto uke) 73

- 74 صورة رقم 16: توضح حركة أو-تسوكي (Oi Tsuki) 74
- 74 صورة رقم 17: توضح حركة قياكو تسوكي (Gyaku zuki) 75
- 75 صورة رقم 18: توضح حركة ماي جيرى (Mae geri) 76
- 76 صورة رقم 19: يوضح حركة يوكو جيرى (Yoko Geri) 76
- 76 صورة رقم 20: يوضح حركة مواشى جيرى (Mawashi Geri) 83
- 83 صورة رقم 21: توضح رسم كلمة أنسو باليابانية 83
- 83 صورة رقم 22: رمز الكاتا "أنسو" 86
- 86 صورة رقم 23: توضح رمز الكاتا "جوجيشهو شو" 86
- 86 صورة رقم 24: توضح رسم كلمة "جوجيشهو شو" باليابانية 89
- 89 صورة رقم 25: توضح رموز الكاتا "كانكو شو" 89
- 89 صورة رقم 26: توضح رسم كلمة "كانكوشو" 92
- 92 صورة رقم 27: توضح رمز للكاتا "جانكاكو" 92
- 92 صورة رقم 28: توضح رسم كلمة "جانكاكو"

مقدمة

إن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الحصول على أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف بالسمات الخلقية والإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (سعيد، 2016، ص. 217).

يعتبر الكاراتيه دو واحد من الفنون الأكثر شعبية في العالم (Chaabane H, 2014). ظهرت الكاراتيه في القرن السادس عشر وهو الآن يمارس كرياضة، وفيه تستعمل أجزاء الجسم خلال القتال، يحتوي الكاراتيه على حوالي 150 تقنية أم، ويظم الكاراتيه نوعين من أساليب المنافسة الكوميتي والكاتا (Koljić & Mirza, 2018)، في حين أن الكوميتيه هي مباراة حقيقية ضد خصم واحد حيث يتمتع المتنافسان بموجب قواعد صارمة، بالحرية في التحرك والركل واللكم بطرق دفاعية وهجومية. في المسابقات الوطنية والدولية يتم الحكم على المتخصصين في الكاتا وفقاً لمعايير محددة: الأسلوب، والإيقاع والقوة والتعبير عن الحركات والكيمي (kime) أي القوة الناتجة عن الانقباض الإيزومتري في نهاية التقنية. لذلك، الهدف من تدريب الكاتا هو تحسين هذه المعايير في أقرب ما يمكن من الإيماءة المثالي مثل الجمباز والغوص والتزلج على الجليد، تعتبر الكاتا تخصصاً مهارياً مغلقاً تلعب فيه المهارات التنسيقية، مثل التحكم الحركي والقدرة على التمييز بين الحركات والقدرة على الإيقاع أدواراً رئيسية أثناء التعلم والأداء. إلا أن مسابقات القتال الوهمي (الكاتا) وبالرغم من أهميتها كأحد الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وإحدى المسابقات الحاصدة للميداليات، إلا أنها لم تحظى بدراسة تحدد مستوى الجمل الحركية الأكثر استخدامها بشكل خاص (المانى و طعمه، 2020).

عندما يتم تطبيق نظرية المخطط لتعلم المهارات الحركية المنفصلة (Schmidt & Wrisberg , 2008) على الكاراتيه، يتم ملاحظة مرحلتين أثناء عملية التعلم: أولاً، يتم اكتساب تقنيات جديدة وربطها بالحركات التي تم تعلمها سابقاً؛ ثانياً، تتم ممارسة هذه الأساليب بهدف تحويل الإيماءات الإجمالية إلى إجراءات دقيقة ومنسقة وفعالة.

تشير المرحلة الأخيرة إلى أن الحركات التلقائية تستحوذ على الحركات الواعية. أكد لوجان (Schmidt R. , 2003) كيف أن الوصول إلى المناطق تحت القشرية، التي تحفظ حركات معينة، يوفر تحكماً آلياً في الحركة، وهي خاصية يفقر إليها الرياضيون المبتدئون الذين لا توجد لديهم هذه الذاكرة المحددة (Logan , 1985) (Anochin , 1973) المزايا التي لا شك فيها والتي تتبع من الإدارة التلقائية للإجراءات هي اقتصاد الأداء الأفضل والتناوب بين الاسترخاء والنقلص العضلي (Bernstein , 1986) (Pöhlmann , 1989)

إلى جانب المسابقات الفردية، توجد أيضاً مسابقات فرق الكاراتيه، فيما يتعلق بكاتا الفريق، يتم تنفيذ العديد من الإجراءات الروتينية، مع الميزات الموضحة سابقاً، بطريقة متزامنة بواسطة ثلاثة أعضاء من الفريق. عندما يقوم المدربون بتشكيل فريق كاتا، فإنهم نادراً ما يجدون رياضيين لديهم نفس الخصائص الأنثروبومترية والفيسيولوجية. (Invernizzi , Longo, & Scurati, 2008)

ويضم هذا البحث بين طياته 3 جوانب رئيسية، في بادئ الأمر التعريف بالبحث وجاء كتمهيد ومدخل لهذه الأطروحة حيث احتوى في بدايته على التعريف بالمصطلحات التي شكلت عنوان البحث وقد تم تعريفها لغوياً واصطلاحياً وإجراءياً هذا الأخير مُستوحى من خبرة وتجربة الباحث الميدانية، ثم إشكالية البحث التي كانت مستوحاة من خلال الملاحظة الميدانية، ثم يأتي بعد ذلك هدف البحث وأهميته العلمية والعملية ومدى مساهمته في إحداث التطور في مجال التدريب الرياضي، يليهما فرض البحث الذي تمت صياغته اعتماداً على خبرة الباحث ومراجعته للدراسات المشابهة، أيضاً مجالات البحث البشري والزمني والمكاني، وأخيراً عرض للدراسات المشابهة.

أما الجانب النظري جاء كخلفية نظرية استهله الباحث بخلفية نظرية مبدؤها الحداثة شملت في فصلها الأول متغير نبذة عن الكاراتيه دو ثم في فصلها الثاني محتوى رياضة الكاراتيه دو والإضافة الجديدة في البحث تمثلت في الفصل الثالث وهو الربط بين التحليل الكمي والكيفي للأداء في الكاراتيه دو .

الجانب التطبيقي وهو لب الموضوع الذي تضمن فصل أول بعنوان الإجراءات الميدانية للبحث وفي بدايته دراسة استطلاعية وهي تعتبر كتجربة استطلاعية قبل التحليل الرئيسي لأداء الرياضيين وهذا من أجل التحقق من الأداة والعينة، يأتي بعده منهج البحث المستخدم ونوعه، ثم مجتمع وعينة البحث ، يليهم أداة البحث المستعملة وطريقة عملها وكذلك خصائصها العلمية وكيفية حسابها، ثم لأهم عنصر وهو إجراءات البحث أي كل ما قام به الباحث في إجراءات الدراسة، وأخيراً تم تناول عنصر الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث، في الفصل الثاني الذي عنوانه عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ففي جزئه الأول قام الباحث بتفريغ البيانات وفرزها وعرض نتائجها في جداول ثم ملاحظتها، كما تم الاعتماد على الأعمدة البيانية من أجل توضيح أكثر، أما جزئه الثاني فهو لتفسير النتائج إحصائياً ومناقشتها على ضوء فرضيات البحث وربطها بالخلفية النظرية والدراسات المشابهة والخروج بمناقشة شاملة للفرضية العامة التي تم اقتراحها ومعرفة إمكانية تحققها من عدمها، أخيراً الجزء الثالث والأخير كان عبارة عن استنتاجات واقتراحات حيث تم عرض فيه أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال بحثه في هذا الموضوع، وانطلاقاً من النتائج المستخلصة تم عرض جملة من الاقتراحات والتوصيات التي قد تأتي بالحل مستقبلاً للمشاكل والصعوبات التي يعاني منها تدريب الكاتا في الكاراتيه دو .

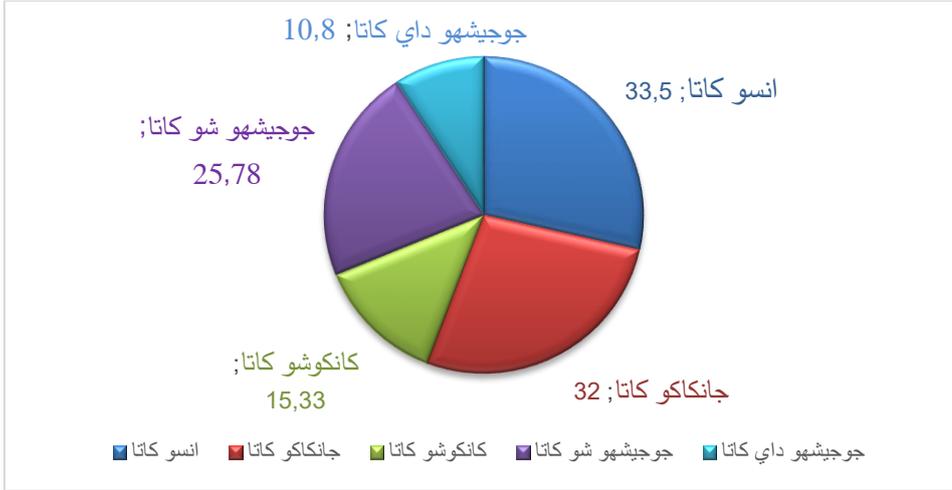
التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث

من خلال عمل الباحث في ميدان تدريب الكاراتيه دو والمتابعة المتواصلة للعملية التدريبية في الأندية الرياضية في عديد الولايات وحتى على مستوى الفرق الوطنية وبالخصوص مع فئة الأكاير لاحظ وجود خلل واضح ونقص في عملية التحضير البدني الموجه لرياضي الكاراتيه دو اختصاص كاتا، خاصة مع وجود ندرة في المراجع والمصادر التي يمكن أن تعطى تحليل للنشاط في رياضة الكاراتيه بصفة عامة وفي اختصاص الكاتا بصفة خاصة.

وبعد ملاحظة أخرى للعديد من الحصص التدريبية للأندية الرياضية و العديد من الرياضيين، لاحظ نقصاً كبيراً في التدريب الخاصة بالكاتا وأساليبها، حيث تعتمد أغلب الحصص التدريبية على تكرار الكاتا أو أجزاء منها وبالتالي نحصل على تكرار للعديد من الأخطاء خاصة إن لم يكن المدرب متمكن من الجانب الفني بشكل كبير، أو عدم استعمال الوسائل التكنولوجية للتحليل والتدقيق في الجانب التقني ناهيك عن الجانب البدني والفسولوجي. وبالتالي الاعتماد على تكرار بعض الطرق في التدريب التي يمكن أن تأخذ وقت أكبر من أجل الوصول إلى النتيجة المرجوة وممكن حتى الابتعاد عن الهدف، الأمر الذي يحرم المدربين واللاعب على حد السواء من تحقيق ميداليات وطنية ودولية، هذا بالإضافة إلى أن الباحث حاول الوصول إلى أبحاث أو أعمال تظهر تحليل النشاط في الكاتا لكن لم يجد ما يسقي عطشه العلمي.

قام الباحث بمساعدة خبير في تسير المنافسات من خلال الموقع العالمي لمنافسات الكاراتيه دو (سبورداتا SPORTDATA)، بتحديد الكاتات الأكثر تكرارا في المنافسات الدولية الرسمية للكاراتيه دو لمدرسة الشوتوكان، وقد تم الحصول على النتائج التالية: خلال منافسات (KARATE 1) من منافسات (Premier League & Series A) في الفترة من جانفي 2019 إلى غاية فيفري 2020 كانت الكاتات الأكثر تكرارا مبينة حسب الشكل رقم (1)، أما العرض التفصيلي للنتائج في الملحق 3 (أنظر الملحق 3).



الشكل رقم 1: الكاتات الأكثر تكرار في المنافسات الدولية

بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها يمكن الاستنتاج أن هذه المجموعة من الكاتات التي يجب أن تحظى بالاهتمام الكافي من قبل المدربين والعاملين في مجال التخطيط والتحضير على مستوى الأندية والفرق الوطنية على الأقل من أجل تحقيق قفزة نوعية في السنوات القريبة القادمة، من أجل مقارعة الكبار في اختصاص الكاتا، خاصة وأن هناك تعديلات في التحكيم يمكن أن تؤثر بشكل واضح على ترتيب اللاعب الجزائري ان لم يتم تدارك الامر في أسرع وقت، كما قام الباحث بعمل تحري عن النقاط التي تحصل عليها اللاعبين الجزائريين خلال المشاركة في منافسات الكاتا ورغم قلتها إلا أن نقاط اللاعبين الجزائريين كانت متقاربة مع خصومهم في الجانب التقني إلا أن خصومهم قد تفوقوا عليهم في الجانب البدني، علما أنه حسب (WKF, 2019) قانون التحكيم الجديد أصبح يعطي نقطة عن المردود البدني وتعادل 30% وأخرى عن المردود التقني وتعادل 70%، وبالتالي فاللاعب الجزائري لديه تقارب مع خصومه في الجانب الأكبر من التحكيم ويبغى الجانب الثاني الذي حاول الباحث من خلاله تقديم الإضافة من أجل النهوض به، بالتالي الانتقال من التدريب الكلاسيكي إلى تدريب نوعي وفعال سواء في الجانب البدني أو التقني.

ومن زاوية أخرى، إن النجاح و الفعالية أثناء المنافسة مرتبط بشكل أساسي، بتخطيط و تسيير العملية التدريبية تبعاً لمنهجية التدريب الحديثة من جهة ، و من جهة أخرى بالأخذ بعين الاعتبار العبء البدني، الفيسيولوجي و النفسي الواقع على مختلف

أعضاء و أجزاء الجسم، جراء أداء و تكرار هذه الكاتات خلال الحصص التدريبية و كذلك أثناء المنافسة. و في هذا الصدد، بين كل من (ابراهيم و اباطة، 2005)، (حسن حسين، 1998)، (weineck j. , 1997) أن إخضاع جسم الانسان للحمل البدني الخارجي ينتج عنه رد فعل أو تكيف داخلي (حمل داخلي)؛ حيث هذا التكيف يمكن أن يكون إيجابيا أو سلبيا (Billat, 2003). و عليه فمعرفة المنطق الداخلي للنشاط الممارس و ما ينتج عنه من عواقب فيسيولوجية، بدنية و نفسية تشكل أحد الشروط الاساسية التي تسمح بتخطيط العملية التدريبية بما يتماشى مع سلامة الفرد من الناحية الصحية ومن الجانب الرياضي، و بالتالي ضمان الفعالية و المردودية أثناء المنافسة الرياضية و كذلك الصحة الجيدة على المدى البعيد. و في هذا الاطار وكذلك بناءا على المعطيات المذكورة سابقا، بنينا إشكالية هذه الدراسة على التساؤلات التالية:

• التساؤل العام

ما مدى التجانس والتوازن في أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) من الناحية الكيفية والكمية في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي؟

لجعل هذا التساؤل إجرائي، طرحنا التساؤلات التالية:

• التساؤلات الجزئية

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص إستعمال الشق الأيمن والأيسر من الجسم أثناء أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص أزمنة أداء الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي؟

3. هل هناك إختلاف معنوي في عائلات التقنيات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي؟

2- فرض البحث

• الفرضية العامة

هناك تجانس وتوازن في أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) من الناحية الكيفية والكمية في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

• الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص إستعمال الشق الأيمن والأيسر من الجسم أثناء أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص أزمنة أداء الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.
- هناك إختلاف معنوي في عائلات التقنيات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

3- أهداف البحث

• الهدف الرئيسي

يهدف البحث إلى تحديد مدى التجانس والتوازن في أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) من الناحية الكيفية والكمية في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

الأهداف الفرعية

معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص إستعمال الشق الأيمن والأيسر من الجسم أثناء أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص أزمنة أداء الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

معرفة ما إذا كانت هناك إختلاف معنوي في عائلات التقنيات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

4-أهمية البحث

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من خلال الجانبين العلمي والعملية.

- الأهمية العلمية يمكن اعتبار هذه الأطروحة كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة الباحثين والمدربين وذوي الاختصاص، كما تمنح نموذجاً للمدربين عن كيفية تحليل الكاتات من خلال تتبع الطريقة المستعملة في البحث.
- الأهمية العملية يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تعديل برمجة وتخطيط تدريبات الرياضيين بصفة عامة والمعنيين بالمنافسات الرسمية الوطنية والدولية بصفة خاصة وبالتالي العمل بطريقة تساعد في ربح الوقت والجهد.

5- مجالات البحث

- المجال البشري رياضي الكاراتيه دو اختصاص كاتا، مصنفين في الترتيب الدولي حسب موقع سبور داتا.
- المجال الزمني من 2016 إلى 2020
- المجال المكاني تم تحميل فيديوهات الرياضيين المعنيين من مواقع الانترنت، بحيث كانت مشاركتهم في مختلف الدورات الدولية في الفترة الممتدة بين 2020/2019.

6- مصطلحات ومفاهيم البحث

• الكاراتيه دو

لغة: كارا (تعني باللغة اليابانية فارغة)

تية (تعني باللغة اليابانية اليد)

دو (تعني الطريق أو المنهج) (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, p. 326)

اصطلاحاً: هو فن قتالي دفاعي، ظهر في اليابان على جزيرة تدعى أوكيناوا، اعتمد رسمياً في جامعة طوكيو بعد الاستعراض الذي قدمه مؤسسه "غيشين فوناكوشي"، يعتمد هذا الفن على استعمال أعضاء الجسم كأسلحة (الأيدي، الأرجل، المرفق، ...) وذلك من مسافات متفاوتة قصيرة، بعيدة ومتوسطة. (Habersetzer, 1976)

إجرائياً: المقصود هنا هي رياضة الكاراتيه دو مدرسة شوتوكان التي أسسها المعلم غيشين فيناكوشي أب الكاراتيه الحديث (1868-1957). (Habersetzer, 2003, p. 15)

• الكاتا

لغة تعني كلمة كاتا في اللغة اليابانية قالب أو شكل (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, pp. 331-332)

اصطلاحاً: وهو عبارة عن سلسلة متتالية من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والركل في اتجاهات مختلفة، مع توجيه ذلك إلى مستويات ثلاثة من جسم منافس أو مجموعة من المنافسين الوهميين، مع اتخاذ أوضاع اتزان مختلفة ومتعددة والاحتفاظ بالنسق الدولي للأداء المتعارف عليه. (الماني و طعمه، 2020)

إجرائياً: مجموعة الكاتات التابعة لمدرسة الشوتوكان والتي يتم ممارستها في المنافسات الرسمية.

• الشوتوكان

لغة: إسم مدرسة المعلم " فيناكوشي غيشين " وكلمة "شوتو" هي إسم لريشة المعلم أو هي إمضاء المعلم " فيناكوشي غيشين " (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, p. 657)

إجرائياً: وهو أسلوب ابتداء في عشرينيات القرن العشرين في اليابان على يد " فيناكوشي غيشين " وهو من اصل "الشوراي تي" التابعة لاوكيناوا، والذي سمي "شوتوكان ريو" (احد الفروع التابعة لشوتو وشوتو هو اسم ريشة فيناكوشي، اضافة الى انه شاعر وخطاط) ،وهو في المقام الاول واحد من الاساليب الاربعة الكبرى للكاراتيه. (HABERSETZER R. , 2012)

• التحليل الكمي

اصطلاحاً: يعد التحليل الكمي من أدق أنواع التحليل وأهم شرط فيه هو وجود الأجهزة والأدوات التي من شأنها توفير معلومات ذات دقة عالية تعكس حقيقة الأداء. لذا فالتحليل الكمي هو قدرة المعني على توظيف الأجهزة المستخدمة في تحليل واستخراج قيم المتغيرات للمهارة المطلوبة على أدق وجه، أي نقل صورة الأداء الى لغة رقمية والاستفادة منها في تطوير المستوى الرياضي. (علاء الدين و الصباغ، علم الحركة، 1999)، (السعدي، 2015).

إجرائياً: هو تحليل بعض الكاتات من مدرسة الشوتوكان " أنسو كاتا، جوحيشهو شو، كانكو شو، جانكاكو" من ناحية عدد الوضعيات والأساليب الهجومية والدفاعية ومحاور الدوران، إضافةً إلى زمن الأداء الكلي وأزمنة أداء الحركات في السريعة والبطيئة والتوقفات التي يتطلبها أداء هذا الكاتا.

• التحليل الكيفي

اصطلاحاً: هو ذلك الأسلوب الذي يهتم بوصف حركة أحد أجزاء الجسم أو الجسم كله دون التعرض للكم، حيث يقصد بكلمة التحليل بصفة عامة إرجاع الموضوع قيد الدراسة إلى مكوناته الأساسية، أي تقسيم الظاهرة إلى الأجزاء المؤلفة لها أي إلى عناصرها الأساسية، ثم يجري فحص كل من هذه الأجزاء بدون قياسات أو مقادير كمية. (برقيع و السكر ، 2010)

إجرائياً: هو وصف معمق ودقيق من خلال الملاحظة والتقييم وأيضا النتائج الكمية لتحليل الكاتات قيد الدراسة ومحاولة تفسيرها بما يتماشى مع مميزات وخصائص الممارسة التنافسية للكراتيه دو اختصاص كاتا.

7-الدراسات المشابهة

7-1 الدراسات العربية

الدراسة الأولى

- صاحب الدراسة: بلعيد عقيل عبد القادر.
- نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
- سنة الدراسة: 2013.
- المكان: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - الجزائر.
- عنوان الدراسة: التصور العقلي وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكراتيه دو الجزائرية.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف مثل هذه البحوث.
- مجتمع وعينة الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في رياضي الكراتيه في الجزائر، تم الدراسة على عينة قوامها (396) من مختلف الأندية ورابطات الكراتيه دو على مستوى الوطن وقد تم اختيار (132) رياضي من الفئات العمرية التالية (الاشبال، الاواسط، الاكابر) ومن الجنسين، وحسب الخبرة فكانت هناك (33) رياضي و (33) رياضية ذوي

خبرة إضافة إلى هناك (33) رياضي و (33) رياضية مبتدئين ونفس الشيء بالنسبة للفئات الثلاث قيد الدراسة.

• أدوات جمع البيانات: اختبارات رينر مارتينز (1993) والذي أعد نسخته للعربية صلاح محسن نجا (1997)، من أجل قياس اللاعب على التصور العقلي بمختلف أنواعه وأنماطه.

• أهم الاستنتاجات:

■ مستوى التصور العقلي البصري والتصور العقلي السمعي والتصور العقلي الحسي حركي والتصور العقلي البصري الداخلي لدى الإناث أحسن منه عند الذكور في جميع الفئات العمرية.

■ مستوى التصور العقلي البصري والتصور العقلي السمعي والتصور العقلي الحسي حركي والتصور العقلي البصري الداخلي لدى الإناث كبريات أحسن منه عند الإناث أشبال.

■ مستوى التصور العقلي البصري والتصور العقلي السمعي والتصور العقلي الحسي حركي والتصور العقلي البصري الداخلي لدى الأكبر ذكور أحسن منه عند الأشبال ذكور.

■ مستوى التصور العقلي البصري والتصور العقلي السمعي والتصور العقلي الحسي حركي والتصور العقلي البصري الداخلي لدى الأكبر ذكور وإناث ذوي خبرة أحسن منه عند الأكبر ذكور وإناث مبتدئين.

الدراسة الثانية

- صاحب الدراسة: ناصر يوسف.
- نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
- سنة الدراسة: 2017.
- المكان: معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم.
- عنوان الدراسة: تأثير دورات الإيقاع الحيوي على بعض الخصائص البدنية والنفسية والعقلية للاعبين الكاراتيه.

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف مثل هذه البحوث.
- مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع الدراسة هم لاعبي الفريق الوطني للكاراتيه دو أكابر ذكور وإناث، ومن الاختصاصيين التنافسيين كاتا وكيميبي وعددهم (32) لاعب تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وعددها (15) لاعب (08) في اختصاص الكيميبي و (07) في اختصاص الكاتا.

- أدوات جمع البيانات: اختبارات ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (10 ثانية)، اختبار "جو ويليس" المعرب من طرف "حسن علاوي" لقياس دافعية الإنجاز الرياضي، اختبار "بوردون - أنفيموف" المعرب من طرف "عبد الجواد طه" لقياس قوة تركيز الانتباه، لتحليل الإيقاعات الحيوية تم استخدام برنامج حاسوبي متخصص "Natural Biorythmes v3.04".

• أهم الاستنتاجات:

- يؤثر الإيقاع الحيوي على دافعية الانجاز لدى لاعبي الكاراتيه، حيث تم تحقيق أفضل النتائج في المرحلة الإيجابية للدورة البدنية.
- يؤثر الإيقاع الحيوي على القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى لاعبي الكاراتيه، حيث تم تحقيق أفضل النتائج في المرحلة الإيجابية للدورة النفسية.
- يؤثر الإيقاع الحيوي على القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى لاعبي الكاراتيه، حيث تم تحقيق أفضل النتائج في المرحلة الإيجابية للدورة العقلية.
- يعتبر الإيقاع الحيوي متغيرا هاما في تقويم الحالات البدنية، الانفعالية والعقلية للاعبين من أجل توزيع الحمل التدريبي وإقرار المشاركة في المنافسات.

الدراسة الثانية

- صاحب الدراسة: مرسال عبدالله سليمان مرسال.
- نوع الدراسة: رسالة ماجستير.
- سنة الدراسة: 2013.
- المكان: كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس - فلسطين.

• **عنوان الدراسة:** أثر تكرار أداء ثلاث أنواع من الكاتا على استجابة بعض الهرمونات والانزيمات ومكونات الدم والجهاز الدوري لدى لاعبي الكاراتيه من أعمال 15 إلى 25 سنة.

• **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي للقياسين القبلي والبعدي نظرا لملائمته لبيعة الدراسة.

• **مجتمع وعينة الدراسة:** مجتمع الدراسة هم لاعبي الكاراتيه المنتسبين للنادية الرياضية ومراكز الكاراتيه للضفة الغربية وعددهم (400) رياضي، تم اختيار (30) رياضي منهم بالطريقة العمدية والذين تتوفر فيهم شروط الحزام الأسود فما فوق وأعمارهم تتراوح ما بين (15-25) سنة، قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية (10) لاعبين متقاربة في السن وتؤدي كل مجموعة كاتا من الكاتات قيد الدراسة.

• **أدوات جمع البيانات:** فحص مخبر لعينات الدم القلبية (قبل أداء الكاتا) وبعدي (بعد أداء تكرار كل الكاتا)، جهاز الكتروني قياس ضغط الدم، ساعة بولر لقياس النبض، معادلة ستارز لتحديد حجم النبضة، ميزان ميكانيكي.

• **أهم الاستنتاجات:**

▪ لم يكن هنا اختلافا في متغيرات، الكورتيزول والثيروكسين و (LDH) و

(CPK). (عند أفراد مجموعة) تيكي شودان

▪ لم يكن هنا فروقا في متغيرات التستوستيرون والكورتيزول والثيروكسين و

(LDH) و (CPK). (لدى أفراد المجموعة الثانية) باصاي داي

▪ لم يكن هنا فروقا في متغيرات التستوستيرون والكورتيزول والثيروكسين (لدى

أفراد المجموعة الثالثة) كوانكو داي

▪ لم يؤثر اختلاف نوع الكاتا على متغيرات التستوستيرون والثيروكسين و

(CPK).

الدراسة الثالثة

- صاحب الدراسة: رانيا محمد عبد الجواد مصطفى.
- نوع الدراسة: دراسة .
- سنة الدراسة: 2014.
- المكان: **International Journal of Sport Science& Arts (IJSSA)**.
- عنوان الدراسة: التحليل الكمي والكيفي لبعض أوضاع القدمين بمدرسة الشوتوكان (كاتا) في رياضة الكاراتية كأساس لوضع تدريبات نوعية.
- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بواسطة التحليل الحركي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.
- مجتمع وعينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في لاعبة من لاعبات الدرجة الاولى بمنتخب الكاراتيه في جامعة الزقازيق حاصلة على الحزام الأسود (2) دان.
- أدوات جمع البيانات: .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن - ميزان مياة لضبط إتران الكاميرا . - حامل ثلاثي لتثبيت الكاميرا . - علامات بلاستيكية لاصقه ملونه لتحديد النقاط التشريحية في الجسم - إلكترونيات لتحديد العضلات . - جهاز كمبيوتر عالي الجودة . - طابعة ليزر .
- آلة تصوير فيديو رقمية. - جهاز رسم النشاط الكهربى للعضلات (EMG).
- أهم الاستنتاجات:
- أولاً : بالنسبة للمؤشرات البيوميكانيكية :
 - المؤشرات البيوميكانيكية لوضع الإرتكاز الأمامى هي زيادة الإزاحة الأفقية عن الإزاحة الرأسية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق، وزيادة العجلة الرأسية عن العجلة الأفقية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق.

■ المؤشرات البيوميكانيكية لوضع الإرتكاز الخلفى هى زيادة الإزاحة الأفقية عن الإزاحة الرأسية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق، وزيادة العجلة الرأسية عن العجلة الأفقية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق.

■ المؤشرات البيوميكانيكية لوضع ركوب الخيل هى زيادة الإزاحة الأفقية عن الإزاحة الرأسية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق، وزيادة العجلة الأفقية عن العجلة الرأسية لمركز ثقل وصلتى الفخذ والساق.

ثانياً : بالنسبة لأهم العضلات العاملة :

1- أهم العضلات العاملة لوضع الإرتكاز الأمامى حسب نسبة مساهمتها فى الأداء هى (العضلة نصف الوترية - العضلة المستقيمة الأنسية - العضلة الخياطية - العضلة التوأمية - العضلة النعلية - العضلة الألييه العظمى - العضلة الشظيية الطويلة - العضلة ذات الرأسين الفخذية) .

2- أهم العضلات العاملة لوضع الإرتكاز الخلفى حسب نسبة مساهمتها فى الأداء هى (العضلة نصف الوترية - العضلة الخياطية - العضلة المستقيمة الأنسية - العضلة الألييه العظمى - العضلة النعلية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلة التوأمية - العضلة الشظيية الطويلة).

3- أهم العضلات العاملة لوضع ركوب الخيل حسب نسبة مساهمتها فى الأداء هى (العضلة المستقيمة الأنسية - العضلة نصف الوترية - العضلة الخياطية - العضلة الألييه العظمى - العضلة النعلية - العضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلة التوأمية - العضلة الشظيية الطويلة).

ثالثاً : وضع تدريبات نوعية فى ضوء نتائج التحليل الكمي والكيفي للإرتقاء بمستوى أداء الكاتات.

الدراسة الرابعة

- صاحب الدراسة: أحمد عمر الفاروق الشيخ.
 - نوع الدراسة: أطروحة دكتوراه.
 - سنة الدراسة: 2014.
 - المكان: كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- عنوان الدراسة:** برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا Kata" برياضة الكاراتيه.
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة واجراء القياسيين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
 - **مجتمع وعينة الدراسة:** تمثل مجتمع البحث في لاعبي مرحلة الشباب (16-17 سنة) مسجلين ضمن الاتحاد المصري للموسم الرياضي (2013-2014). تم اختيار (20) لاعب من مجتمع الدراسة من بعض أندية المنوفة، بالطريقة العمدية وتم تقسيمها إلى مجموعتين (10) لاعبين عينة الدراسة الأساسية ز (10) لاعبين عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - **أدوات جمع البيانات:** بساط كاراتيه -أساتك مطاطية -ساعة إيقاف -كاميرا تصوير فيديو -جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج لقياس زمن الأداء لأقرب جزء من الثانية اختبارات تقنية وتتمثل في اختيار التنقل إلى الأمام من وضع زانكوتسو إلى وضع زانكوتسوداشي، نفس الشيء بالنسبة لوضع كوكوتسوداشي إلى كوكوتسوداشي.
 - اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (4 تاتي شوتواوكي قياكوزوكي) من الانسو كاتا (UNSU KATA)
 - اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (3 شودان أوي زوكي للأمام) من الكانكوشو كاتا (KANKU-SHO KATA)
 - اختبار سرعة النقل الحركي للمجموعة الحركية (3 شيهون نيكي تي مع الدوران كيباداتشي) من الجوجوشيهوشو كاتا (GOJU SHIHO-SHO KATA)

يتم تقييم الاداء من طرف خمس حكام كاتا دوليين من خلال استمارة مقترحة من طرف الباحث.

• أهم الاستنتاجات:

- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على سرعة التنقل الحركي من وضع زانكوتسوداشي وكوكوتسوداشي إلى الأمام ومن دوران 180° بنسبة تحسن بين (15-18 %).
- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على سرعة التنقل الحركي داخل الكاتا (أنسو كاتا، جوجوشيوشو كاتا، كانكوشو كاتا).
- أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على مستوى أداء الكاتات أنسو كاتا، جوجوشيوشو كاتا، كانكوشو كاتا.

الدراسة الخامسة

- صاحب الدراسة: وليد عبد الأمير الماني.
- نوع الدراسة: دراسة منشورة.
- سنة الدراسة: 2020.
- المكان: مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية.
- عنوان الدراسة: الدلالات البيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين فعالية القتال الوهمي (كاتا) كمحدد للانتقاء لرياضة الكاراتيه.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
- مجتمع وعينة الدراسة: لاعبي رياضة الكاراتيه المشتركين ببطولة منطقة الإسكندرية " المستوى الأول للموسم الرياضي 2017-2018م ، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وضمن الشروط الدولية. العينة تمثلت في (21) لاعب مقسمين على ثلاث مجموعات الأولى تظم (08) لاعبين حاصلين على المراكز من 1 إلى 8 أو تم استدعائهم إلى تربيصات المُنْتخَب الوطني، المجموعة الثانية تظم (07) لاعبين حاصلين على المراكز من 9 إلى 16، ومجموعة ثالثة تظم (06) لاعبين غير مضمّنين.

• أدوات جمع البيانات: أولاً: التغيرات الجسمية :واشتملت على الأطوال والأعراض والمحيطات والوزن، وفقاً للنقاط التشريحية. ثانياً: المهارات البدنية : تمثلت بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة باستخدام الأداء الحركي المهاري للكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة oi-Zuki والكلمة المستقيمة الأمامية المقابلة Zuki - Gyaku والركل وفقاً للأمامية

• أهم الاستنتاجات:

- أثر من خلال استخدام تحليل التمايز أمكن استخلاص عشر متغيرات عوامل مسببة للتمايز بين لاعبي القتال الوهمي (الكاتا) المميزين ذو المستوى الأول وغير المتميزين ذو المستوى الثاني برياضة الكاراتيه .
- استخراج النسب في تحديد موقع العبي مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) والتنبؤ بمستوياتهم من خلال الدلالات البيولوجية والمهارية والبدنية المميزة.
- الدلالات البيولوجية والبدنية المهارية المساهمة في مستوى الأداء الحركي المهاري للاعبين مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) ظهرت بنسب عالية جداً.
- وجود تنبؤ في المستويات المختلفة للاعبين (الكاتا) وظهور انماط جسمية مختلفة للاعبين الكاتا بالكاراتيه.

2-7 الدراسات الأجنبية

الدراسة السادسة

• صاحب الدراسة: بيسويلي جنس و هارتمان يلريش (Ulrich, Jens Bussweiler, Hartmann).

- نوع الدراسة: دراسة منشورة.
- سنة الدراسة: 23 مارس 2012.
- المكان: European Journal of Applied Physiology
- عنوان الدراسة: Energetics of basic Karate Kata
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي وهو الملائم لمثل هذه الدراسات.

• **مجتمع وعينة الدراسة:** عينة الدراسة ضمت ستة (06) لاعبين من مختلف المستويات تم تقسيمهم كالتالي إثنان (02) يمارسون الكاراتيه منذ ثلاث سنوات، إثنان (02) يمارسون الكاراتيه منذ ستة سنوات و إثنان (02) لاعبان شاركوا في المسابقات الوطنية والدولية.

• **أدوات جمع البيانات:** القياسات الأنتروبومترية، الاختبارات الفسيولوجية الاستهلاك الأقصى للأكسجين، اختبار الجهد باستخدام الدرجات بالكبح الكهربائي، قياس حمض اللاكتك في الدم.

• **أهم الاستنتاجات:**

- أظهرت النتائج أثناء أداء كاتا هيان نيدان لمرة واحدة مساهمة الفرع الطاقوي اللاهوائي ب 52% و اللاكتات اللاهوائي 25% و 23% هوائي
- أظهرت النتائج أثناء أداء كاتا هيان نيدان لمرتين مساهمة الفرع الطاقوي اللاهوائي ب 33% و اللاكتات اللاهوائي 25% و 42% هوائي
- اجمالي الطلب على الطاقة عند أداء كاتا مرة واحد ومرتين متتاليتين 61 كيلوجول و 99 كيلوجول على التوالي.

الدراسة السابعة

- **صاحب الدراسة:** كرستان دوريا واخرون (Christian Doria et al).
- **نوع الدراسة:** دراسة منشورة.
- **سنة الدراسة:** 27 أوت 2009.

• **المكان:** European Journal of Applied Physiology

• **عنوان الدراسة:** Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes

- **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي وهو الملائم لمثل هذه الدراسات.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** عينة الدراسة ضمت اثنا عشر مصارع (12) دولي من الجنسين ينتمون للمنتخب الإيطالي، ستة في اختصاص الكاتا وستة في اختصاص الكوميتيه.

• أدوات جمع البيانات: القياسات الأنتروبومترية، الاختبارات الفسيولوجية الاستهلاكية الأقصى للأكسجين، اختبار الجهد باستخدام الدرجات اختبار وينغيت (test Wingate)، اختبار القفو العمودي، قياس حمض اللاكتك في الدم.

• أهم الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فوجي الكاتا والكوميتيه للجنسين فيما يخص الاختبارات المخبرية التي أجريت على العينة.
- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين فوجي الكاتا والكوميتيه بالنسبة للمساهمة الطاقوية لكل فرع.
- في اختصاص الكوميتيه ساهم الفرع الطاقوي الهوائي بنسبة 70%، واللاهوائي بـ 20% واللاهوائي اللكتيكي بـ 10%.
- في اختصاص الكاتا ساهم الفرع الطاقوي الهوائي بنسبة 50%، واللاهوائي بـ 25% واللاهوائي اللكتيكي بـ 25%.

الدراسة الثامنة

• صاحب الدراسة: بيتروف لوبومير و ستفان كوليميشكوف (Lubomir Petrov et Stefan Kolimechko).

• نوع الدراسة: دراسة منشورة.

• سنة الدراسة: 05 جانفي 2020.

• المكان: Pedagogy of Physical Culture and Sports

• عنوان الدراسة: Changes in heart rate and blood lactate concentration during karate kata competition

• منهج الدراسة: المنهج الوصفي وهو الملائم لمثل هذه الدراسات.

• مجتمع وعينة الدراسة: عينة الدراسة ضمت اثنا عشر مصارع (12) دولي من الجنسين ينتمون للمنتخب الإيطالي، ستة في اختصاص الكاتا وستة في اختصاص الكوميتيه.

• أدوات جمع البيانات: القياسات الأنتروبومترية، الاختبارات الفسيولوجية الاستهلاكية الأقصى للأكسجين، اختبار الجهد باستخدام الدرجات اختبار وينغيت (test Wingate)، اختبار القفو العمودي، قياس حمض اللاكتيك في الدم.

• أهم الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فوجي الكاتا والكوميتيه للجنسين فيما يخص الاختبارات المخبرية التي أجريت على العينة.
- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين فوجي الكاتا والكوميتيه بالنسبة للمساهمة الطاقوية لكل فرع.
- في اختصاص الكوميتيه ساهم الفرع الطاقوي الهوائي بنسبة 70%، واللاهوائي بـ 20% واللاهوائي اللكتيكي بـ 10%.
- في اختصاص الكاتا هناك تكافؤ في نسبة تدخل الفروع الطاقوية.

8- التعليق على الدراسات المشابهة

من خلال العرض النظري لمخلصات مختلف الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي كانت كلها أغلبها دراسات مشورة في مجلات تمت مراجعتها من قبل الباحث، وتم إصدارها ابتداءً من سنة 2009 وإلى غاية سنة 2020 وهذا ما يثبت حداثة بالإضافة إلى تنوعها فهي تشمل دراسات عربية وأجنبية، وقد كانت جل الدراسات العربية تتمحور حول تحليل بعض الأوضاع في الكاراتيه واقتراح برامج تدريبية نوعية، أما المقالات الأجنبية فقد اختصت بالجانب الفسيولوجي من خلال تحليل بعض المتغيرات أثناء أداء الكاتا خلال المنافسات الرسمية أو محاكاة للمنافسة من أداء رياضيين من مختلف المستويات التنافسية.

قام الباحث بمراجعة للعديد من الأبحاث والأطروحات في الجزائر والتي تدرس مواضيع حول الكاراتيه، لكن كلها تطرقت للمواضيع أخرى مهمة بالنسبة للكاراتيه لكنها لم تتطرق إلى الجانب التحليلي للأداء، كل هذه البحوث تم إدراجها على مستوى قائمة المراجع والمصادر.

8-1 أهمية توظيف الدراسات المشابهة

- تم بلورة مشكلة البحث وتحديد أبعادها ومجالاتها وذلك من خلال الاطلاع الواسع على ما قد كُتب من دراسات وأبحاث حول المشكلة التي اختارها الباحث الأمر الذي يؤدي إلى تجنب تكرار بحث سبق التطرق إليه، بالإضافة إلى التخلص من الصعوبات التي وقع الغير فيها، وبالتالي قادتنا الدراسات المشابهة إلى الاتجاه السليم والصحيح لبحث جدير بالدراسة والتمحيص.
- إثراء مشكلة البحث بالمعارف والدراسات والفرضيات والمسلمات والنتائج التي توصل إليها الآخرون، وهذا يعني بالضرورة زيادة معلومات الباحث معرفياً حول البحث وأخذ خبرة واسعة من أجل تحقيق مستوى طموح بحثنا.
- استطاع الباحث من خلال الدراسات المشابهة تحديد الأدوات التي يستخدمها في بحثه، وقد تزود بالأفكار والإجراءات والاختبارات التي يمكن أن يستفيد منها في إجراءاته لحل المشكلة دون الرجوع لأحد.
- تزويد الباحث بالكثير من المراجع والمصادر الهامة بمختلف أنواعها حيث وفرت عليه الكثير من الجهد والوقت.
- تعد الدراسات المشابهة نقطة قوة في البحث وانطلاق جديد لدراسة جديدة وخاصة عند تحديد المشكلة لأنها مبررات وحجج قوية للبحث العلمي تبين الفجوة العلمية الناقصة في البحث العلمي والتي من شأنها أن تساعد في إعداد دراسة بحثية جديدة.
- ساعدت الباحث في صياغة الاطار النظري للدراسة من خلال تحليل أهم المتغيرات المكونة لموضوع الدراسة والتعمق فيها، دون الزيادة الغير مشروطة في التطرق لمتغيرات أخرى، هذه الخلفية مكنته من مناقشة نتائج بحثه في ضوء فرضياته.

8-2 الاستفادة من الدراسات المشابهة

• الهدف

هدفت بعض الدراسات المشابهة إلى التعرف على أثر برامج تدريبية أو اقتراح برامج من أجل تحسين وتكوير أداء بعض الكاتات أو عناصر من الكاتات وذلك

بالارتكاز على التحليل الكمي والكيفي لهذه العناصر وهي دراسة كل من (أحمد عمر الفاروق الشيخ ، 2014) و(رانيا محمد عبد الجواد مصطفى ، 2014)، أما الدراسات المتبقية فقد هدفت إلى التعرف على الجانب البيولوجي أو الفسيولوجي من خلال التعرف على بعض المحددات البيولوجية والبدنية أو المساهمات الطاقوية للبعض الرياضيين من مستويات مختلفة وبشدة مختلفة عند أداء الكاتات بدرجات صعوبة متفاوتة وتتمثل هذه الدراسات في دراسة كل من (وليد عبد الأمير الماني، 2020) و(Hartmann ،Bussweiler، 2014) و (Christian Doria et al ، 2009) و (Petrov et Stefan، 2020)

• المنهج

من خلال تحليل الدراسات المشابهة يتضح لنا أنه تم استخدام المنهج الوصفي في أغلب الدراسات وهذا راجع لطبيعة ومتطلبات هذه الدراسات، ما عدى دراستين أين تم استخدام المنهج التجريبي.

• العينة

تراوح حجم العينة في جل الدراسات ما بين (1 - 30)، أما فيما يخص المرحلة العمرية فأغلب الدراسات العربية كانت في الفئة أقل من 19 سنة أما أصغر عينة فكانت لدراسة (أحمد الشيخ، 2014) و (بلعيد عبدالقادر عقيل) التي بلغ العمر فيها 16-17 سنة، في حين دراسة (رانيا محمد عبدالجواد مصطفى، 2014) والدراسات الأجنبية فقد اعتمدت على لاعبي الفئات الكبرى.

• الأداة

تنوعت وتعددت الأدوات المستخدمة في الدراسات المشابهة التي تناولها الباحث، إذ نجد أن الدراسات الأجنبية اعتمدت فقط على الاختبارات البدنية، والبيولوجية في حين الدراسات العربية نجد منها من اعتمد على جميع الأدوات من اختبارات واستبيان وملاحظة في دراسة (بلعيد عبدالقادر عقيل)، ومما من اعتمد على الاختبارات والاستبيان (رانيا محمد عبد الجواد مصطفى، 2014) و(أحمد عمر الفاروق الشيخ ، 2014) أما بقية الدراسات استخدمت الاختبارات كأداة أساسية.

• النتيجة

توصلت جميع الدراسات المشابهة إلى الغاية التي كانت تطمح إليها، فجميع أهدافها قد تحققت وفقاً ما كان مسطراً له في فرضيات البحث.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

نبذة عن الكراتيه دو

تمهيد

رياضية الكاراتيه هي فن دفاعي بامتياز يبدو للوهلة الأولى يتميز بالعنف والقوة، إلا أنه مختلف في جوهره لما يحمله من احترام وسلام، حتى أول مجموعة تسمى بالسلام (هيان)، كما أنها تكسب ممارسيها حسن الخلق، والثقة بالنفس تفتح لهم مجالات التواصل والترابط والانخراط في المجتمع وذلك من خلال تنظيم منافسات ودورات على عدة أصعدة، إضافة إلى أنها تنمي الصفات البدنية وصولاً إلى مستوى رفع اللياقة البدنية والفنية.

1- الكاراتيه

الكاراتيه وهو فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه واسسه وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز بحركات رشيقة وجميلة، ويمارسه الفرد وحده او مع شريك او مجموعة كبيرة. (سرور، 1987)

الكاراتيه هو فن الدفاع عن النفس يستعمل الايدي الفارغة، باستعمال الذراعين والارجل ويسمح بالتحكم بالعدو الذي يباغت بالهجوم ويستعمل القوة، بحيث تصبح الايدي والارجل بمثابة أسلحة قوية. (Nakayama, Best Karaté introduction, 1999)

2- تاريخ الكاراتيه

التعريف اللغوي

عند كتابة كلمة كاراتيه دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع كما هو في الشكل

المقطع الأول "空": "كارا" ويعني خالي او فارغ.

المقطع الثاني "手": "تي" و تعني اليد.

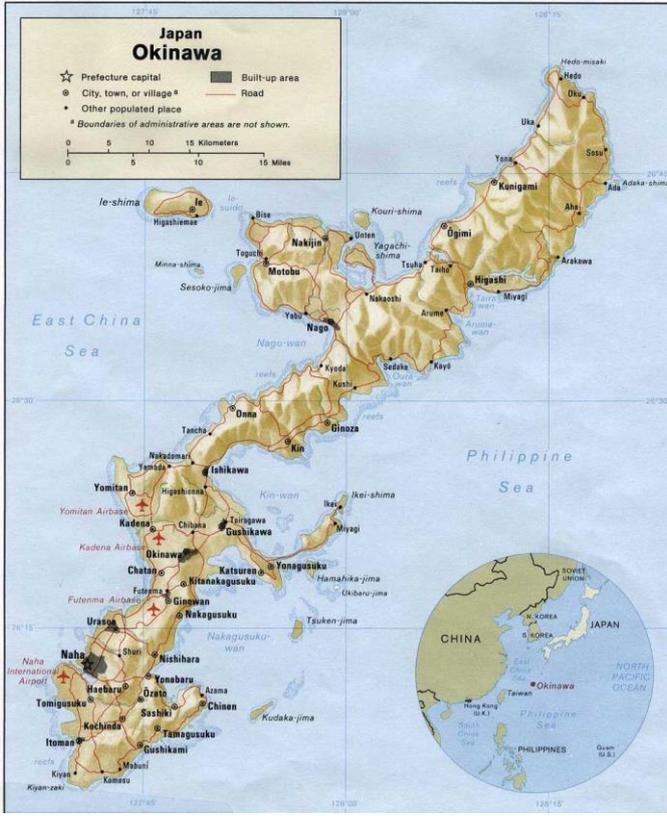
المقطع الثالث "道": "دو" معناها الطريق او السبيل. (HABERSTZER &

HABERSTZER, 2004)

عند جمع المقاطع الثلاث يتشكل التعريف اللغوي التالي "طريق اليد الفارغة" وسميت كذلك انها القتال بدون استخدام السلاح.

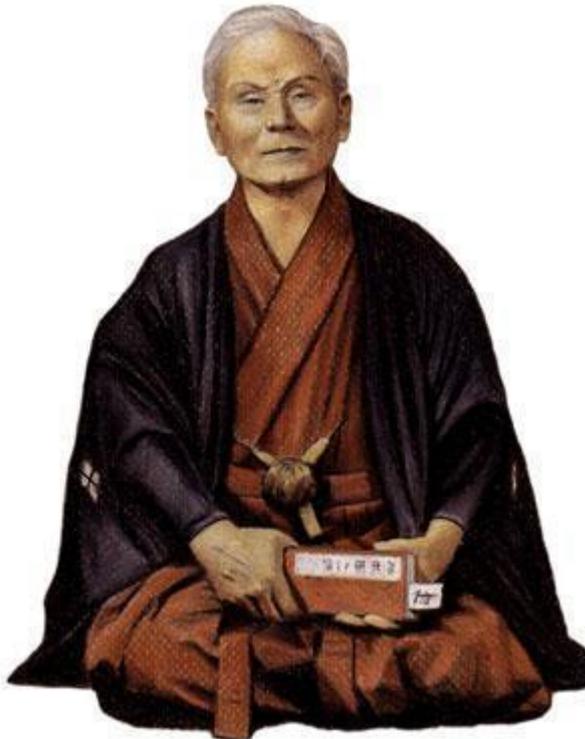
تعود أصول لعبة الكاراتيه إلى الفنون القتالية القديمة و تحديدا إلى القرن الخامس الميلادي وتنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي "Bodhidharma" "بوديذارما" الذي انتقل من الهند إلى الصين حيث ، "وذلك قصد التعليم في معبد الغابة الصغيرة أو "شاولين - سيزو Shaolin - Szu" كان يقوم بتدريب تلاميذه على أساليب اليوغا الضرورية لتتوير العقل ووحدة الجسم مع الروح. فقد وجد لهذا التمرين من العنف الذي لا يمكن لأولئك التلاميذ احتماله، وفي محاولة منه لبناء قدرتهم على الاحتمال، فقد أدخل على برنامج التدريب تعديلا يتمثل في إضافة شكل من أشكال فنون القتال وقد تحقق الهدف المطلوب والذي تحول إلى واحد من؛ "kempo" الصينية المعروفة باسم "كيمبو أعرق مدارس التدريب على فنون القتال في الصين. ثم انتقلت هذه الفنون إلى البلدان المجاورة والجزر القريبة وخاصة جزيرة "أوكيناوا"، وهي الجزيرة الرئيسية في الأرخبيل الياباني من بين سلسلة جزر "ريوكو" الممتدة بين اليابان وتايوان. ولكن "أوكيناوا" كانت لديها فنونها الخاصة في القتال قبل أن تصلها أساليب "شاولين - سيزو Shaolin - Szu". (قندوزان، 2009، صفحة 42)

حسب مصادر أخرى فإن هنالك رواية تقول بأنه بعدما أصدر الحاكم "شوهاشيو" الذي كان يسيطر برجاله علي جزيرة "أوكيناوا" باليابان تعليمات بعدم حمل السلاح في جزيرته حتى رجال الجيش ما لم يكن في مهمة قتالية ولكن لا بأس بأن يحمله رجال الحرس ليرهبو به من يتناول على أوامره من أهل الجزيرة ،وقد كان هذا الأمر صورة لمدى الذل الذي يعانيه الشعب الاوكيناوي خاصّة رجال الدين الامر الذي دفعهم إلي التفكير في وسيلة يستطيعون من خلالها القيام بالدفاع عن أنفسهم؛ فقام الشعب الاوكيناوي بالتدريب فوق الجبال على نوع معين من القتال بدون استعمال سلاح من خلال تأملهم ومراقبتهم للحيوانات والطيور وكيفية دفاعهم عن أنفسهم وحولوا أيديهم وأرجلهم لأدوات قتال شديدة يستطيعون من خلالها ان يقابلوا السلاح الحقيقي في يد الخصم. (قندوزان، 2009، صفحة 43)



صورة رقم 1: خارطة جزيرة أوكيناوا

(Graeme , 2016)



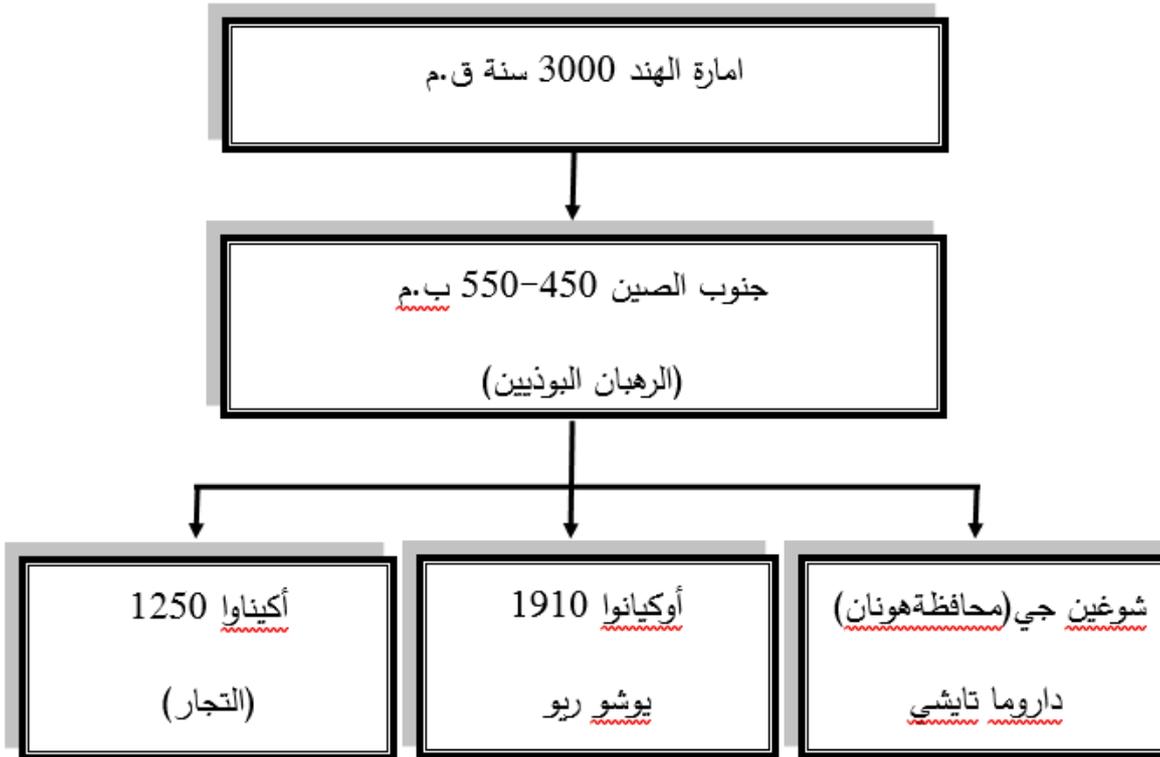
صورة رقم 2: المعلم غيشين فيناكوشي

(Vince , 2020)

انتشرت فنون "تي" القتالية عندما حظرت السلطات على سكان "أوكيناوا" حمل أو استخدام الأسلحة. وعندما وصلت فنون "كيمبو" القتالية إلى "أوكيناوا"، كان الأسلوب الياباني في القتال "تي" قد امتزج مع الفنون الصينية للخروج بفن جديد عرف باسم "تانغ هاند" "Tang Hand"

أما عن مصطلح الكاراتيه "Karate" فلم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين، ففي عام 1922م، قرر كبار الخبراء في مدينة "أوكيناوا" الكشف عن فنونهم القتالية، وكان من بينهم رجل يدعى "غيشين فينا كوشي" المولود عام (1869) ب"سيري" في "أوكيناوا". حيث دعا هذا الأخير وهو من مناصري "التانغ هاند" لتقديم عرض لمهارات هذا النوع من فنون القتال في اليابان، كما كان يتقن الياباني، حيث دمج "Ju-jitsu" "مهارات فنون" "التانغ هاند" بالإضافة إلى فن "الجيو-جوتسي" مهارات هذه الفنون الثلاثة في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم "الكاراتيه"

ذاع صيت المعلم العبقري فينا كوشي في كامل أنحاء اليابان و خارجه، و حظي بمعرفة أعلى المسؤولين عن الرياضة هناك، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات، وأصبح له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه، وأشهرهم: "أوتسيكا"، "أوباتا"، "ماتسيموتوا"، "تاكاجي" و"أوتاك". خلال عام 1936 أسس "فييناكوشي" في مدينة "طوكيو"، أول مدرسة تعتمد أسلوبه الخاص الذي، أضفاه على هذه الفنون الرياضة وسميت ب "شوتوكان"، ومعناه الحرفي مدرسة الكاراتيه. (سبع، 1993)



الشكل رقم 2: يوضح المحددات التاريخية لرياضة الكاراتيه دو

(George , 1998)

3- دخول الكاراتيه دو الى الجزائر

ظهر الكاراتيه في الجزائر سنة 1963 على يد VERNT LULEN في شارع (الدكتور سعدان)، أسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة. وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس (الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة) A. M. S. J والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد، وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر، الرئيس السابق للفدرالية الجزائرية للكاراتيه. (FAK حزام أسود، 2005 ،ص: 11). و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد، لطرش مولود خدام، محفوظ دحمان و كرماد حسين. وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo

بتأسيس دوجو البوشيديو في شارع **LuLi**، للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية **LASS** الجمعية الرياضية للأمن. وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتيه في المجمع المدني الجزائري، وتبارت خمس جمعيات عن اللقب **SH vernt Lucien** و**A.CFA.OCM.JSMA.SC** ودوجو البوشيديو لتفوز في الأخير جمعية **vernt Lucien** باللقب، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس في باب الواد. (114 63). **pp111,2003,MJS**، ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي، والي محفوظ، ميشود عمار، خدام. لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة الثالثة في الشوتوكان والرتبة الخامسة **RUN-GOJIN** وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتيه في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد **vernt Lucien** الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتيه عن رياضة الجودو، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية الكاراتيه دو. وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجديدة. وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات، وعرف الكاراتيه في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي، فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا. ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم 1994، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاهاون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين (حزام أسود، 2005، ص 12).

وفي سنة 1997م استقال السيد تيفاوي شريف من **FAKT** وفي 15 جانفي 1998

اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراكة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقة و ضمت إلى كاراتيه كوشيكي .وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتيه . ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال، لسياسة تكوين على المستوى الوطني هذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتيه الجزائري المكانة التي يستحقها .وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتيه عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة" الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارسيها نفسيا ومرفولوجيا. (بن حامد ، 2013 ، الصفحات 62-63)

3-1 أسماء ساهمة في رفع الراية الوطنية

سجل الكاراتيه دو الجزائري اسمه في المحافل الدولية من خلال القاب مجموعة من الرياضيين من أمثال " بن خلوف محمد، رضا بن قدور، زروقي نادية، عبدالحفيظ فضيلة" (بلعيد ، 2013 ، صفحة 27)

ثم ظهرت مجموعة من الابطال في الفترة الأخيرة ومن ابرزهم " بوعمرية عبد الكريم و عشاش معاذ، ديخي حسين الذين تحصلوا على لقب البطولة الدولية في الشوتو ريو في الكوميتي، أما ابرز إنجاز فهو من تحقيق كل من البطل بوعبوعوب وليد ثالث بطولة العالم باريس 2012 و البطلة معطوب لامية ثالث بطولة العالم بإسبانيا 2018.

(sportdata, WKF CURRENT RANKING - COMPETITORS, 2020)

2-3 الأعضاء المؤسسين للاتحادية الجزائرية للكاراتيه دو

- 1- السيد: برشيش عبدالحميد.
- 2- السيد: تيفاوي شريف.
- 3- السيد: هني فريد
- 4- السيد: ولد حمودة أحمد.
- 5- السيد: بلهوارى أحمد.
- 6- السيد: لطرش مولود.
- 7- السيد: خدام علال.
- 8- السيد: معاشو محمد.
- 9- السيد: بن نجمة محمد.
- 10- السيد: صادق يوسف
- 11- السيد: حركات محمد الصالح.
- 12- السيد: عريوة محمد
- 13- السيد: بيدار مراد.
- 14- السيد: غرازيب محمد. (بلعيد ، 2013)

3-3 أسماء رؤساء الاتحادية الجزائرية للكاراتيه دو

- 1- السيد: برشيش عبدالحميد. العهدة (1987/1984)
 - 2- السيد: هني فريد العهدة (1987 أقل من سنة)
 - 3- السيد: تيفاوي شريف. العهدة (1997/1987)
 - 4- السيد: كشاشة عبد العالي العهدة (1998/1997) تم غلق وتشميع الاتحادية
 - 5- السيد: كاسومة مولود (أفريل 1999/مارس 2000)
 - 6- السيد: مصباحي محمد الطاهر العهدة (2009/2000)
 - 7- السيد: مخفي أبو بكر العهدة (2013/2009)
 - 8- السيد: أيت إبراهيم العهدة (2014/2013)
 - 9- واعي محفوظ بالنيابة (2014)
 - 10- السيد: فاتح بن عثمان العهدة (2016/2015)
 - 11- السيد: تبجار شريف بالنيابة (2017/2016)
 - 12- السيد: مخفي أبو بكر بالنيابة (2018/2017)
 - 13- السيد: مسدوي سليمان العهدة (2021/2018)
- (رئيس رابطة الجزائر للكاراتيه دو، 2020)

4- أساليب الكاراتيه

يوجد حالياً أربعة أساليب (مدارس) للكاراتيه تتمثل فيما يلي:

1-4 الشوتوكان " Sho-to-kane " أسلوب فيناكوشي

وهو أسلوب ابتداء في عشرينيات القرن العشرين في اليابان على يد " فيناكوشي غيشين" وهو من اصل "الشوراي تي" التابعة لاوكيناوا، والذي سمي "شوتوكان ريو" (احد الفروع التابعة لشوتو وشوتو هو اسم ريشة فيناكوشي، اضافة الى انه شاعر وخطاط) ، وهو في المقام الاول واحد من الاساليب الاربعة الكبرى للكاراتيه.

(HABERSETZER R. , 2012)

كانت هذه المدرسة هي المدرسة الرائدة من بين مختلف المدارس التي تطورت لاحقاً حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة و طرق التدرج في التدريب على الهجومات فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد، وقد نتج عنه "الوادوكاي" و"الشوتوكاي". وللشوتوكان (26 كاتا). (سبع 1993 ص 7،8).

للإشارة فإنه في سنة 1949 تم إنشاء الجمعية اليابانية للكاراتيه من طرف "ناكاياما ماساتوشي" بمساعدة كل من "نيشياما هيديتاكا، أوباتا إيساو، تكاجي ماساتومو" والتي رفض المعلم فيناكوشي الانضمام اليها، كما قامت الجمعية اليابانية للكاراتيه (JKA) بإضافة 11 كاتا للكاراتيه شوتوكان وهي (كانكوشو، بصاي شو، جيين، نيجوشيهو، ميكيو، ونكان، شينتي، صوشين، أنسو، غوجوشيهو داي، غوجوشيهو شو).

(HABERSETZER & HABERSETZER, 2004)

2-4 الشيتو ريو " Shi-to-ryu "

تتركب لفظ " الشيتوريو " من المقاطع التالية:

- شي: جزء من لفظ إسم المعلم " هيقاشيونا".
- تو : جزء من لفظ إسم المعلم "إتسو".
- ريو : مدرسة.

تأسس هذا الأسلوب سنة 1934 من طرف المعلم "كانوا مابيني" وهو عبارة عن مزيج من " الشوراين ريو" للمعلم "إتوسي أنكو" و "الشوراي ريو" للمعلم "هيغاونا كانريو" ، إذ أن هذا الأسلوب يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات الدفاعية والهجومية، وللشيتو ريو (47كاتا). (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, pp. 650-651)

3-4 الوادوريو "wado ryu"

"هونوري أوتسيكا" (1892-1982)

تتركب هذه الكلمة من:

وا: الانسجام

دو : منهج أو طريق

ريو : مدرسة

يعني "الطريق إلى الانسجام" و هو من تأسيس "هونوري أوتسيكا"، وهو عبارة عن توليفة بين " جي جيتسو" الياباني وقد كان خبيراً فيه و كاراتيه اوكيناوا الذي دخل الى اليابان سنة 1920 من طرف "فيينا كوشي" فقد تدرب عنده من (1922-1930) وظهر

اسم الوادو ريو اول مرة سنة 1939 ويعتمد على المرونة ، والحركات القصيرة والوضعيات العالية وايضا مرونة الجذع. (HABERSETZER R. , 2012, p.

16)

4-4 القوجوريو "Go-ju-ryu "

تتركب لفظ " القوجوريو " من المقاطع التالية:

- قو: تعني القوة .
- جو : تعني المرونة .
- ريو : مدرسة .

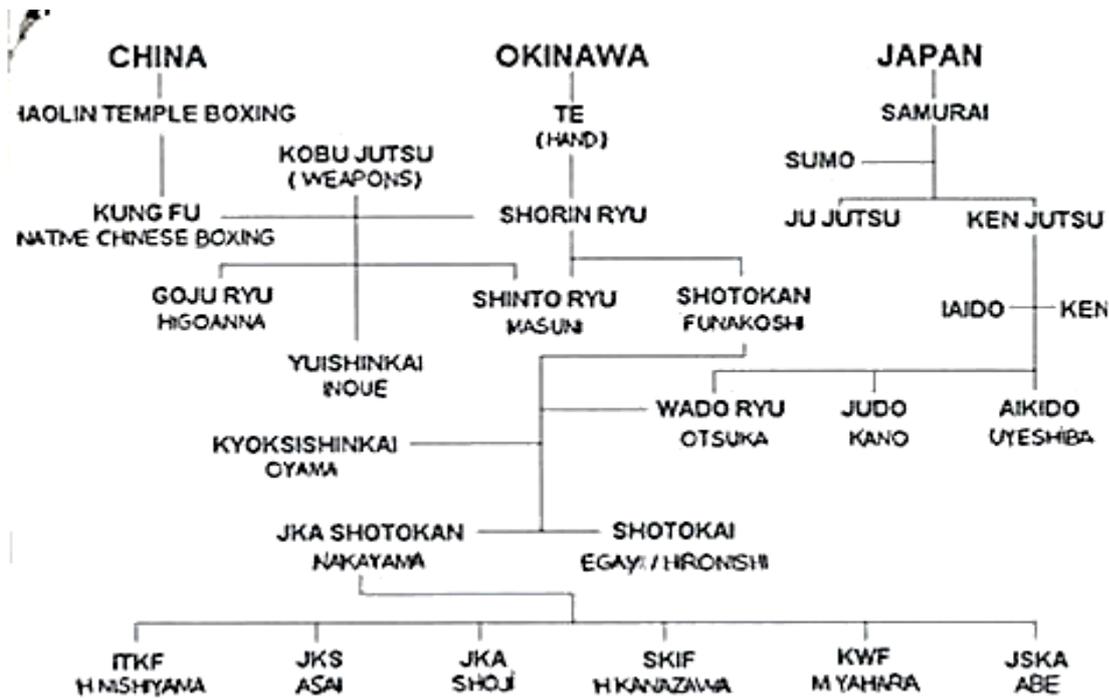
اعتمد هذا الاسم من طرف المعلم مياجي سنة 1929 بعد ان كان اسمه الحقيقي نها-تي (يد-نها)، وهذا بعد سبع سنوات من قدوم فيناكوشي الي اليابان، بقي المعلم "شوجان مياجي" تلميذ "هيقوانا" في اليابان الى غاية 1934 اين قام بتعليم اسلوبه ونشره داخل جامعة كيوتو ومن ثما اوزاكا، ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والمرونة.

(HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, pp. 172-173)

كل أسلوب من هذه الاساليب كان يعتبر في البداية مميزا عن غيره، فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس . فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى أقصى درجات الحذر للحيلولة دون اطلاق أيه جهات خارجية على جداول التدريب التي تتبعها.

إن تواجد أعداد كبيرة من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية، شكل العديد من مشجعي الكاراتيه بمختلف أساليبها، وقد عادوا بما تعلموه

إلى بلادهم. وهذا ما ساعد على نشر كلمة "كراتي" في كافة أنحاء العالم. لكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة، فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي. في عام (1964)، وفي محاولة لتوحيد بموافقة الدولة، "FAJKO" قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتي "فاجكو" ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي إنجاز يذكر حتى عام (1970) عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور وعندها تم تنظيم أول بطولة عالمية بجميع الطرق والأساليب في مدينة "طوكيو" باليابان. وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتي "ووكو" WUKO "



الشكل رقم 3: التطور التاريخي لمختلف أساليب الكاراتيه (قندوزان 2009، ص 43)

5- تدرج الأحزمة في رياضة الكاراتيه دو

يتم تقسيم الأحزمة إلى:

1-5 مستوى (كيو)

ويمثل مراحل التدرج من الحزام الأبيض الى قبل الحصول على الحزام الأسود.

2-5 مستوى الدرجات (ريو)

ويمثل مراحل التدرج بعد الحصول على الحزام الأسود. (Haberstzer R. , 2003)

6 <u>kyu</u>	6 كيو	حزام أبيض	
5 <u>kyu</u>	5 كيو	حزام أصفر	
4 <u>kyu</u>	4 كيو	حزام برتقالي	
3 <u>kyu</u>	3 كيو	حزام أخضر	
2 <u>kyu</u>	2 كيو	حزام أزرق	
1 <u>kyu</u>	1 كيو	حزام بني	
1 ^{er} DAN	1 دان	حزام أسود	

الشكل رقم 4: التطور التاريخي لمختلف أساليب الكاراتيه (قندوزان، 2009، صفحة 43)

6- أقسام الكاراتيه دو

يشتمل رياضة الكاراتيه دو على أشكال تنافسية، تطرقنا هنا إلى خصائص أهم

اختبارين تنافسيان وهما: (KANAZAWA, 2004)

1- احتصاص الكوميتي (kumité)

2- احتصاص الكاتا (Kata)

أثناء المنافسة، هذان الامتحانين أو الصنفين يؤديان فوق مساحة محددو من البساط أو "التاتامي" بطريقة فردية حسب فئات الوزن أو بطريقة جماعية (فرق مكونة من خمسة أفراد عند الذكور و ثلاثة أفراد عند الإناث) بمدة زمنية (ثلاث دقائق عند الإناث والذكور) هذا في ما يخص احتصاص الكوميتي أما الكاتا فتكون على شكل فردي أو جماعي بثلاثة أعضاء عند الجنسين.

6-1 الكوميتيه "le kumité"

الكلمة حسب أصلها تعني: التقاء الأيدي "kumi" يعني التقاء، "té" تعني اليد.

(HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, pp. 401-402)

كلمة "الكوميتيه" في اللغة اليابانية هي كلمة تتركب من مقطعين، "كومي": ويعني الالتقاء، التلاق، المواجهة، أما عن المقطع الثاني "تي" فهو يشير إلى: الأيدي.

لتصبح بذلك التقاء الايدي (HABERSTZER R. , 1999)

الكوميتيه اصطلاحا يعني: قتال أو هجوم مباغت يتم فيه تطبيق التقنيات الأساسية المعلمة خلال الكاتا.

الكوميتيه تعني القتال بين شخصين تمارس فيها حركات باليد أو الرجل أو كلاهما، وتعتمد على المرونة والسرعة والقوة . وهناك قتال من الثبات أي يكون اللاعبين ثابتين

حيث يقوم أحدهما بالقيام بحركة معينة و يقوم الآخر بصدّها، وقاتل آخر وهو قتال حر يقوم فيه اللاعبين بالقيام بحركات حرة في مناطق محددة . وفي المباراة الرسمية تحدد بزمن معين. فالكوميّتي هو هدف الكاراتيه الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تمّ التدرّب عليه في الكاتا لذلك يبدأ لاعب الكاراتيه في الدخول لقسم الكوميّتيه إلا إذا تمّ تدريّبه على مختلف المهارات الدفاعية والهجومية من خلال "الكهيون" و"الكاتا". (قندوزان، 2009 ، ص 74)

نستطيع أن نقول أيضاً أنه قتال رياضي بضربات متحكم فيها، خلاله يجب على المتعلمين أن يسجلوا نقاط بتقنيات تؤدي بالطرفين السفليين أو العلويين على مساحات جسمية قانونية.

الكوميّتيه بأشكاله المختلفة هو امتحان حقيقي في المنافسة أو في القتال ومهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتيه، فإن الكوميّتيه مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، وتوجد عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة من حيث محتوى الهيئة ومحتوى الكيفية، محددة بوقت معين، حسب أساليب محددة، يمكنها أن تكون متفق عليها، نصف متفق عليها أو حرة.

6-1-1 أهداف الكوميّتيه

الإدراك الجيد للذات والخصم .

تطبيق مختلف المهارات الفنية الدفاعية والهجومية .

تنمية مختلف الصفات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والمرونة .

تطوير الانتباه بمختلف مظاهره والذكاء .

غرس الشجاعة والثقة بالنفس لدى الرياضي .

تكوين الروح الرياضية وتقبل الخسارة .

للإشارة فإن هنالك خمسة أشكال للكوميتيه ، أربعة أنواع تعتبر تحضيرية للنوع الرسمي والنهائي للكيميتيه، كما يمكننا كذلك تصنيفها إلى ثلاثة أصناف كما يلي: (قندوزان، 2009، صفحة 47)

6-1-2 أنواع المبارزات

6-1-2-1-1 مبارزات اتفاقية

الغوهون كوميتي (Gohon Kumite): وهذا النوع موجه للمبتدئين بصفة خاصة

هي المباراة الحرة بخمس خطوات متتالية، مفيدة جدا للمبتدئ في الكاراتيه لأنه من خلالها يحقق عدة مكتسبات منها رد الفعل المناسب وتحقيق تسلسل الحركات وتحسين الوضعيات سواء أثناء الدفاع أو الهجوم.

السامبون كوميتي (Sanbon Kumite): تعد السامبون كوميتي مبارزة بثلاث خطوات متتالية و هي الأكثر استعمالا و الأكثر إجرائية و أغلب المبتدئين يعتبرونها الكوميتي الأقل إجراجا يجري فيها الهجوم بثلاث حركات مع التنوع في الاماكن المستهدفة (الوجه ثم البطن ثم البطن مثلا) ، و المدافع يقوم بالدفاع المناسب للتقنيات الثلاثة السابقة ثم يقوم بالهجوم المضاد النهائي، و هذا النوع من افضل الانشطة التي تقوي ملكة الدفاع و من المهم جدا للمدافع أن يكون رد فعله تماشيا مع حركات المهاجم.

الإيبون كيميتي (Ippon Kumite): هذا النوع هو مبارزة بخطوة واحدة وهو المحبوب لدى الخبراء إذ يتطلب رد الفعل المناسب في الوقت المناسب.

6-1-2-2-1-2 مبارزات نصف اتفافية

الجيو إبون كوميتي (Jiyu Ippon Kumite): ما يعرف بالقتال شبه الحر أو النصف اتفافي، و الفرق بين الإبون و الجيو إبون هو أن الأخير يقتضي أن يكون المبارز في حركة ليس ساكنا. (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, p. 278)

6-1-2-3-1-2 مبارزات حرة

الجيو كيميتي (Jiyu Kumite): هي المباراة الحرة دون قيد مرينة، وهي احدث انواع التدريب في الكوميتي والاكثر اهتماما من طرف الاجيال الجديدة من المصارعين. و هي الأصعب و الأشق على كلا المتبارزين. و فوائدها الإعدادية كثيرة جدا. (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, p. 279)

او كيري جيو كيميتي (Okuri Jiyu Kumite): وهي تشبه الجيو كوميتي فقط في هذا النوع المهاجم (Tori) يهاجم للمرة الثانية بعد ان يصد المدافع (Uki) هجومه الأول. (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, p. 541)

شياي (shiai): وهو القتال وفق قواعد وقوانين ويقصد به قتال المنافسات ومنه نجد (شوبو ابون، شوبو سن بون). (HABERSETZER & HABERSETZER, 2004, p. 630)

جدول رقم 1: أنواع القتال الاتفافي والنصف إتفافي وحر في الكاراتيه

التسمية	التسمية الهدف والكيفية	الهجوم	الدفاع	ملاحظة
إيبون كوميتة قتال بخطوة	التطبيق التقليدي للتقنيات) أوي تسوكي وماي جيرى (مع مستويين	هجوم بتقنية معزولة) تسوكي	بتقنية) اجي أوكي، شوتو أوكي، جدنبراى (م ع	يمكن للمدرب تغيير تقنيات في

إطار بيداغوجي تعليمي	الهجوم بجياكو تسوكي شودان	جودان شودان وتقنية رجل ماي جيرى	لل هجوم (شودان، جودان)	واحدة
يمكن للمدرب ت يير تقنيات في إطار بيداغوجي تعليمي	بتقنية) احي أوكي، شوتو أوكي، جدنبراي) متبوعه الهجوم بجياكو تسوكي شودان	هجوم بتقنية معزولة) تسوكي جودان شودان وأوي تسوكي شودان وماي جيرى شودان	التطبيق التقليدي للتقنيات) أوي تسوكي وماي جيرى (مع مستويين لل هجوم (شودان، جودان) وثلاثة مستويات صد (جودان، شودان، جيداً (ن	صامب ون كومتية قتال بثلاث خطوات
السرعة والتركيز والانتباه	بتقنية والرجوع للخلف) احي أوكي) والخامسة الهجوم بجياكو تسوكي شودان	هجوم بتقنية معزولة) أوي تسوكي جودان	التطبيق التقليدي للتقنيات (أوي تسوك (جودان	جيهون كومتية قتال بخمس خطوات

السرعة والتركيز والانتباه	تقنية معروفة ومسماة يتقدم للأمام	تقنية معروفة ومسماة يتقدم للأمام	إستخدام أي تقنية انطلاقا من وضعية (هاشيغي داتشي)	كياشي إيبون كومتية من وضعية الوقوف
يستخدم في البطولات واختبارات الأحزمة	أيضا صد أو دفاع غير معروف	تقنيات غير معروفة	إستخدام أي تقنية انطلاقا من وضعية (القتال) بقوانين وحكام	كومتية حر
وضع الاعتبار للمسافة، والوقت المناسب والتمويه	يستعد بروح قتالية عالية ويدافع على نوعية الهجوم المسمى	تسمية مستوى الهجوم والمراوغة واستغلال هفوات الخصم للحجوم	الهدف منه هو تنفيذ التقنيات تطبيقا دقيقا وفعالا في الهجوم أو الدفاع	جيو إيبون كومتية
بعد التكرار للحركات والاستيعاب	دفاع ثم الهجوم	الهجوم بتقنية أي تقنية ثم بعد دفاع الخصم يقوم مرة	هي شخصيه فبعد الصد الهجومي تنفذ الحركة الهجومية	أوكيري كومتية) العودة

للتقنيات المكونة للتكتيك في تدريب جيو كومتية		ثانية بالهجوم		أو الرفض (
السرعة والتحمل والإنسياب يه	الدفاع على 8 اتجاهات او احتمالات للحجوم مدتها من 30 ثانية إلى 120 ثانية	الهجوم يتم من 1 خصوم أوتجاهها ت	ينتمي إلى فوج كوميتي كاتا (كاتا بونكاي)	هابو كومتية حيث هابو يعني 8

جدول رقم 2: تقسم الأصناف والاوزان في منافسات الكوميتي حسب الفدرالية الجزائرية للكاراتيه دو (2018).

Poussins	Pupilles	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Espoirs	Seniors
Année : 2011-2012	Année : 2010-2009	Année : 2008-2007	Année : 2006-2005	Année : 2004-2003	Année : 2002-2001	Année : 2000 1999-1998	Année : 2000 et plus
CATEGORIES FEMININES							
- 25 kg	- 25 kg	- 30 kg	- 40 kg	- 47 kg	- 48 kg	- 50 kg	- 50 kg
- 30 kg	- 30 kg	- 35 kg	- 45 kg	- 54 kg	- 53 kg	- 55 kg	- 55 kg
- 35 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 50 kg	+ 54 kg	- 59 kg	- 61 kg	- 61 kg
- 40 kg	- 40 kg	- 45 kg	- 55 kg		+ 59 kg	- 68 kg	- 68 kg
+ 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	+ 55 kg			+ 68 kg	+ 68 kg
	+ 45 kg	+ 50 kg					
CATEGORIES MASCULINES							
- 25 kg	- 25 kg	- 30 kg	- 35 kg	- 52 kg	- 55 kg	- 60 kg	- 60 kg
- 30 kg	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 57 kg	- 61 kg	- 67 kg	- 67 kg
- 35 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 45 kg	- 63 kg	- 68 kg	- 75 kg	- 75 kg
- 40 kg	- 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 70 kg	- 76 kg	- 84 kg	- 84 kg
- 45 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 55 kg	+ 70 kg	+ 76 kg	+ 84 kg	+ 84 kg
+ 45 kg	- 50 kg	+ 50 kg	- 60 kg				
	+ 50 kg		+ 60 kg				

2-6 الكاتا

وتعني كلمة الكاتا في اللغة اليابانية الشكل أو القالب، وهي مجموعة من التقنيات والهيئات الثابتة، تنفذ بقوة، سرعة، دقة، وتسلسل معين، ويكون بشكل استعراض أو قتال ضد خصم أو أكثر من خصم خياليين، يهاجمون من زوايا مختلفة. ويعد الكاتا روح الكاراتيه ووسيلة انتقاله عبر العصور، وتبقى طريقة أصلية وممتازة للتحكم في الجسم. (Haberstzer R., 2004),

تعتبر الكاتا العنصر الأساسي لنقل التقاليد، في الفنون القتالية اليابانية حيث تعتبر رابط مباشر بين الحاضر والماضي من خلال أداء التقنيات وإضافةً إلى الجانب الروحي حيث تنفذ دائماً بنفس الطريقة وفي نفس الاتجاهات. (Haberstzer R., 2004, p. 13)

تعد الكاتا مجموعة مركبة من المهارات الأساسية والتي يستخدمها من خلالها جميع المهارات الهجومية والدفاعية في أغراض محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد أشخاص وهميين، كما أن تكرار وممارسة الكاتا بشكل مستمر يساعد في تطوير وتحسين التوافق والتوازن وسرعة الانقباض والرشاقة. (بهاء الدين، 1998)

لطالما كانت كاتا جزءاً لا يتجزأ من ممارسة الكاراتيه دو (IAIN, 2002).

الكاتا التي تعني "الشكل" ، تتضمن تقنيات من مختلف مدارس فنون الدفاع عن النفس. تضم مدارس الكاراتيه أنواع و أعداد مختلفة من التقنيات المكونة للكاتا، وتشير إليها بأسماء مختلفة. الكاتا في الكاراتيه هي ترتيب منطقي للدفاع واللكم والالتصاق والركل وفق تسلسل محدد. تبدأ جميع الكاتات بحركة دفاعية وتتكون من عدد معين من الحركات وتنفذ حسب ترتيب محدد مسبقاً. يتحرك المؤدون للكاتا في عدة اتجاهات في الفضاء، وهناك بعض الاختلاف في تعقيد الحركات والوقت المطلوب لإكمالها. ومع ذلك، لكل حركة معناها ووظيفتها. يتم التنفيذ وفق مسار أداء الكاتا ويسمى (أمبوزان) ، ويختلف من كاتا لأخر، كما يجب دائماً على لاعب الكاراتيه أداء الكاتا مستحضراً خصوماً خياليين وأن يكون جاهزاً لتنفيذ الأساليب الدفاعية والهجومية في أي اتجاه (NAKAYAMA, 1979).

6-2-1 أساليب أداء الكاتا في الكاراتيه دو

تعود أصول الكاتا إلى تقنيات الملاكمة الصينية أو ما يعرف بـ "التاو"، التي تم مراجعتها و أعيدت صياغتها في جزيرة "أوكيناوا" في القرن (19 ميلادي)، عن طريق المدارس الثلاث المعروفة في أوكيناوا وغي كل من "شوري-تي"، "نها-تي" و "تومار-تي" وتعتبر الأخيرة أقلهم صيتا من بين المدرستين الأخرتين وبالتالي انضمت إلى "شوري-تي" لتتشابها في الحركات . (Haberstzer R. , 2004, pp. 18-19)

الأسلوب الأول: "نها-تي" الذي أصبح في ما بعد "شوراي-ريو" ثم "قوجو-ريو" الذي يعتمد على الحركات الدفاعية والهجومية المتميزة بانسيابية الأداء، مع استخدام الوضعيات الضيقة والتقلات الصغيرة، كما يعتمد على السرعة أكثر من القوة.

الأسلوب الثاني: "شوراي-ريو" هو نتيجة اتحاد كل من "شوري-تي" و "تومار-تي" ومنه تفرع كل من "الشوتوكان"، "الشيتوريو" و"الوادوريو"، ويتميز بتقلاته و وضعياته الطويلة والتناوب بين السرعة والبطئ خلال تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. (ابراهيم و اباطة، 2005)

6-2-2 أسماء ومعاني الكاتات في الكاراتيه دو مدرسة الشوتوكان

ترتيب وتنظيم كاتات مدرسة الشوتوكان :

يبلغ عدد كاتات الشوتوكان 26 كاتا قام بتثبيت جزء كبير من هذه الكاتات "مازاتوشي ناكاياما" أحد تلامذة "يوشيتاكا فوناكوشي" مؤسس الجمعية اليابانية للكاراتيه و الجدول التالي:

جدول رقم 3: يوضح عدد و أسماء الكاتات و معانيها

معنى اسم الكاتا	إسم الكاتا	
الهدء و السلام (الاول,الثاني,الثالث,الرابع,الخامس)	05 هايان	01
الفارس الحديدي (الاول,الثاني,الثالث)	03 تيكي	06
إختراق الحصن	باساي داي	09
إختراق الحصن الصغير	باساي شو	10
النظر الى السماء	كان كو داي	11
النظر الى السماء الصغير	كان كو شو	12
طائر السنونو	أمبي	13
اسم لمعبد بوذي	جبيون	14
أجنحة الملائكة	جيين	15
الأيدي العشر	جيتي	16
الأيدي السرية	شين تي	17
الأربع و العشرين خطوة	نيجي شيهو	18
القوة الهادئة	سوشين	19
أيدي السحاب	أونسو	20

الأربعة والخمسين خطوة	جوجوشي هو داي	21
الأربعة والخمسين خطوة الصغير	جوجوشي هو شو	22
نصف القمر	هونجي تسو	23
رافعة الصخر	جان كاكو	24
تاج الملك	وان كان	25
تلميع المرآة	ميكيو	26

6-2-3 تصنيف الكاتات حسب الجمعية اليابانية للكاراتيه:

يتم تصنيف كاتا الكاراتيه إلى كاتا كيو (KYU) وكاتا ريو (RYU):

1/ كاتا كيو (KYU): قبل الحصول على الحزام الأسود وينقسم الى قسمين :

أ/ كاتا كيو منخفض:

ب/ كاتا كيومرتفع (Kyu Supérieur) : Bassai Dai-Kanku Dai-Jion-Empi-Ji'in- et Jitte

2/ كاتا ريو (RYU): بعد الحصول على الحزام الأسود وينقسم الى قسمين :

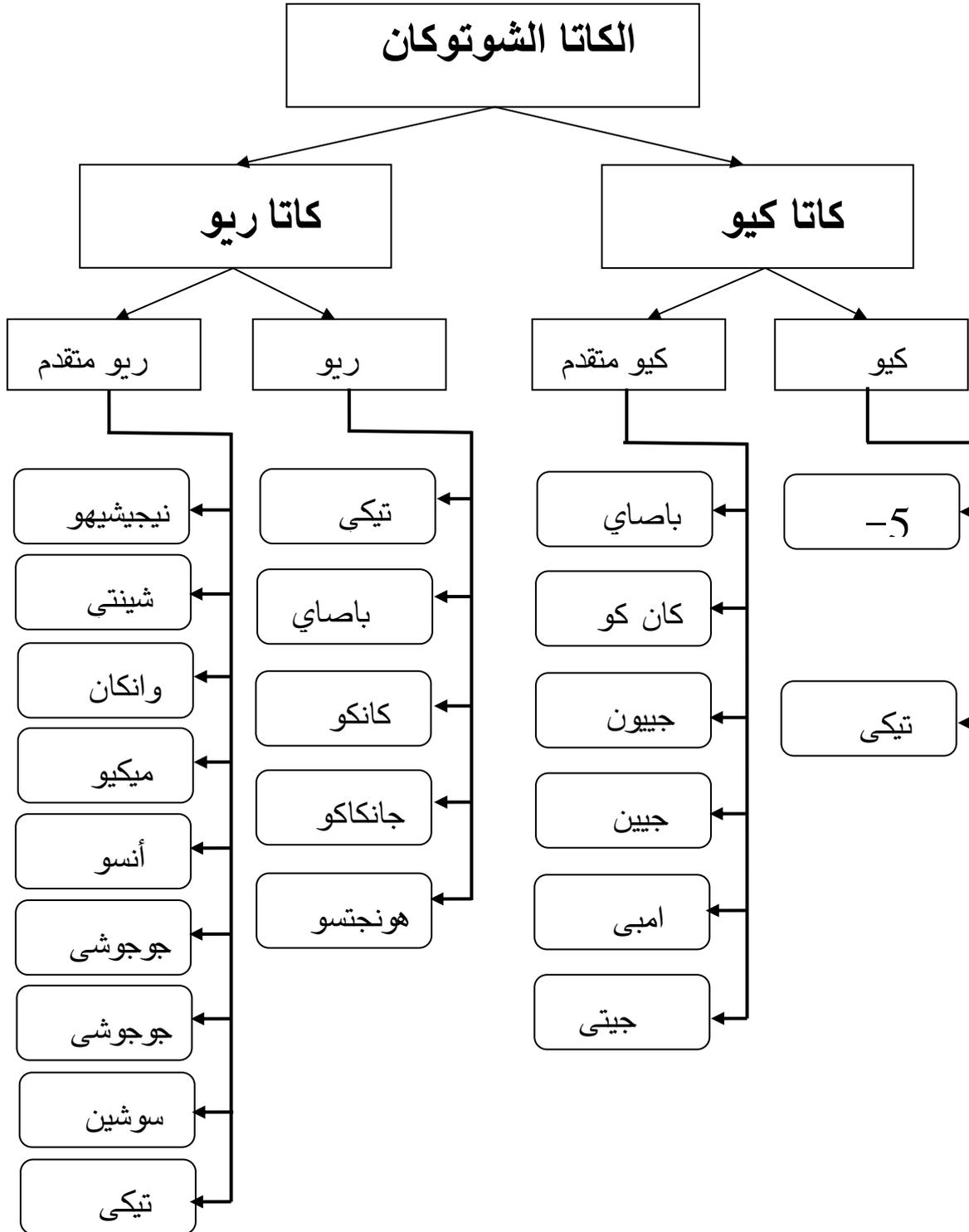
أ/ كاتا ريو منخفض (Kyu Inferieur) : Tekki Nidan-Bassai Sho-Kanku Sho- Gangaku et Hangetsu

ب/ كاتا ريومرتفع (Kyu Supérieur) : Nijichiho-Chinte-Wankan-Sochin- Meikyo-Unsu-Gojuchiho Sho-Gojuchiho Dai-Tekki Sandan

جدول رقم 4: يوضح تصنيف الكاتا حسب "رونلد هابستزر"

الكاتات الأساسية Les Kata Fondamentaux			
1	Heian (Shodan, nidan, sandan, godan)	هيان (شودان، نيدان، سندان، يودان، قودان)	1
الكاتات المتقدمة Les Kata Avancé			
1	Tekki (Shodan, nidan, sandan)	تيكي (شودان، نيدان، سندان)	1
2	Bassi (dai, sho)	باساي (داي، شو)	2
3	Kanku (dai, sho)	كونكو (داي، شو)	3
الكاتات العالية Les Kata Supérieures			
1	Jion	جيون	1
2	Jiin	جيين	2
3	Jutte	جيتي	3
4	Enpi	أمبي	4
5	Hangetsu	هانجيتسو	5
6	Gankaku	جانكاكو	6
7	Chinte	شينتي	7
8	Sochin	سوشين	8
9	Nijushiho	نيجيشيهو	9
10	Meikyo	ميكيو	10
11	Gojushiho-Dai	جوجوشيهو داي	11
12	Gojushiho-Sho	جوجوشيهو شو	12
13	Unsu	أنسو	13
14	Wankan	وانكان	14

(Haberstzer R. , 2004, pp. 33--147-225)



الشكل رقم 5 : تقسيم الكاتا حسب الجمعية اليابانية للكاراتيه دو

خلاصة

من خلال هذا الفصل تطرقنا بعض مراحل ظهور وتطور الكاراتيه دو، إضافة إلى المدارس الأخرى المعتمدة في الاتحاد العالمي للعبة، والأشكال التنافسية للكاراتيه وتقسيم الأعمار والاوزان خلال المنافسات، كما قدمنا نظرة عن الكاراتيه الجزائري وأهم إنجازاته العالمية، وتطرقنا إلى شرح أسماء الكاتا في مدرسة الشوتوكان.

الفصل الثاني

محتوى رياضة الكراتيه

تمهيد

الكاراتيه ذو كغيره من الفنون القتالية يتميز بتقنياته وحركاته التي تميزه عن الفنون الأخرى، فالمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه لها خصوصية لأنها تصنف من حيث البناء الحركي بكونها حركة وحيدة لا يحدث تكرار لها في المرحلة الرئيسية وكذلك يعتمد على جودة النواحي الفنية في إنجاز الهدف الحركي المطلوب وغالبا ما يتم الربط بين تلك الحركات الوحيدة لتكوين جمل هجومية أو دفاعية وتسمى بالكاتا.

ويؤدي اللاعب ذات المهارات التي تعلمها منذ ممارسته اللعبة مرورا بكل مراحل الترقية بالأحزمة وتطور عمره ووزنه ولكن لها شكل يختلف وفقا لنوع المسابقة، فيلاحظ أن البناء الحركي الذي تتكون منه المهارات من حيث المرحلة التمهيديّة والرئيسية والنهائية.

1- محتوى الكاراتيه دو

يضم الكاراتيه حوالي:

1. 160 حركة أم (techniques mere)

2. القتال: وينقسم إلى قتال متفوق، قتال تصف متفوق، قتال حر

3. الكاتا عددها 26 تحتوي هذه الكاتات على (1183 حركة) + كاتا تايكوكو (كاتا

تعليمية) + تان نو كاتا (Les Ten no Kata).

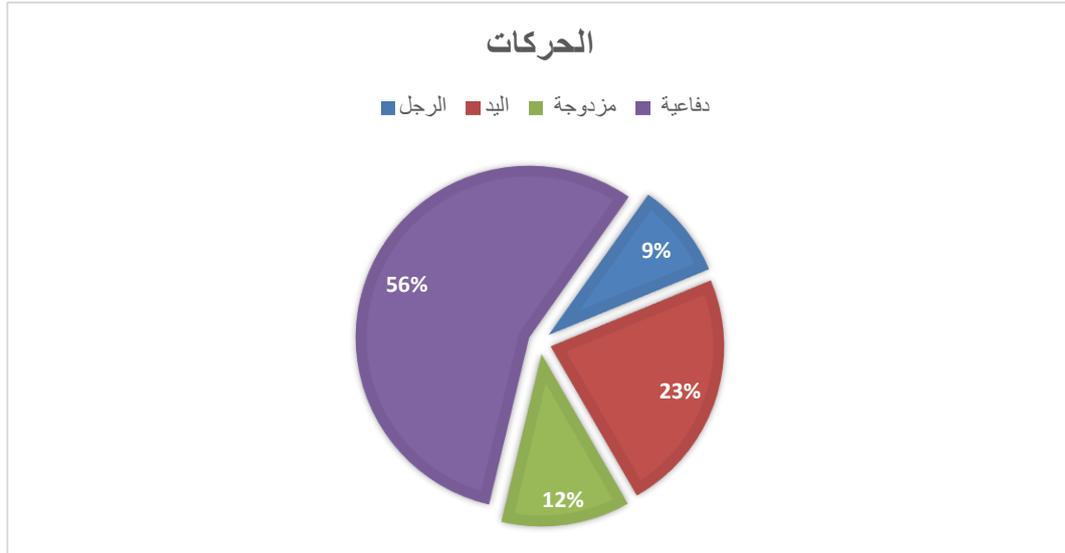
تحتوي الكاتا على حركات باليد، حركات بالرجل، حركات مزدوجة، حركات دفاعية

حركات باليد: 23 %.

حركات بالرجل: 9 %.

حركات مزدوجة: 12 %.

حركات دفاعية: 56 %.

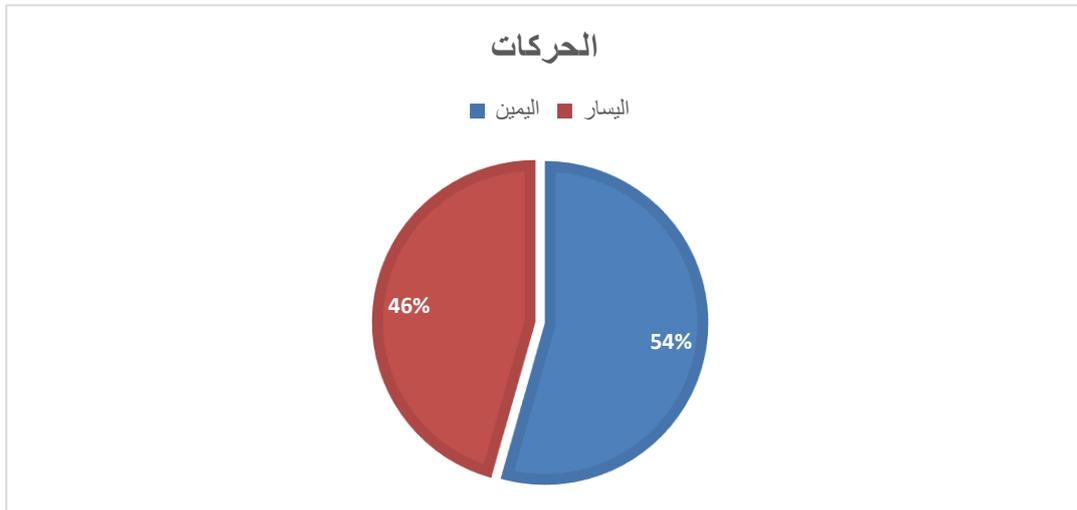


الشكل رقم 6: يوضح نسب الحركات في رياضة الكاراتيه

النسبة الأكبر من حركات الكاراتيه موجهة للحركات الدفاعية ما يعكس الروح المسالمة لرياضة الكاراتيه (الكاراتيه هو فن الدفاع، لأن أي شخص يمكنه الهجوم)

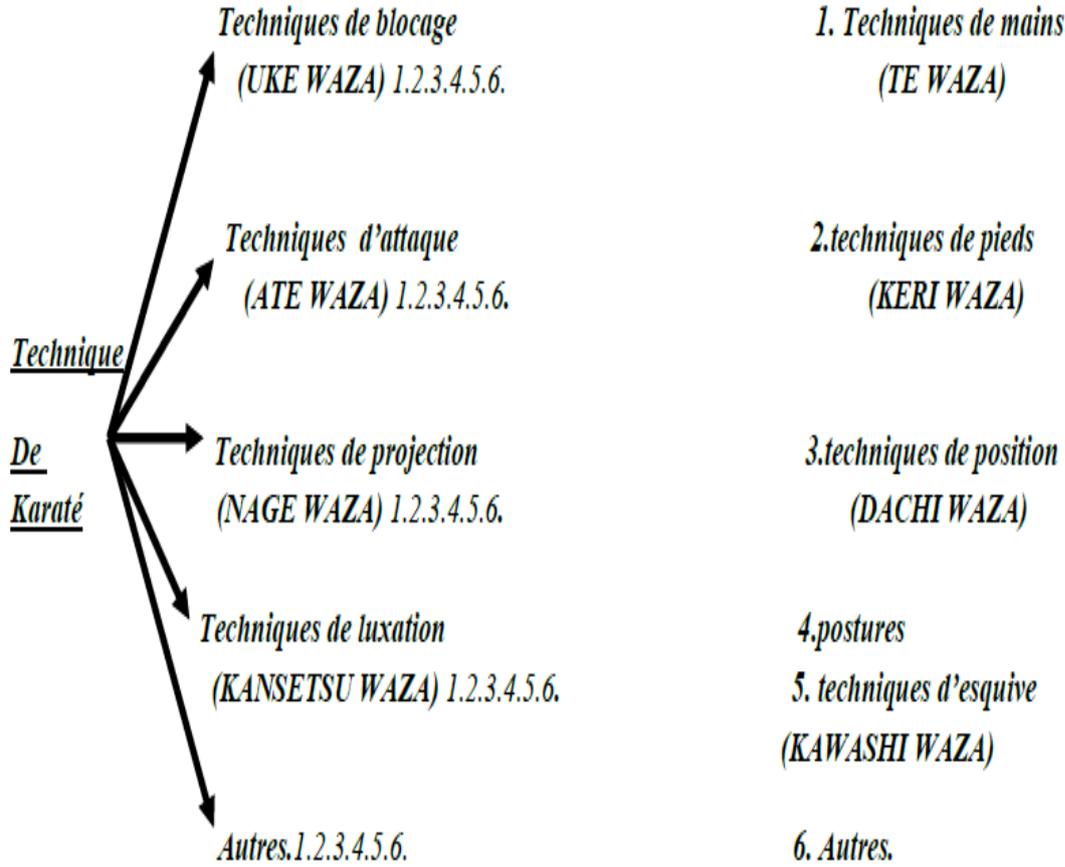
الحركات 1183 تؤدي بنسب غير متساوية من ناحية الاتجاهات

47% منها تؤدي باليسار . 53% منها تؤدي باليمين



الشكل رقم 7: يوضح نسبة مساهمة الجهة اليمنى واليسرى

2- مكونات الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه
(Haberstzer R. , 2003, p. 124)



الشكل رقم 8: التنظيم العام لتقنيات الكاراتيه دو حسب (N.Nishiyama)

3- أهم التقنيات في رياضة الكاراتيه دو شوتوكان

3-1 تقنيات الوضعيات

كل الحركات في رياضة الكاراتيه تؤدي من خلال وضعيات الارجل، والتي تسمح بفعالية هذه التقنيات، والتي تسمح من خلال نقاط ارتكاز الجسم من تحويل قوة الحركات.

(Haberstzer R. , 2003, p. 58)

الوضعيات هي جزء حيوي من أي كاتا ولا يجب التغاضي عنه عند تحليل الكاتا، فهي أساسية في كل حركة ويجب أخذها بعين الاعتبار إذا كان يجب تنفيذ تقنيات الكاتا بشكل فعال. (ABERNETHY, 2002, p. 38)

1-1- الوقفات الطبيعية (شيزن تاي):

وهي وضعيات من خلالها يصبح التنقل سهل وسريع من أجل أخذ وضع هجومي أو دفاعي مناسب، ويتم أخذ هذه الأوضاع الطبيعية قبل أداء التقنيات، أو أثناء تعليم المبتدئين للحركات من وضع الثبات. (Haberstzer R. , 2003, p. 59)

في هذه الوضعيات الطبيعية يكون الجسم في ارتخاء ولكن حالة اتباه وتركيز من أجل أداء الوضعية المناسبة حسب الحاجة وهذا من خلال ارتخاء الركب و الانتباه.

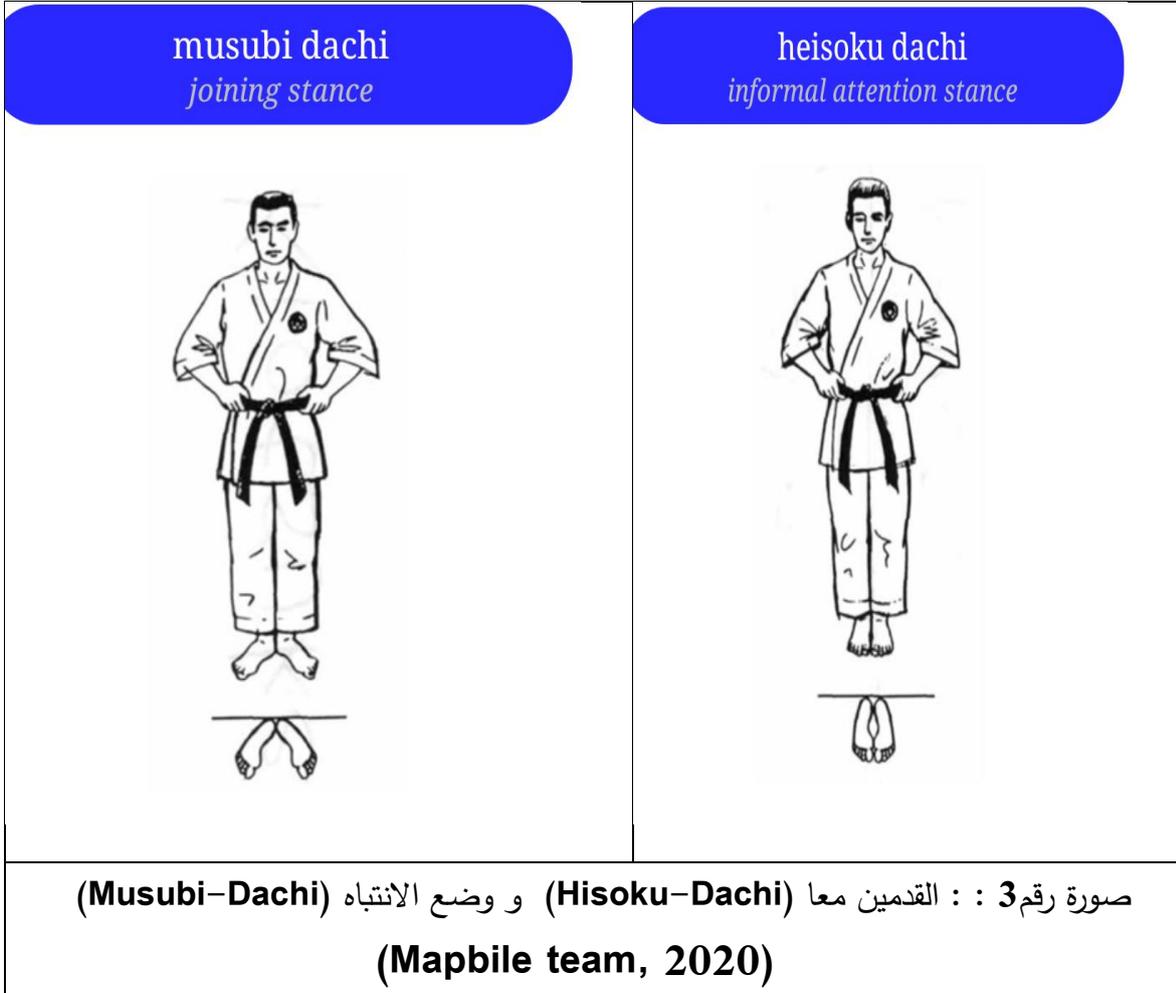
(Nakayama m. , 2003)

تحتوي هذه المجموعة على سبعة (07) أوضاع وهي يقسمها كالتالي (أحمد إبراهيم) الى 3 أقسام على أساس شكل القدمين (إبراهيم ا.، 2005، الصفحات 126-127):

القسم الأول:

أ- القدمين معا (Hisoku-Dachi)

ب- وضع الانتباه (Musubi-Dachi)

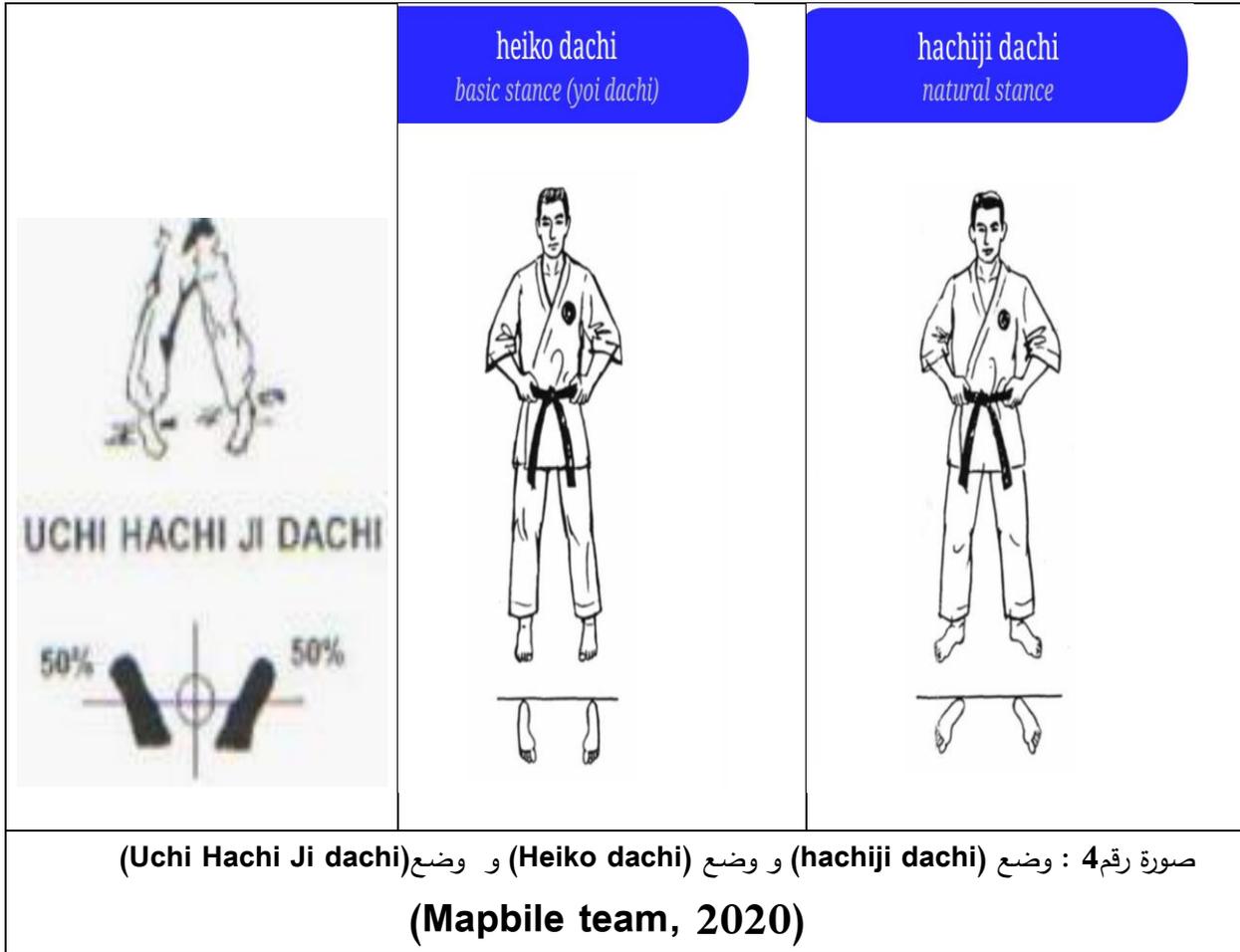


القسم الثاني: القدم المفتوحة وتحتوي على ثلاث أوضاع:

أ وضع الانتباه مقدمة القدم للخارج (Hachiji-Dachi)

ب وضع الانتباه مقدمة القدمين متوازيين (Heiko-Dachi)

ج وضع الانتباه مقدمة القدم للداخل (Uchi hachiji-Dachi)



القسم الثالث: القدمين معا تمثلان زاوية قائمة:

أ- وضع L (Mapbile team, 2020) (Renoji-dachi)

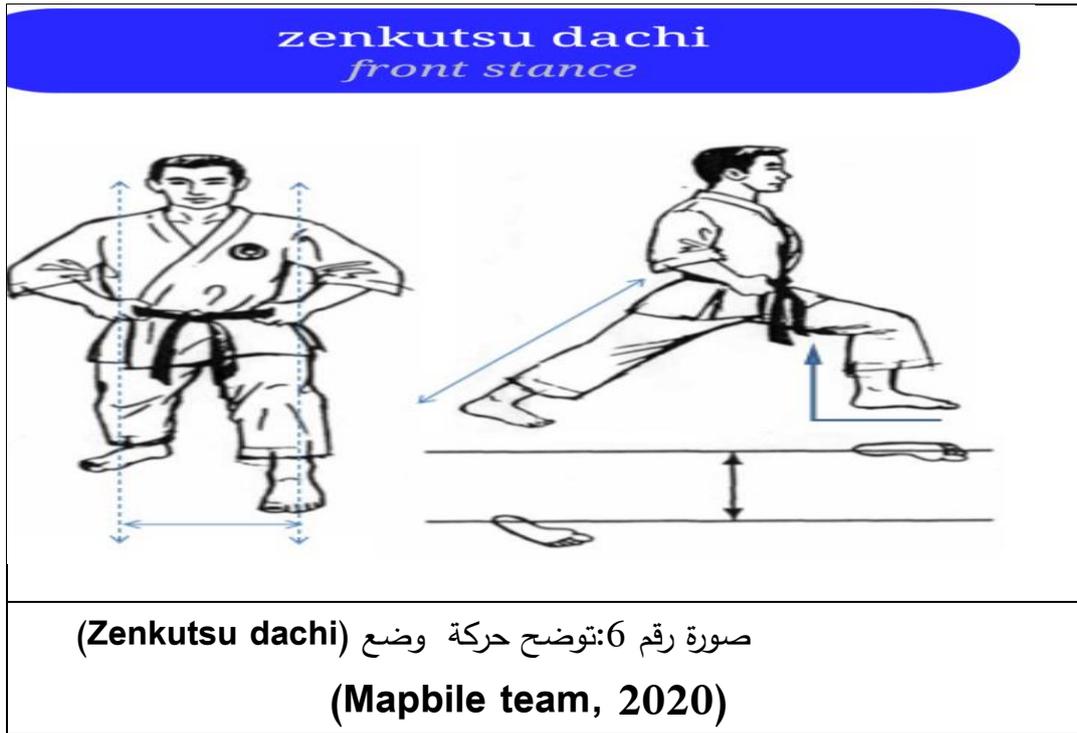
ب- وضع T (Shotokan tv, 2018) (Teiji-dachi)



1-2-الوضعية القتالية

أ- زانكو تسو داشي (Zenkutsu dachi)

وهي وضعية ذات ارتكاز أمامي، الركبة تكون مطوية بحيث تكون عمودية على الاصبع الكبير للقدم الامامية، الرجل الخلفية تكون ممدودة والقدم بزاوية 45°، الرجلين يكونان في خطين متوازيين بنفس عرض الكتفين (HABERSETZER R. , 2012, p. 28).



ب- كوكو تسو داشي (Kokutsu dachi)

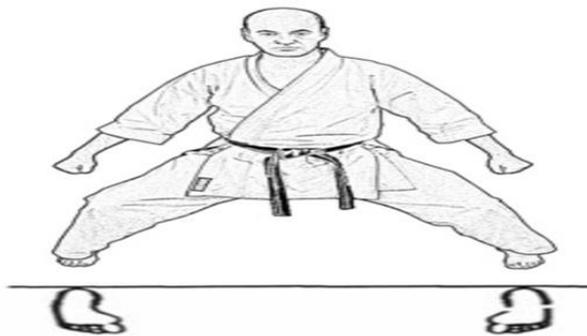
وضعية ذات ارتكاز خلف، الرجل الامامية تكون متعامدة مع الرجل الخلفية في نقطة القدم، وتكون الركبة الامامية مطوية قليلا، على العكس من الركبة الخلفية التي تكون مطوية كثيرا، ونكون بوضع جانبي بالنسبة للخصم ويكون فيها تقسيم الوزن بين الرجل الامامية والخلفية كالتالي 3 مقابل 7 وهي فعالة جدا خاصة أثناء صد الحركات الهجومية القوية. (Nakayama m. , 2003, p. 31)



ج- كيبا داشي (kiba dachi)

وهي وضعية متوازنة بين الرجلين في تقسيم الوزن وتسمى " الفارس الحديدي"، القدمين متوازيين، الركبتين مطويتين جيدا، الجذع يكون مستقيم وتكون في وضع جانبي بالنسبة للخصم وتكون جيدا خاصة من اجل أداء الهجمات الجانبية. (Haberstzer R. , 2003, p. 67)

kiba dachi
horse stance



صورة رقم 8 : توضح وضعية (kiba dachi)

(Mapbile team, 2020)

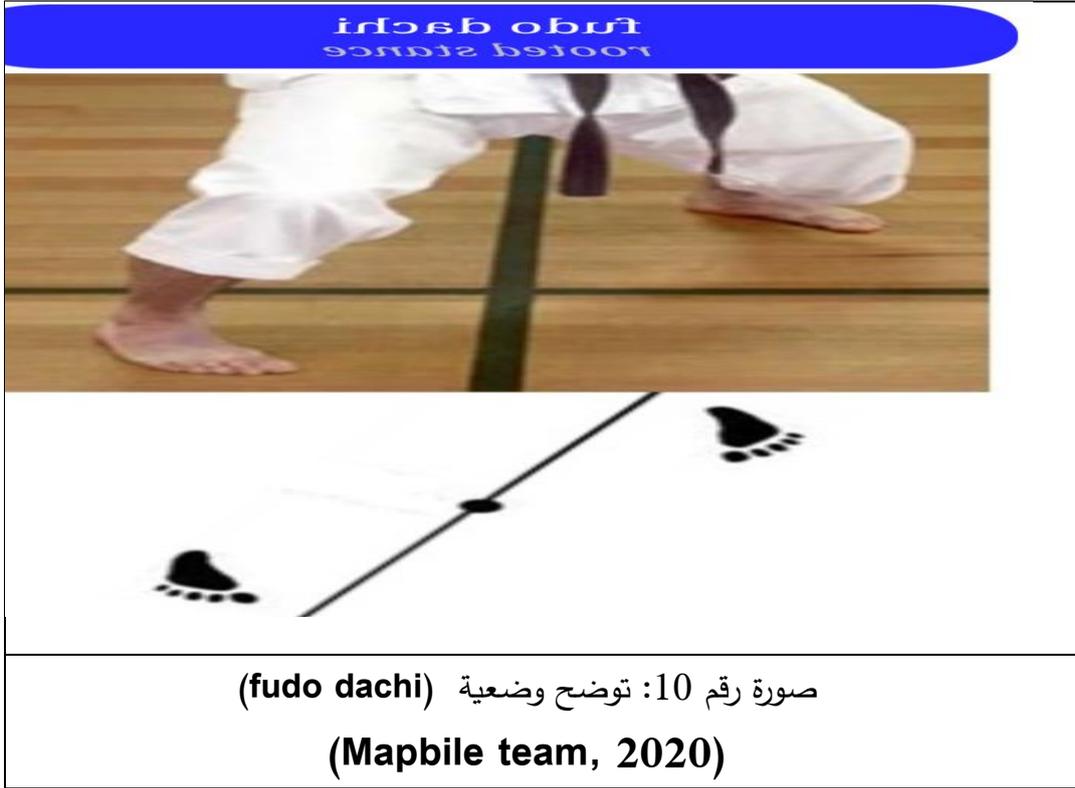
د- نيكواشي داشي (Nekoashi dachi)

وتسمى وضعية "القط" الركبة الامامية متوجها قليلا نحو الداخل وعكس القدم لا يلامس الأرض، القسم الكبير من وزن الجسم يكون على الرجل الخلفية يتم توجيه القدم الخلفية إلى الأمام بشكل غير مباشر، تسمح بالخروج السريع من منطقة الهجوم والقدرة على رد الهجوم بشكل سريع. (HABERSETZER R. , 2012, p. 28)



ه- فيدو داشي (fudo dachi)

وتعرف أيضا "صو شين داشي" الركبتين مطويتين تماما كما في وضعية الفارس الحديد، لكن الارجل ليست في نفس المكان، بحيث تسمح بالدفاع والتحول مباشرة إلى الهجوم. (Nakayama m. , 2003, p. 35)



2-3 تقنيات الدفاع

أ- قيدان براي (*Gedan barai*): ويعتبر من التقنيات الأساسية، وتستعمل لصد الضربات التي تكون موجهة للأسفل أو وسط الجسم، باستعمال المعصم والدفاع يكون للجنب. ويستعمل المرفق كمحور للدوران، ويمتد الساعد في حركة كبيرة باتجاه الأسفل ويتم إيقاف القبضة اليد مسافة 15 سم فوق الركبة. (Nakayama m. , 2003, p. 56)



صورة رقم 11: توضح حركة قيدان براي (*Gedan barai*)

(kid-dev, 2017)

ب- أجي يوكي (*Age Uke*): وهو دفاع أساسي يستعمل لصد الهجمات التي تكون موجهة إلى أعلى الجسم، ويتم فيها الدفاع بالجزء الخارجي من ساعد اليد. وخلال أدائها تتقاطع اليدين في مستوى الذقن بحيث تكون اليد التي ستقوم بالدفاع إلى الخارج والثاني للداخل.

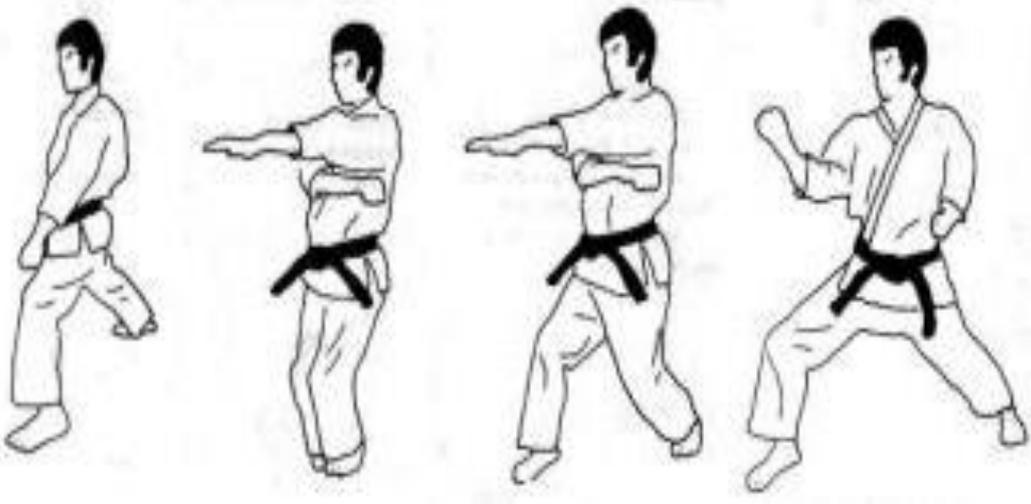
(Nakayama m. , 2003, p. 57)



صورة رقم 12: توضح حركة أجي يوكي (*Age Uke*)

(Toqi, 2020)

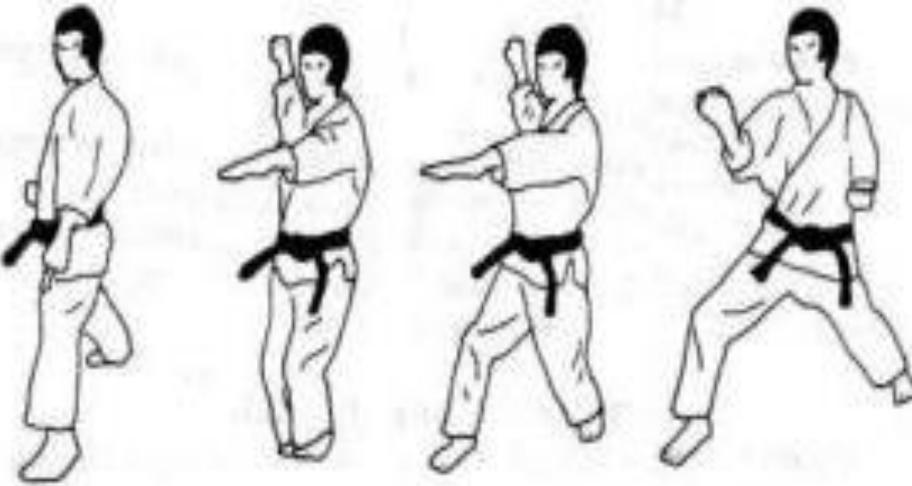
ج- يشي يوكي (*Uchi uke*): وهو دفاع بالساعد في المستوى المتوسط من الجسم، يكون من الداخل نحو الخارج، الساعد الذي يدافع يكون من خارج الساعد الذي يسحب.



صورة رقم 13: توضح حركة أيشي يوكي (Uchi uke)

(bushidokaratecarros.fr, 2020)

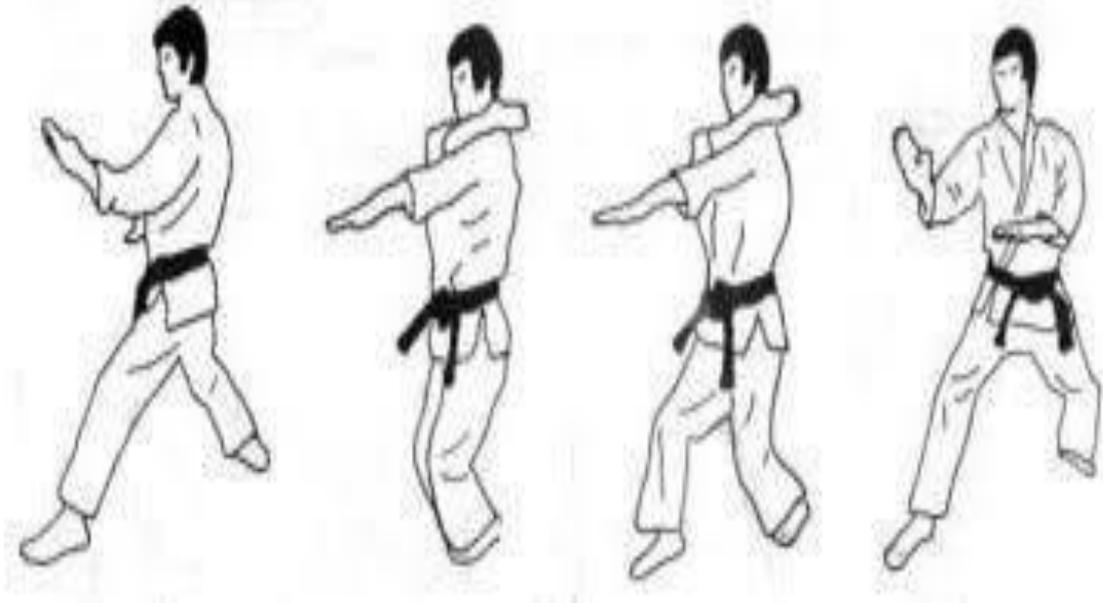
د- صوتو يوكي (Soto uke): دفاع بالساعد في المستوى المتوسط من الجسم، يكون من الخارج نحو الداخل، يستعمل لصد الهجمات إلى مستوى الصدر، ويتم الدفاع باستعمال الحافة الخارجية للساعد.



صورة رقم 14: توضح حركة صوتو يوكي (Soto uke)

(bushidokaratecarros, 2020)

هـ - شوطو يوكي : (*Shuto uke*) دفاع بسيف اليد، ويتمثل في دفاع ضد هجوم على مستوى البطن، الصدر أو الوجه، وتتم وكأننا نحاول قطع ساعد المهاجم



صورة رقم 15: توضح حركة شوتو يوكي (*Shuto uke*)

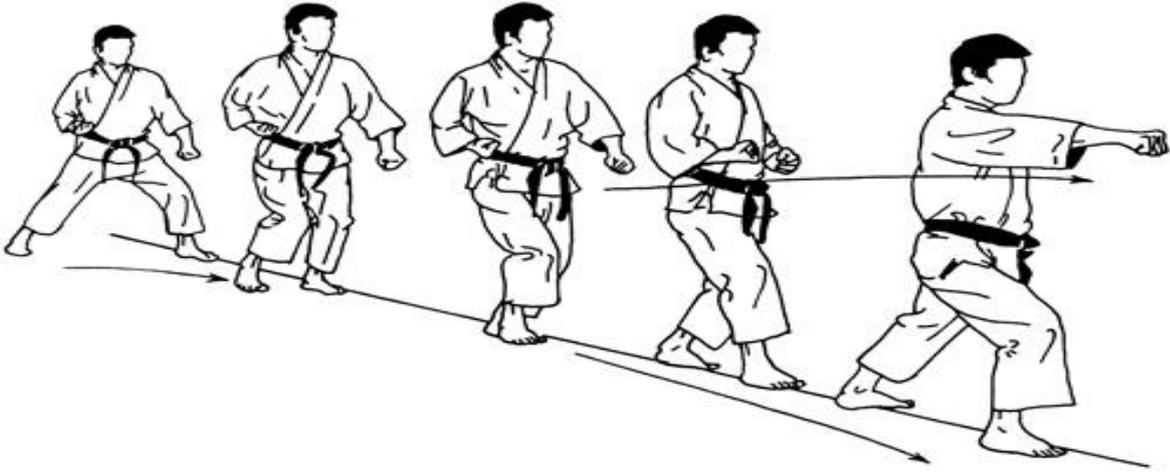
(Learns , 2020)

3-3 تقنيات الهجوم

1-3-3 التقنيات الهجومية باليد

أ- أو-تسوكي (*Oi Tsuki*): اللكمة المستقيمة الطويلة، ضربة باليد مباشرة لخصم يتواجد على مسافة متوسطة، وتكون اليد المهاجمة والرجل الامامية في نفس الاتجاه.

(Haberstzer R. , 2003, pp. 129-130)

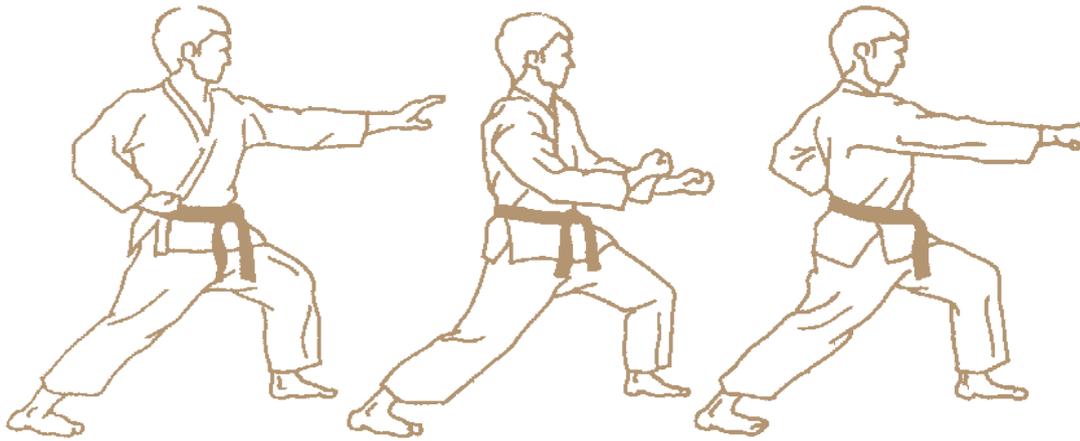


صورة رقم 16: توضح حركة أو-تسوكي (Oi Tsuki)

(judo-chantepie, 2020)

ب- قياكو تسوكي : (*Gyaku zuki*) اللكمة المستقيمة الامامية المعاكسة، حيث تكون يد اللكم والرجل الامامية متعاكستان (اذا كانت اليد اليمنى تكون الرجل اليسرى للأمام). ودائما ما تكون لرد الهجوم بعد دفاع وذلك عن طريق الحركة الدائرة للحوض، بحيث تكزن الحركة متناغمة بين دزران الحوض وخروج اللكمة.

(Nakayama m. , 2003, pp. 68-69)

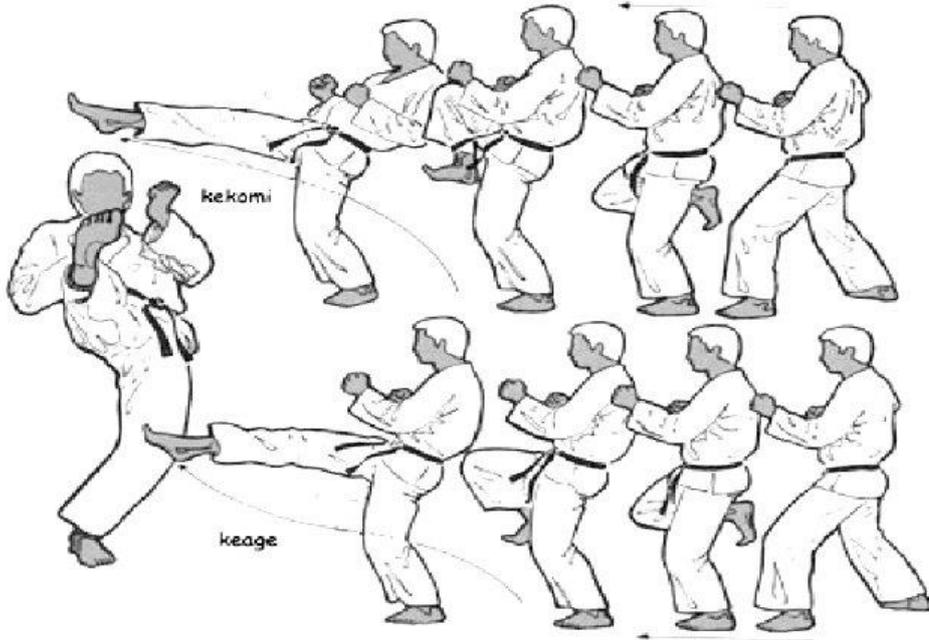


صورة رقم 17: توضح حركة قياكو تسوكي (*Gyaku zuki*)

(the martial way, 2018)

2-3-3 التقنيات الهجومية بالرجل

أ- **ماي جيرى (Mae geri)**: وهي إما ضربة بالرجل للنفض (كياقي) أو الاختراق (كيكومي)، وتستعمل كعب القدم، بطن القدم او حتى أصابع القدم.

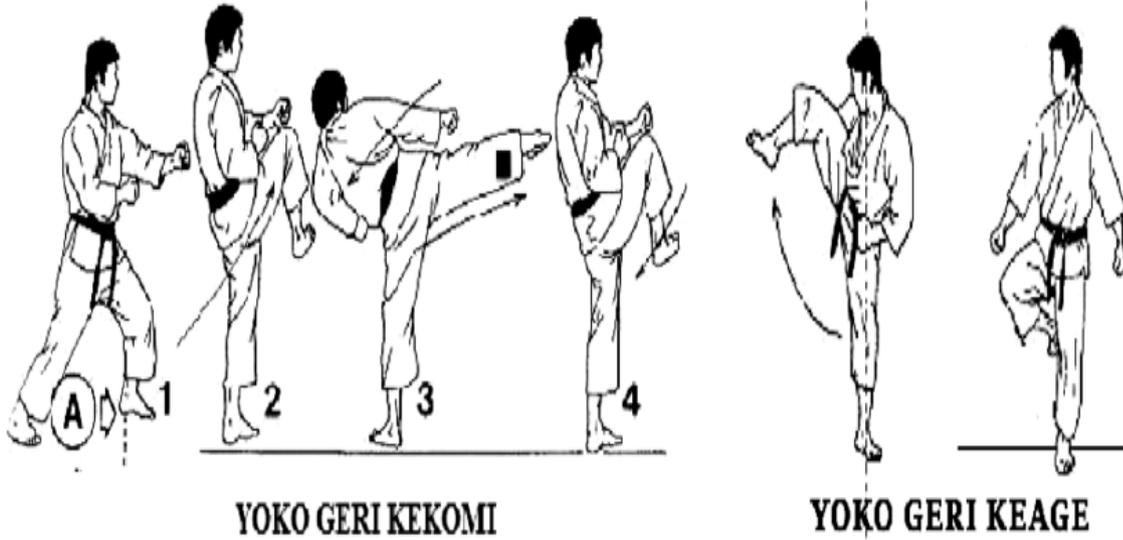


صورة رقم 18: توضح حركة ماي جيرى (Mae geri)

(Radomir , Miloš , & Velizar , 2015)

ب- **يوكو جيرى (Yoko Geri)**: ضربة جانبية باستعمال سيف الرجل وفيها نوعان نفض (كياقي) و اختراق (كيكومي)، حيث تستعمل الأولى كرد هجوم ضد الهجمات الجانبية وأيضا يمكن ان تستعمل للصد، اما الثانية (كيكومي) فهي تستعمل قوة الحوض و القوة العضلية للركبة التي يجب رفعها الى الأعلى قدر الإمكان، وتوجه للوجه او البطن او حتى اسفل البطن.

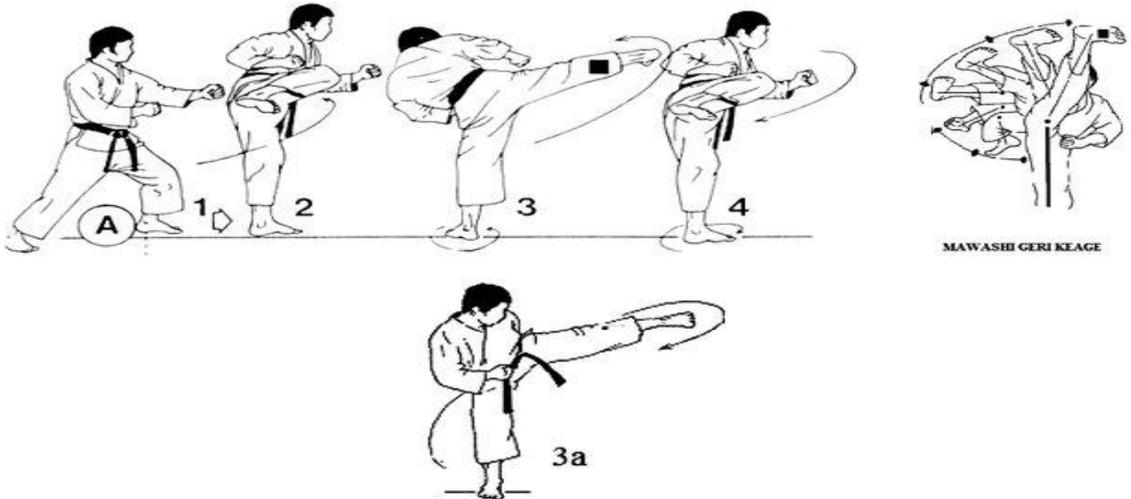
ضد خصوم من مسافة قريبة هناك عدة أنواع أخرى مثل "فيمي كيري" وهي ضربة قاطعة، "فيمي كومي" ضربة ساحقة.



صورة رقم 19: يوضح حركة يوكو جيرى (Yoko Geri)

(Radomir , Miloš , & Velizar , 2015)

ج- مواشي جيرى (*Mawashi Geri*): وهي ضربة بشكل قوس (دائرية) من الخارج الى الداخل، تستعمل ضد خصم يكون مقابل او قريب من الجانب، حيث يتم فيها استعمال الدوران السريع والقوي للخوض وقوة عضلات الركبة التي تكون موازية للأرض.



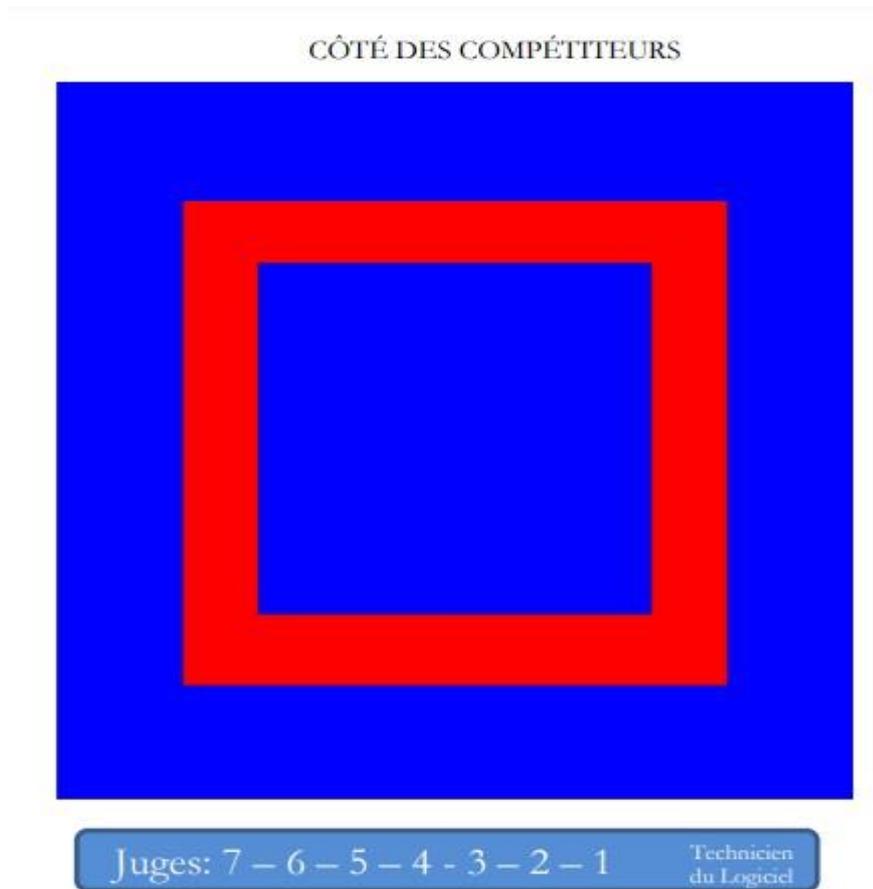
صورة رقم 20: يوضح حركة مواشي جيرى (Mawashi Geri)

(Radomir , Miloš , & Velizar , 2015)

4- تعديلات هامة في قانون منافسات الكاتا

أهم التعديلات في القانون التحكيمي للكاتا تعديل 2019/12/16 كان في الجانب التنظيمي للمنافسات خاصة المادة 03 من الكاتا أثناء المنافسات الدولية، أما في ما يخص التعديلات التي تتعلق بالألعاب الأولمبية فتم تنظيمها في الملحق 15 من قانون منافسات الكاراتيه.

1-4 وضع الحكام خلال منافسات الكاتا



الشكل رقم 9: يوضح وضع الحكام خلال منافسات الكاتا

2-4 قانون البطولات الدولية

(WKF, 2019)

1. مسابقة الكاتا تأخذ شكل المباريات الفردية أو الجماعية. تتكون مباريات الفريق من منافسة بين فرق من ثلاثة أشخاص. الفرق هي حصراً من الذكور أو الإناث. تتكون مباراة الكاتا الفردية من أداء فردي في قسمين منفصلين من الذكور والإناث.

2. في بطولة العالم WKF والبطولات القارية ، يتم تأهيل الفائزين الأربعة (ذهبية وفضية وبرونزيتين) من الحدث السابق تلقائياً.

خلال دوري الكاراتيه 1 الممتاز ، يتم تأهيل أول ثمانية متسابقين في قمة التصنيف العالمي WKF عشية المسابقة تلقائياً. لا ينطبق الحق في التأهيل التلقائي على المناصب الأدنى بسبب عدم وجود منافسين مناسبين للتأهيل التلقائي.

3. يقوم نظام تحكيم الكاتا الإلكتروني بالترتيب العشوائي لأداء المتنافسين داخل كل مجموعة بعد الجولة الأولى وإلى ما قبل مباريات الميداليات.

4. يقسم نظام الإقصاء المستخدم في الكاتا المتنافسين (فردياً أو جماعياً) إلى عدد متساوٍ من المجموعات من ثمانية (باستثناء الحالات الموضحة لأقل من 11 أو أكثر من 96 المتسابقون) مقسمون إلى مجموعتين إحداهما ترتدي الحزام الأحمر (AKA) والأخرى ترتدي الحزام الأزرق (AO) في كل جولة ، يتم تقليل عدد المتنافسين في كل مجموعة إلى أربعة (4) ، والذين ينتقلون إلى المجموعة التالية ، حتى يتبقى مجموعتان فقط من المنافسين (فردياً أو فريقاً). بعد ما تم وصفه أعلاه ، يتنافس المتسابقين الذان

حصلا على أعلى الدرجات في كل من المجموعتين، على التوالي، ضد بعضهما البعض على المركز الأول (يأخذ الخاسر المركز الثاني) والمتنافسين الذين حصلا على ثاني أعلى درجة في كل من المجموعتين سيواجهان أولئك الذين حصلا على ثالث أعلى درجة من المجموعة الأخرى للمركزين الثالث (النهائيات البرونزية).

• في حالة أن عدد المتسابقين يساوي أو أقل من 3، يتم تنفيذ كاتا واحدة لتحديد الفائزين من المركز الأول إلى المركز الثالث. (في هذه الحالات سيتم تخصيص الحزام الأحمر أو الأزرق لجميع المنافسين).

• عندما يكون هناك 4 متنافسين، يتم تشكيل مجموعتين من مجموعتين للجولة الأولى، والفائزون من كل مجموعة يتنافسون ضد بعضهم البعض على المركز الأول، في حين أن الخاسرين هم الثالث.

• عندما يكون هناك 5 إلى 10 متنافسين، يتم تشكيل مجموعتين ويشارك المتنافسون الثلاثة الحاصلون على أعلى الدرجات من كل مجموعة في نوبات الميداليات. بعد ذلك، ستتبع المجموعة الإجراء المعتاد، حيث يتنافس المتنافسون الحاصلون على أعلى الدرجات ضد بعضهم البعض على المركز الأول والثاني، وسيواجه الرقم 2 الرقم 3 في المجموعة الأخرى والعكس صحيح. ما لم يكن هناك 5 متنافسين فقط في المجموع، في هذه الحالة، يفوز المنافس رقم 3 في المجموعة الأكثر عددًا بالمركز الثالث (النصر السهل).

• إذا كان عدد المنافسين بين 11 و 24، يتم إنشاء مجموعتين. بعد الكاتا الأولى، يشكل أفضل 4 متنافسين مجموعتين من أربعة. تحدد الكاتا الثانية ترتيب المتنافسين

الستة (3 من كل مجموعة) ، الذين سيستمرون في التنافس بالطريقة المعتادة في الجولة الثالثة على الميداليات.

5. إذا كان عدد المتنافسين من 25 - 48 يتم أربع (4) مجموعات، وبعد أداء الكاتا الأولى يصعد أربع متنافسين من كل مجموعة إلى الجولة الثانية. يتم توزيع 16 لاعب إلى مجموعتين في بساطين (بحيث تتكون كل مجموعة من 8 لاعبين)، سيتم بعد ذلك أداء الكاتا الثانية. بعد الجولة يصعد أفضل 4 متنافسين من كل مجموعة (بمجموع 8) إلى الجولة الثالثة. في الجولة الثالثة يتم توزيع الـ 8 لاعبين إلى مجموعتين (4 لاعبين في كل مجموعة) ويؤدون الكاتا الثالثة. بعد الجولة الثالثة يصعد أفضل 3 متنافسين من كل مجموعة إلى مباريات الميداليات لأداء الكاتا الرابعة.

6. إذا كان عدد المنافسين من 97 إلى 192، فإن عدد المجموعات يتضاعف إلى 16، مما يقلل من عدد المنافسين لكل مجموعة، ولكن لا يزال يتم اختيار الأربعة الأوائل في كل مجموعة ، وترك 8 مجموعات من 8 متنافسين (إجمالي 64 متنافسًا) للجولة التالية.

7. من الضروري تعيين نفس فريق الحكام لجميع المتنافسين في المجموعة في نفس الجولة.

8. في حالة كان عدد المتنافسين 193 أو أكثر فيتم مرة أخرى مضاعفة عدد المجموعات إلى 32 مجموعة لتخفيض عدد المتنافسين في كل مجموعة، مع لأستمرارية أول 4 من مجموعة، مخلفةً 16 مجموعة ليتأهل 128 متنافس إلى المجموعة التي تليها.

في مباريات الميداليات لا يسمح لأي من القضاة بتحكيم مباراة يحمل أحد أطرافها من المتنافسين نفس الجنسية.

3-4 قانون الألعاب الأولمبية

هذا الملحق 15 يحل محل المادة 3: تنظيم مسابقة الكاتا للوائح مسابقة الكاتا لمسابقة الكاتا الأولمبية. يعتمد الملحق 15 هذا على حصة من 10 متسابقين لكل فئة ، ممنوحة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية للألعاب الأولمبية طوكيو 2020. يتم تنظيم مسابقة الكاتا الأولمبية وفقاً للإجراء التالي:

1. يتم تقسيم المتنافسين العشرة في كل فئة إلى مجموعتين.
2. يقوم كل متسابق بأداء الكاتا الأولى ويتلقى التقييم من القضاة السبعة.
3. يؤدي كل متسابق كاتا ثانية ويتلقى التقييم من القضاة السبعة.
4. يتم احتساب متوسط درجات الجولتين لكل متسابق.
5. سيتم حل الروابط باستخدام الإجراء الموضح في هذا الملحق 15. لن تؤثر الروابط على النتيجة المسجلة.
6. في كل مجموعة من المجموعتين ، يتم استبعاد المشاركين الحاصلين على أقل درجة في مجموعتهم ويتقدم المتنافسون الثلاثة الأوائل إلى الجولة الثالثة التي يتم فيها تجاهل النتائج السابقة.
7. في الجولة الثالثة ، يحصل المتسابقون الثلاثة من كل من المجموعتين على درجة جديدة للكاتا الثالثة الخاصة بهم ويضعون أنفسهم من المركز الأول إلى المركز الثالث في تصنيف المجموعة.
8. في الجولة الرابعة ، مباريات الميداليات ، يتنافس الفائزون من المجموعتين ضد بعضهم البعض على المركز الأول والثاني. المنافسون ذوو المركز الثاني في مجموعتهم يتنافسون على المركز الثالث في المجموعة الأخرى على المركز الثالث.

9. القواعد الأخرى غير المذكورة على وجه التحديد في هذا الملحق 15 تتبع قواعد

مسابقة الكاتا ، باستثناء المادة 3.

5- الكاتات قيد البحث

الشائع أن نرى الغرض من بعض حركات الكاتا يتم شرحها على أنها تمارين لزيادة القوة أو تحسين التوازن. ومع ذلك، فإن الغرض من كل حركات الكاتا هو تعطيل الخصم في القتال، في حين أنه لا يوجد أدنى شك في أن الكاتا تعتبر من أفضل الطرق لخلق تكيفات في الجسم، رغم أنه ليس الهدف من الكاتا، فقد تصممت الحركات في الكاتا فقط للاستخدام في القتال أي أن الفوائد أخرى هي صدفة بحتة. (ABERNETHY, 2002, p. 32)

خلال بحثنا هذا قمنا بدراسة أربع كاتات، تعتبر الأكثر تكرارا خلال منافسات الكاراتيه دو الرسمية، وهذا بعد تحليل عدة منافسات دولية تابعة للاتحاد الدولي للكاراتيه دو (WKF)، وهذا خلال فترة أكثر من سنة وعلى أساس هذا التكرار قمنا باعطاء هذه المجموعة أهمية خاصة من أجل تقريب المعلومة من المدرب والرياضي.

وعليه كانت النتائج بهذا الترتيب: الكاتا أنسو، جوحيشيهو شو، جانكاو، كانكوشو.

1-5 أنسو كاتا (Unsu)



Unsu - "Cloud Hands"

صورة رقم 21: رمز الكاتا "أنسو"

(Joachim, 2007, p. 107)



صورة رقم 22: توضيح رسم كلمة أنسو باليابانية

(Redmond, 2008, p. 310)

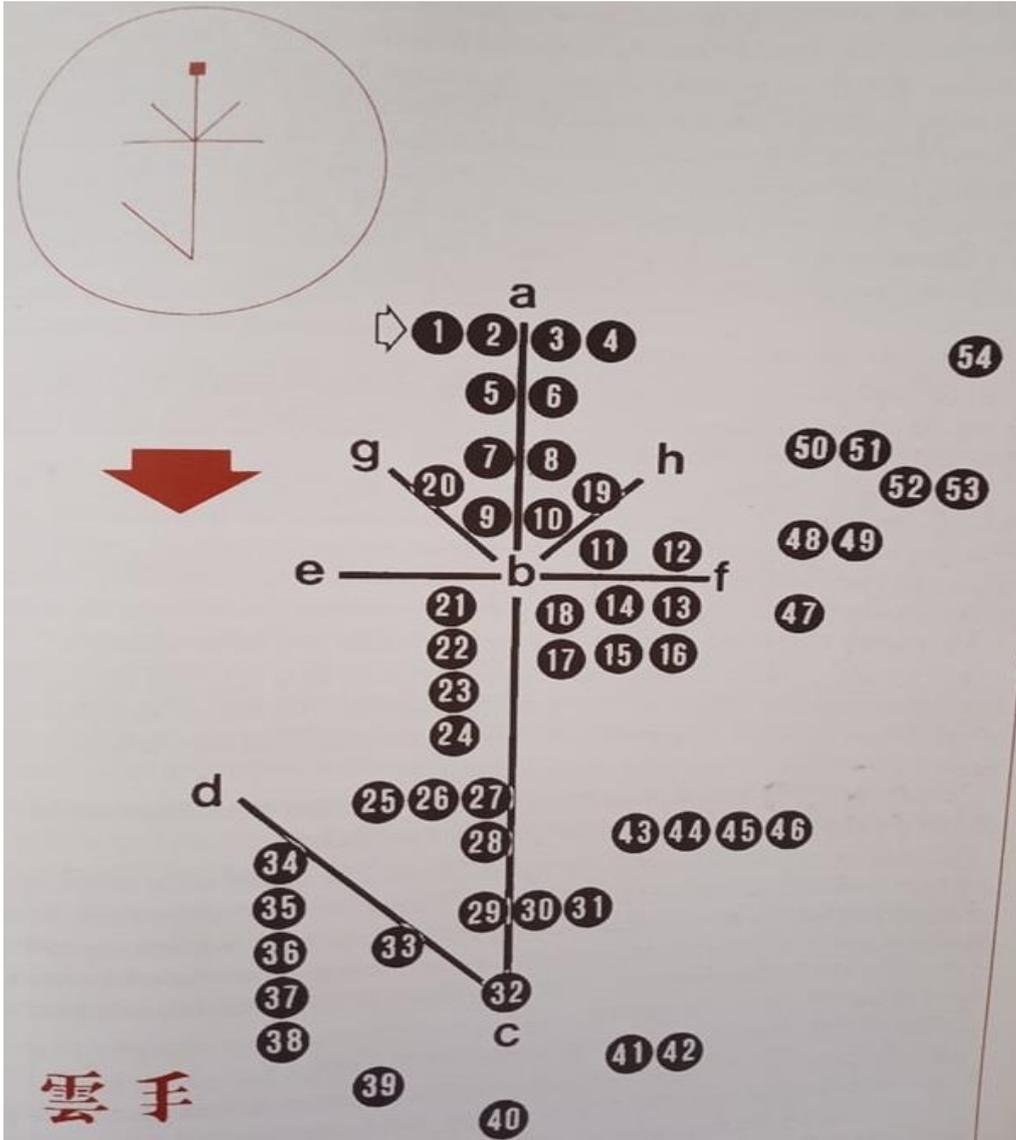
تتشكل كلمة أنسو (Unsu) من جزئين هما ان (Un) وتعني السحابة ، شو (Shu) تعني "اليد" أي اليد في السحاب وهي على الأرجح أفضل ترجمة، كلمة أنسو يمكن أيضاً نطقها "أنشو" في مدرسة الشوتو-ريو ويبدو أنها أصل هذا الكاتا هم قريبون جداً في الأداء الفني ، باستثناء أن إصدار الشوتو-ريو لا يحتوي على قفزة ولا يحتوي على إيقاع سريع مثل كاتا الشوتوكان التي تبدو أكثر إثارة، يتم استخدام تغيير النطق بشكل عام

للتمييز بين نسختين مختلفتين: "أنسو" ل الشوتوكان و"أنشو" ل الشوتو-ريو .

(Redmond, 2008, p. 310)

أنسو يعني حرفيا اليدين في الغيوم، وهي أروع كاتا في شوتوكان، إذ أن التغيير الديناميكي للإيقاع وتنفيذ حركة القفز 360 درجة كلها عوامل تثير التشويق والاعتراف بالجهد عند استعراض هذا الكاتا، تتطلب درجة عالية من التحكم في الانضباط ويعتبر "أنسو" أيضًا هو الأكثر صعوبة من بين جميع كاتات الشوتوكان. يأتي هذا من درجة صعوبة حركات القفز، والتي تتطلب أداء رياضي عالي لا نظير له في الكاتات الأخرى، لهذا السبب يستخدمه الكثير من الرياضيين بشكل رئيسي في المنافسات. يمكن العثور على "أنسو" أيضًا في مدوسة الشوتو-ريو، ويعتبر هو الإصدار الأقدم الذي تم تدريسه ولديه إيقاع أبطأ. (Joachim, 2007, p. 107)

1-1-5 أمبوزان الكاتا أنسو (Unsu)



الشكل رقم 10: أمبوزان أنسو كاتا (Embusen)

(Haberstzer R. , 2004)

2-5 جوجوشيهو شو كاتا (Gojushiho sho)



صورة رقم 23: توضح رمز الكاتا "جوجيشهو شو"

五十四方小

Gojushiho-Dai – "54 Steps" or "54 Directions"

صورة رقم 24: توضح رسم كلمة "جوجيشهو شو" باليابانية

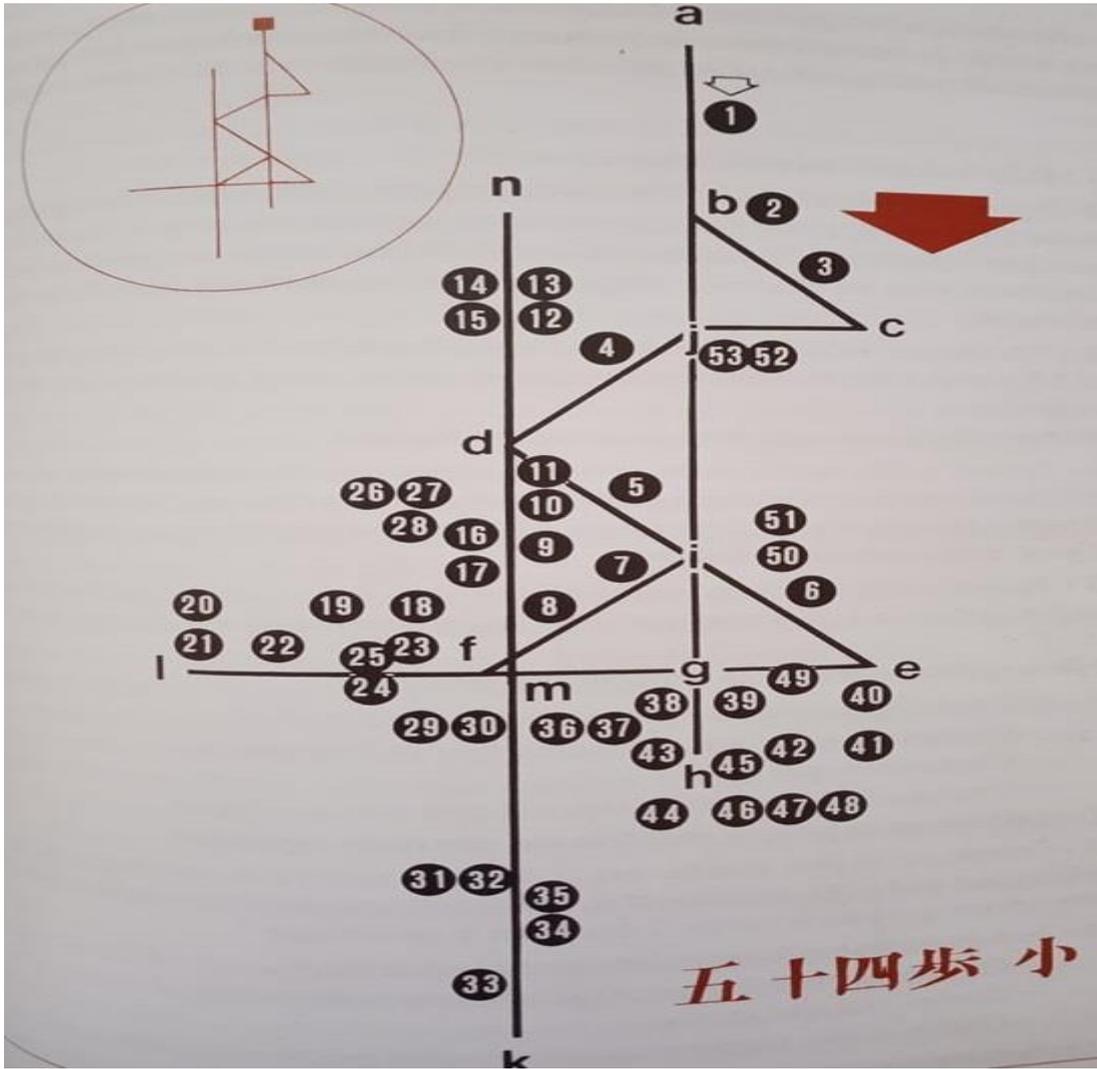
(Redmond, 2008, p. 301)

جوجوشيهو شو يعني "Small 54 Steps"، إذا قمت بفحص هذا الكاتا، فمن الواضح أنه لم يتم تسميتها بشكل صحيح إذ أن كاتا "داي" صغير الحجم وأكثر تعقيداً من الكاتا "شو"، هذا لا يتماشى مع أزواج "داي-شو" الأخرى مثل بصاي-داي و بصاي-شو أو كانكو-داي و كانكو-شو، عادة عندما يكون هناك كاتا يحملان نفس الاسم، أحدهما كاتا داي ("الكبير") والآخر هو كاتا شو ("الصغيرة").

في الأصل، كان جوجوشيهو-داي هو الاسم الذي تم تسميته بالأكثر أساسية من الاثنين. يحتوي على العديد من المواقف الخلفية وحركات أكبر من الكاتا "شو" الأصلي، هذا هو الذي يعتقد أنه تم إنشاؤه أولاً ويعتقد أن الكاتا "شو" أضيفت لاحقاً. (Redmond, 2008, p. 301)

تظهر هذه الكاتا في المدارس القديمة في أوكلندا تحت اسم **Useishi** (كاتا من الشوري-تي للمعلم ايتوزو)، ثم سمي هوتاكي (**Hotaku**) من طرف المعلم فيناكوشي، بسبب تشابهه و تتكرر العديد من الحركات في كثير من الأحيان، مع تلك التي لوحظت عند نقار الخشب خلال مهاجمته لجذع الشجرة، و آخرون يرون انه يعني "54 خطوة" (جوجو = 50، شي = 4، هو = خطوة السلوك المتورط والمتردد لرجل مخمور. مهما كان مصدر إلهامه الأصلي، كان هناك واحد فقط، يميز الشوتوكان الحالي اثنين ، كبير (داي) وصغير (شو)، مما جعل من الممكن توزيع الصعوبات الفنية التي تقدمها هذه الكاتا بشكل أفضل ولكن أيضًا يخلق مصدرًا للارتباك، مقاطع كاملة من واحدة تنتهي في الأخرى، بينما في أماكن أخرى تخلق التعديلات الطفيفة مشاكل أخرى لمؤدي الكاتا، علاوة على ذلك، لا يوافق بعض الخبراء على تسمية "داي" لأحدهما و "sho" للآخر ، حيث أنها تصل إلى حد عكسها. خاصة وأن "أمبوزان الكاتا تقريبا متطابقان. (Haberstzer R. , 2004, pp. 276–295)

1-2-5 أمبوزان جوجوشييهو شو كاتا (Gojushiho sho)



الشكل رقم 11 : أمبوزان جوجوشييهو شو كاتا (Embusen)

(Haberstzer R. , 2004, p. 295)

5- كانكوشو كاتا (Kanku-Sho)



صورة رقم 25: توضح رمو الكاتا "كانكوشو"

(Joachim, 2007, p. 59)



صورة رقم 26: توضح رسم كلمة "كانكوشو"

(Redmond, 2008, p. 217)

Kanku-Sho

الكاتا الأقصر في عائلة "كانكو كاتا" يرتبط بشكل طبيعي تمامًا بـ "كانكو داي"، ولكنه يحتوي على عدد أقل من تقنيات وبالتالي لديه تسلسل أقصر. كانكوشو هي واحدة من أكثر الكاتات الرياضية في مدرسة الشوتوكان، وهي كاتا شعبية في المسابقات إذ يتم استخدامها كثيرًا في منافسات الكاتا. يمثل تحديًا كبيرًا من الناحية الفنية ويتطلب اللياقة البدنية والرياضية من اللاعب. القفزة الموجودة فيه ليست الخاصة الوحيدة في هذه الكاتا؛ إنما التقنيات الدفاعية والهجمات المرتدة في منتصف جسم الخصم هي الأخرى. يقال أن المعلم إيتوزو، هو الذي طور هذه الكاتا، وكان مغرمًا بتقنيات الضرب لوسط الجسم وتقنيات الحظر المزدوج. هذا يمكن رؤيته بوضوح في هذه الكاتا. إنها كاتا نموذجية للشوتوكان ولا يتم تدريسها في المدارس الأخرى. (Joachim, 2007, p. 59)

يعبر أحد إبداعات إيتوزو، يحتوي على العديد من اللكمات المزدوجة النموذجية وإجراءات التحكم بالعصا. تظهر العديد من المواضيع المميزة للمعلم إيتوزو ومن بينها الكمة مزدوجة. لسبب ما، يبدو أن جميع الكاتا التي من المفترض أن يكون قد أنشأها أو قام بتعديلها بشكل كبير تحتوي على لكمة مسلحة مزدوجة تم رميها على الجانب من موقف ركوب الخيل. يفسر د. شمييسر (Dr. Schmeisser) هذه التقنية بأنها "تويست اسطنبول" - وهي تقنية تمسك بها خصمك من الرأس وتلف عنقه بعنف بينما تقذفه إلى الجانب. (Redmond, 2008, p. 217)

1-3-5 أمبوزان كانكوشو كاتا (Kanku-Sho)



الشكل رقم 12 : امبوزان كاتا كانكوشو (Embusen)
(Haberstzer R. , 2004, p. 186)

4-5 جانكاكو كاتا (Gankaku)



صورة رقم 27: توضيح رمز للكاتا "جانكاكو"

(Joachim, 2007, p. 75)



صورة رقم 28: توضيح رسم كلمة "جانكاكو"

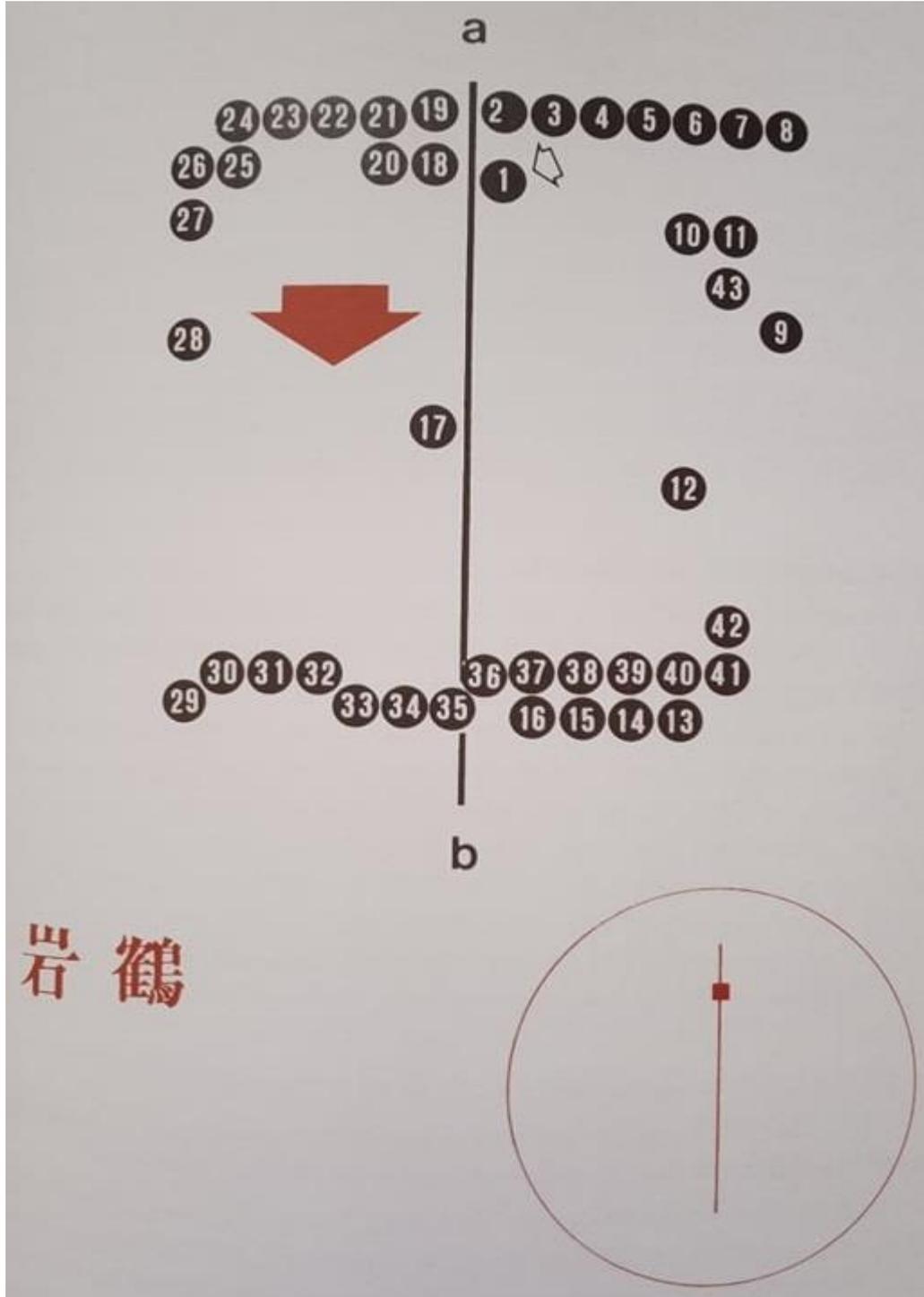
(Redmond, 2008, p. 261)

Gankaku - "Rock Crane"

جانكاكو (**Gankaku**) هي كاتا غير عادية. موقف كامي على ساق واحدة غير معروف في الكاتات الأخرى ، ولكنه السمة السائدة لـ جانكاكو. الذي من خلاله يمكن تعلم التوازن الجيد وهذا يتطلب درجة عالية من الثبات. أعطى المعلم فوناكوشي هذا الاسم للكاتا، والذي يترجم تقريبًا كرافعة على الصخور. وبذلك أراد إزالة الجانب العسكري للاسم في الأصل (معركة نحو الشرق) ولا يزال هذا الاسم يستخدم في المدارس الأخرى. يتحدث عن هذه الكاتا، يقول نكاياما، "الاسم المستخدم لها ينبع الآن من المواقف الموجودة فيها، والتي تشبه تلك الموجودة في الرافعة، جالسة على صخرة في انتظار. تنقلب على فريستها. في هذا الموقف ، يجب أن يشعر المرء أنك تعيق وتحكم حركات الخصم ". (**Joachim, 2007, p. 75**)

يتكون اسم هذا الكاتا جانكاكو من جزئين، الأول هو الصخر، والثاني هو رافعة (لقلق)، التفسير الشائع هو رافعة تقف على صخرة، ولكن يمكن أيضًا اعتبارها تعني ببساطة نوعًا من الرافعة أو اللقلق. من المفترض أن ترتبط هذه الكاتا بـ شينتو كاتا التي تمارس في العديد من مدارس شورين-ريو في أوكلندا. هناك نوعان مختلفان من شينتو كاتا يمكننا تحديدهما في أنظمة الكاراتيه أوكلندا. الكاتا هما نسختان مختلفتان عن بعضهما البعض. يقول كانازاوا هيروكازو تعلمت وبدأت في تعليم النسخة الأخرى من شنتو تحت اسم جانكاكو-شو. يمكنك مشاهدة شينتو كاتا الأخرى في كتاب نغامين شوشين (**Nagamine Shoshin**) عن مدرسة شورين-ريو "جوهر أوكلندا كاراتيه دو" (**Redmond, 2008, p. 261**)

1-4-5 أمبوزان جانكاكو كاتا (Gankaku)



الشكل رقم 13: أمبوزان جانكاكو كاتا (Gankaku) (Embuseu)
(Haberstzer R. , 2004, p. 259)

خلاصة

التمكن من محتوى كل رياضة هو ما يميز كل اختصاص عن آخر ومن خلال هذا الفصل، تم عرض محتوى الكاراتيه من الحركات الدفاعية والهجومية وأخرى باليد او الرجل بالإضافة إلى بعض أهم التقنيات والحركات في الكاراتيه، ثم وفي الأخير تم عرض بعض الكاتات الأكثر تكراراً في رياضة الكاراتيه خلال المنافسات الرسمية وهي كل من الكاتا "أنسو، جوجيشهو شون، جانكاكو وكانكو شو".

الفصل الثالث

التحليل الكمي والكيفي للأداء

الرياضي في الكراتيه

تمهيد

يعتبر الوصول إلى تحقيق النتائج الرياضية الدولية والوطنية دليل البرمجة السليمة والتخطيط الحكيم والذي لا يبني إلا عن طريق تحليل النشاط للاختصاص المدروس، والأداء الرياضي يتطلب التمكن من متطلبات الكاراتيه سواءً في الكاتا أو الكوميتيه، وهذا لا يتأتى إلا عن طريق التحليل الكمي والكيفي المبني على أساس الملاحظة المنظمة والقياس المقنن.

1- الأداء الرياضي

يطلق مصطلح الأداء الرياضي للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجزه الرياضي، فيذكر توماس ريموند أن الكثير من البحوث التي أنجزت في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في مجال الرياضة، حيث ترتبط كثيرا بالعمل والرياضة والفريق، لذا فإن جل تعاريف الاداء كانت ذات صلة بالإنتاج.

ويرى كل من حسنين و الدرمان أن الأداء الجيد مرتبط بممارسة المنافسة، ويمكن أن نعرفه كمستوى الإنجاز الرياضي للفرد في وقت وجيز ومعين. (لطي حسنين، 2006، الصفحات 5-12)، (Fomose, 1993)

يرى عبد الخالق أن الأداء بصفة عامة هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا. (أمين فوزي و بدر الدين، 2001)

2- عوامل الأداء العالي في الكاراتيه

إن التحليل والمعرفة الجيدة لعوامل الأداء الجيد هي النقطة الأولى لبداية التخطيط والبرمجة الفعالة لعملية التدريب الرياضي، يتطلب الأداء العالي أثناء المنافسة الرياضية استعمال الرياضي لمختلف هذه العوامل استعمالا اقصى من قدراته.

رغم وجود عوامل مشتركة للأداء الرياضي في بعض الاختصاصات إلا أن بعض العوامل (البدني، التقني، التكتيكي، النفسي) تعتبر هي المحددة في بعض الاختصاصات. (حاشي ، 2019 ،

إن تحليل منافسة الكاراتيه وتحديد المتطلبات الفسيولوجية والبدنية يعتبران عاملان مهمان لتحديد الأداء الرياضي وتحقيق الانجازات الرياضية.

على المدرب، الرياضي، الخبير، أن يكون ملماً بجميع المتطلبات النخبوية الأساسية للمستوى العالي، لكن هذا يستوجب معرفة علمية سواء نفسية أو منهجية، فسيولوجيا النشاط العضلي وأهمية التكوين الأكاديمي.... (لظفي حسنين، 2006، صفحة 11)

3- متطلبات الأداء الجيد في الكاراتيه دو

الأداء الرياضي الجيد هو عمل حركي، قوانينه موضوعة من طرف المؤسسة الرياضية، يسمح للرياضي بالتعبير عن طاقته البدنية والذهنية، يمكننا إذن الحديث عن الأداء الرياضي الجيد مهما كان مستوى التحقيق، يمكن أن نعرف الأداء الجيد على أنه ذلك الفعل الحركي المقنن والذي يسمح للرياضي بإبراز إمكانياته البدنية والذهنية عند وصولها لأعلى مستوى منجز خلال لحظة ما (Billat, 2003).

التدريب يسمح للرياضي بإمكانية الوصول إلى أعلى النتائج الجيدة و ذلك من خلال تحليل العوامل المركبة و التي تأخذ مكانة في الاتجاه نحو التحسين في المستوى و هذه العوامل مختلفة حسب المتنافس و موجهة نحو القتال بحيث تتمثل في كل من التحكم التقني، القدرات البدنية، الخصائص المورفولوجية للرياضي، الخبرة و اختيار التكتيك المناسب، الإمكانيات النفسية المتمثلة في التحفيز أو الثقة بالنفس، القدرة على الإدراك و التوقع لتقنيات المنافس، و هي عوامل يمكن الحصول عليها بتوجيه التدريب.

(FOURRE, 2003)

3-1 المتطلبات المهارية

التقنيات الرياضية عبارة عن مجموعة من السلوكيات المكتسبة عن طريق التمرن بهدف إيجاد حل لعملية محددة في أساس الحركة و ذلك بكيفية اقتصادية معقولة و فعالة إلى أقصى حد، فإذا كانت التقنية الرياضية غير متطورة بشكل جيد فإنها تمنع الرياضي من الأداء الجيد ولو كانت قدراته البدنية متطورة إن كانت التقنية الرياضية غير مطورة بشكل جيد فإنها تمنع الرياضي من الأداء الجيد ولو كانت قدراته البدنية متطورة. (weineck, 1997, pp. 417-420)

ومستوى الأداء الفني للكاتا في رياضة الكاراتيه يرتكز على عدة محاور والتي بدورها تساهم الى حد كبير في تقييم الأداء المهاري و الفني و تتلخص هذه المحاور في الشكل المهاري و الفني للأداء (التكنيك)-مستوى القدرات البدنية و توظيفها - التوقيت و الريتم الخاص بالأداء. (رنيا ، 2014)

الكاتا شيء يجب تعلمه من معلم مؤهل وواسع المعرفة. على الرغم من أن الكتب ومقاطع الفيديو يمكن أن تعزز الفهم وتساعد الذاكرة، إلا أنها ليست بديلاً عن التعلم الصحيحة. سيكون اختيارك للمدرب هو أهم قرار تتخذه فيما يتعلق بممارسة الكاراتيه، فأنت بحاجة إلى معلم وليس إلى حارس شخصي لذا يجب اختيار المدرب المؤهل. (IAIN, 2002, p. 16)

ظهور فئات الوزن سمح بتعدد التقنيات وهكذا كل رياضي يملك تقنياته المفضلة والتي يتقنها ويتحكم فيها أكثر في الكوميتيه، البحث عن الكمال يهدف إلى تحسين المظهر النفسي التحكم في مختلف التقنيات وإتقان المزايا الخاصة مثل : البعد "ماي"، "تايمينغ" التوقيت، "كيمي" و"سان" الذي هو المبادرة في القتال و "زنشن" وهو روح القرار. (الماني و طعمه، 2020)

3-1-1 العوامل التقنية

يعتبر الإتقان التقني الجيد في رياضة الكاراتيه دافع جيد وضروري للأداء العالي، لكن بعض التقنيات تتطلب مستوى بدني عالي من أجل انجازها فمثلا (المرونة من أجل انجاز الركل الجيد بالقدم). (ابراهيم ا.، 2005، الصفحات 477-478)

وتشتمل العوامل التقنية ما يلي:

- ✓ النوعية الجيدة للحركات. (تموقع الجسم و المفاصل)
- ✓ الدقة في إنجاز التقنيات.
- ✓ السرعة في تنفيذ الحركات. (و هي توافق أيضا نوعية و دقة الحركات).
- ✓ التنوع في التقنيات .
- ✓ القدرة على القيام بجمل حركية متتابعة.
- ✓ نوعية التنقل.
- ✓ القدرة على التحكم و مراقبة الحركات.

3-1-2 نقاط يجب مراعاتها أثناء تدريب الكاتا

• الإيقاع

عرف لفظ الإيقاع في التربية الموسيقية ثم شيئا فشيئا دخل إلى المجال الرياضي مع إستعمال الطرق الحديثة في التدريس، ويذكر لئلا الإيقاع الحركي كثيرا في ألعاب القوى مثل الإيقاع في الجري والوثب والرمي والفنون القتالية وخاصة في أداء الكاتا فردي أو جماعي وكذلك في الألعاب الجماعية.

وأجمل تعريف للإيقاع هو تعريف "مانس لوتس" فقال "الإيقاع هو الحياة والحياة هي الإيقاع" وذلك لأنه شيء حيوي نلمسه في الطبيعة والإنسان. (ابراهيم و محمود، 2014، صفحة 238)

والإيقاع الحركي هو توازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب مع الواجب الحركي حيث يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العضلي والعصبي بطريقة اقتصادية. (عبدالكريم ، 1995)

والإيقاع يعتبر أحد خصائص المهارات الحركية فهو أداء مجموعة من الحركات بصفة انسيابية بهدف الوصول إلى الأداء الناجح. (زهران، 1997)

الكاتا تؤدي وفق إيقاع معين متفق عليه، ومن خلال هذه المقاطع الإيقاعية يمكن للممارس أن يتعلم الإيقاع (HIYOSHI)، ومن المهم جدا التعرف على الاختلافات المتاحة في كل كاتا وفي كل مدرسة من مدارس الكاراتيه. (FROIDURE, 2017)

الإيقاع الجماعي: يظهر الإيقاع الجماعي في العديد من النشاطات اليومية وفي المجال الرياضي يبدو خاصة عند عمل الفريق من أجل توحيد القوة أو إظهار قوة الفريق، وفي الكاراتيه في أداء الكاتا جماعي من خلال العمل الموحد والمتجانس للفريق (كاتا جماعي) ومن النقاط التي تظهر عمل الفريق هي: (ابراهيم و محمود، 2014، الصفحات 242-243)

- المشاركة الوجدانية للمجموعة عند أداء الكاتا.
- يساعد الإيقاع الجماعي على تأخير ظهور التعب أي التغلب على التعب النفسي الذي يسبق التعب الحقيقي الفسيولوجي.
- يهدف الإيقاع الجماعي إلى اظهار جمال الحركة وتناسق التشكيلات.

- يساعد على توحيد الحركة.

الانسيابية في الحركة: وهي صفة حركية مرئية تعمل على الملاحظ بمشاهدتها وهي تعكس الفن الكامل للمهارة.

وأیضا هي اندماج كل الفترات وكأنها قطعة واحدة، أي أنه تصبح مراحل الحركة بشدها وارتخائها وبحركتها وسكونها جملة واحدة، إن وجود الانسيابية يعني صحة الأداء الفني وقدرة اللاعب على تطويع جميع أجزاء جسمه لإنجاز الواجب الحركي. (ابراهيم و محمود، 2014، الصفحات 244-245)

3-2 المتطلبات المورفولوجية

العلامات الشكلية مفيدة جدا في التوجيه الرياضي وانتقاء الرياضيين. هيئة الرياضي ممارس الكاراتيه هي التي تحدد صفة تقنيته ووقعها. فمثلا: الرياضي ذو القامة المتوسطة وعرض كتفين معتبر يستفيد من نسبة لأطرافه وإذا كان الشخص أطول يكون أفضل في الدفاع مقارنة بالهجوم. والنحيف يهاجم خصمه بتقنيات متقاربة وسريعة جدا. بينما الكاراتيكا طويل القامة يتميز بضربات قوية جدا ولكن يتحرك ببطء مقارنة بالرياضيين السابقين.

الكاراتيكا المثالي يملك فخدا قويا وبطة ساق نحيلة. فإذا كانت بطة الساق عند رياضي الكاراتيه، كبيرة وبالتالي: ذات حجم معتبر، تجعل ركلاته تصبح بطيئة، وتحكمه في تقنياته صعبا مما يجعل الضربة أقل قوة وأقل خطورة. (TISAL, 1998)

3-3 المتطلبات الفسيولوجية والبدنية للكاتا

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية و حركية خاصة القوة

المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل القوة بل وكثيرا ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري.
(عبدالخالق ، 1999، صفحة 92)

كما يذكر جالي وفوستر (1987) أن الفعالية هي مدى تحقيق الأداء الحركي للهدف المراد انجازه وان فعالية الأداء الحركي يتوقف على تنفيذ الحركة من حيث (السرعة، القوة الانفجارية، التحمل، المرونة، الثبات و التوافق) التي تحتاجها الحركة مع أقل استهلاك للطاقة.

يعتمد تمرين الكاتا في الشوطوكان على استعمال تقنيات قوية تركز على الدقة في التنفيذ والسرعة في الأداء انطلاقا من وضعيات نازلة تهدف لأن تكون ثابتة ومستقرة، ونلاحظ هنا أهمية الجانب البدني في الكاتا بحيث نجد كلا من الصفات التالية:

السرعة: للحركات المعتزلة

القوة المتفجرة: لمهارات الوثب و مهارات الانطلاق السريعة مع تغيير الاتجاه

القوة المميزة بالسرعة: تتلخص في الحركات السريعة و المتتابعة.

القوة المداومة: و تتمثل حركات التقلص الثابتة أو الحركات البطيئة.

المرونة: تحسين حركات المفاصل

قدرة التقلص وسعة الاسترخاء: التأثير في خاصية فعالية الانجاز الفني.

التوافق: التنفيذ الجيد لتقنيات الكاتا مع احترام الإيقاع ,التوازن و التحكم.

ان الكاتا عبارة عن مجموعة من الحركات المنتظمة و المرتبة غير القابلة للتغيير و تنفذ دائما بنفس الطريقة و في نفس الاتجاه , إذن هي عبارة عن سلوك آلي "روبوتيكي" لا يحتاج للتفكير في الحركة و بالتالي يستدعي تطوير ما يعرف ب "المهارات ألمغلقة"

و أسلوب الشوتوكان (الأسلوب الأكثر شيوعا في الجزائر) الذي يضم 26 كاتا (كما ذكرنا سابقا) توقيت انجازها يتراوح بين 20 ثا الى 120 ثا بحركات مختلفة من حيث النوع و الإيقاع , هذا ما يوجهنا إلى معرفة النظام الطاقوي المسيطر خلال انجاز الكاتا.

تتميز الكاتا بالمهارات الفنية التي تنجز بسرعة قصوى تنقطع بأوقات صغيرة جدا للراحة و تسمى بالحركات البطيئة ذات كثافة ضعيفة و الوقت العام لهذه الحركات صغير بالنسبة للوقت انجاز الكاتا , ويختلف من أسلوب لآخر او من مدرسة لأخرى. (FOURRE, 2003, pp. 38-39)

و اظهرت نتائج دراسة أجريت على لاعبين خلال انجازهم للكاتا أو مراحل من الكاتا التي تدوم بين 20 ثا و 80 ثا, في الظروف الخاصة (كالمنافسة) يعني 80 ثا من العمل اين تصل كمية حمض اللبن الى 5,8 ميلي مول/ل أي أكثر من القيمة المتحصل عليها أثناء الراحة التي تتراوح بين 0,63 و 2,44 ميلي مول/ل, والتي يمكن أن تكون تحت تأثير القلق أو مخلفات التدريب لليوم السابق. (Chaabane, 2014), (Jens Bussweiler, 2012)

كما أن هذه الدراسة توضح لنا المشاركة المتدرجة لعملية الهدم والبناء بالنسبة لوقت العمل الأقل من 10 ثا , 90 % من الطاقة تؤمن بالنظام اللاهوائي اللاحمضي و 10 % الباقية تؤمن بالنظام الهوائي , وقيمة النظام الحمضي يمكن أن تكون منعدمة .

أما بالنسبة للمجهود المبذول أثناء 80 ثا فان النسبة المئوية للأنظمة الثلاث يكون كالآتي 46 % بالنسبة للنظام اللاهوائي اللاحمضي و 41 % بالنسبة للنظام الهوائي و 13 % بالنسبة للنظام اللاهوائي الحمضي.

بالنسبة للاختلاف في الأنظمة الطاقية يكون حسب اختلاف وقت الكاتا من كاتا لآخر و بالخصوص طبيعة الحركات أو المهارات الفنية المكونة للكاتا و اختلاف مستوى القدرات البدنية من لاعب لآخر و مستوى التعب من الأدوار التصوفية. (الشمندي، 2002) و من خلال هذه المعطيات يتضح لنا أن الأولوية للنظام اللاهوائي اللاحمضي عند انجاز الكاتا و عدم وجود أهمية للنظام الهوائي في هذا الاختصاص و لكن يجب ان نذكر أهميته عند الاسترجاع أثناء التدريب و التحضير للبطولة التي تتطلب أكبر عدد من التكرارات للحركات قبل تقديم الكاتا. (FOURRE, 2003, pp. 94-95)

سافولدلي.ج و ويتكوسكي.س، (1997) قالوا أنه: " في مجال التحضير البدني للرياضات القتالية، السيادة في التدريب تعطى للقدرات البدنية الأساسية: مثلاً: القوة، التحمل المتداومة والمرونة. (Wikowski, 1997, p. 195)

القدرة على التحمل في الرياضات القتالية تكون محددة بالقدرة القلبية (خلال تدريب طويل وشديد ذو سرعة ثابتة) والقوة القلبية (تعادل مراحل الجهد الكبير والراحة)

هذان النوعان من التدريب ينشطان تكييف الجهاز الدوراني - التنفسي ومن ثم الحصول على مستوى جيد يتناسب مع الجهد المبذول في القتال.

- القوة التي تعتبر ميزة مهمة وضرورية لممارسي الرياضات القتالية، يتطلب امتلاكها تدريب القوة الأعظمية، القوة - السرعة و القوة - المتداومة.

- المرونة هي ميزة توهب القدرة على تنفيذ حركات كبيرة المدى. وتعطي للكاراتيكا حركية كبيرة لمفاصله الأكثر استعمالاً. (TISAL, 1998, pp. 38-42)

المفاصل الأكثر استعمالاً في الكاراتيه هي: مفصل ما بين عظم الساق ورسخ القدم، دون نسيان حركية العمود الفقري.

هذه القدرات البدنية: القوة، المرونة والمداومة (القدرة على التحمل) تكون أساسا متينا يمكن من تطوير المزايا الخاصة للمقاتل.

- القوة المميزة بالسرعة: تعني القدرة التي يمتلكها الجهاز العصبي- العضلي في التغلب على المقاومات بأكبر سرعة تقلص ممكنة. (weineck, 1997, pp. 294-295)

تظهر خلال تنفيذ تقنية معزولة أو نظام خططي دفاعي أو هجومي كذلك خلال تسلسل التقنيات. السرعة تحظى بأهمية بالغة في الكاراتيه تظهر خاصة عبر الخاصية الانفجارية للحركات. (ويشمان.و.د، 1995).

من جهة أخرى: يرى تيزال، (1998) أن:

- "التحضير للمنافسة في الرياضات القتالية يعتمد على تكوين بدني عام الذي يرجع إلى تدريب المرونة، فتل العضلات، وتحسين القدرة على التحمل". تدريبات المرونة ضرورية لممارسة "الكاراتيه" ويجب أن تكون خاصة لأن المتطلبات تختلف من شخص لآخر حسب الجنس، العمر، الرياضات الممارسة من قبل. الهدف من هذه التدريبات هو إعطاء الرياضي مدى مفصليا كبيرا بالحد الكافي ليكون فعالا. (TISAL, 1998, pp. 25-30)

- تدريبات فتل العضلات ضرورية جدا في التدريب العصبي وقد طبقت من طرف الأمريكيين خلال الحرب العالمية الثانية. انتشر استعمالها إلى عدة رياضات أخرى: ألعاب القوى، كرة القدم... إلخ

- في ميدان الكاراتيه كورتون(1996)، تيزال(1998)، بيلات(1999) يقترحون تمارين لفتل العضلات تخص أكثر الحركة وطرقا ملائمة في إطار التحضير للمنافسة.

- ميزة القدرة على التحمل أو المداومة، ضرورة لأداء جيد عالي المستوى في الكاتا، كلما كان عدد المنازلات كبيرا كانت القدرة على التحمل أكثر اعتبارا.
- التحكم في التوازن أساسي في الكاراتيه، فالرياضي غالبا ما يكون في حالة الاتكاء على رجل واحدة وفي نفس الوقت يكون في حالة تنفيذ تقنية هجومية. من جهة أخرى البحث عن إخلال توازن الخصم يعتبر هدفا خلال القتال. (TISAL, 1998)

في الكاتا الرياضي نجد خاصة حركات السرعة، الانطلاق السريع، وفي بعض الأحيان القفزات.

- 1- رد فعل مركب: سرعة رد الفعل معقدة.
 - 2- القوة و الخفة : حركات معزولة
 - 3- القوة الانفجارية: انطلاق سريع، تقنية معزولة انفجارية.
 - 4- القوة - سرعة: حركات تسلسل.
 - 5- القدرة على النقل والاسترخاء: فعل الكبح، التحكم، والاسترخاء للانطلاق السريع.
 - 6- مداومة القوة - السرعة: حركات تسلسل متكررة.
 - 7- المرونة: تحسين حركية المفاصل.
 - 8- التنسيق: التنفيذ الواسع للتقنيات القتالية مع احترام الإيقاع، التوازن والتحكم.
- فيما يخص المتطلبات الفيزيولوجية، سيادة شعب الطاقة في الكاراتيه تتوقف على الصفات البدنية وطبيعة التقنيات المستعملة. (Doria & al, 2009)

المقابلة هي نشاط ذو طابع تناوبي أي: تتمثل في تعاقب مراحل الجهد ضعيف الشدة أو التوقف التام، ومراحل العمليات ذات الشدة العالية.

مدة المقابلة تتراوح ما بين دقيقتان وثلاث دقائق حسب الفئات.

المقابلة تعتمد على مراحل مجابهة فعالة تفصلها وقفات الحكم، وتسمى بالهجمات المباغثة. هذه الهجمات مكونة بدورها من فترات الحركة ضعيفة الشدة على شكل: قفزات قصيرة المدى، موافقة لفترة الملاحظة والتموضع، ومن فترات النشاط التي تتمثل في مبادرات دفاعية أو هجومية عالية الشدة.

خلاصة القول، تتدخل الأشكال الثلاثة للأبيض الخلوي خلال المقابلة، تعطى لها الأدوار التالية:

- التخمر غير اللبني: يستجيب لضرورة أداء حركات بسرعة قصوى.
- التأكسد: يضمن الاحتياجات الطاقوية لتمارين ضعيفة الشدة، وخلال مراحل الاسترخاء التي يكون فيها الاستعمال لطاقة ضعيفا جدا، يقوم بإعادة احتياطي الطاقة للتخمر غير اللبني إلى مستواه الأول.
- وأخيرا التخمر اللبني: دوره هو توفير الطاقة اللازمة للتمارين عالية الشدة، عندما يكون التأكسد غير قادر على توفيرها وحده، أو حينما يكون الوقت اللازم للاسترخاء غير كاف، أو عندما يكون مستوى الأوكسدة عند الرياضي ضعيفا جدا. (ANGULO & et al, 1990)

3-4 المتطلبات النفسية والذهنية

الكاراتيكا الكامل يجب أن يدرج الجانب النفساني خلال تحضيره السنوي لأن ذلك يعتبر كواحد من عوامل التنبؤ بنوعية الأداء.

وهذا يكتسب بدوافع الشخص ورغبته في التفوق وإرادته في التحكم في المنافسة (أي أن تكون له روح المنافسة) الذكاء هو أيضا صفة من الصفات المهمة والضرورية لممارسة الكاراتيه. (TISAL, 1998)

هذه الصفات النفسية تلعب دورا أساسيا في جعل المتنافس يستعمل كل إمكانياته في يوم المنافسة الرياضي المتنافس لا يستعمل فقط عضلاته وذكاءه وإنما أيضا انفعالاته ومشاعره كي يضمن نجاح التدريب وفعالية تحضيره الفكري والنفسي. (لطفى حسنين، 2006، الصفحات 11-13)

من الضروري معرفة المتطلبات النفسية فهي المحددة للنجاح في المنافسة وهي تتمثل في: الإدراك، الانتباه، الخيال، الأحاسيس والخصائص الفكرية.

كثير هم المتنافسون الذين لا يصلون أبدا إلى المستوى العالي بسبب قلة الحوافز، أو نقص في التركيز أو في التحكم والثقة في النفس. (لطفى حسنين، 2006، صفحة 47)

الثقة في النفس هي خاصية مهمة وضرورية للحصول على أحسن النتائج الرياضية فهي محصلة التنسيق والتكامل بين صفات الشخصية الأخرى.

نظرا للتطور المتواصل الناتج عن تغيرات وتطور قواعد التقنيات والتكتيك والاندفاع البدني للرياضيين.

الكاراتيه يستوجب تحضيراً معنوياً ونفسياً يكون مدروساً جيداً حسب مستوى المنافسة وخصائص كل رياضي مثل: الشخصية، المستوى العاطفي والفكري. (IAIN, 2002, p. 22)

4- أسس ممارسة الكاتا

1- **تعلم الكاتا:** تعلم الكاتا يجب أن يكون على يد معلم مؤهل وواسع المعرفة، يجب ان يكون الممارس على يقين من تحقيق تقدم جيد في جميع جوانب الكاراتيه.

كيف تدرس الكاتا ستكون مسألة لمعلمك، من الشائع أن يتم تدريس الكاتا على مراحل، على سبيل المثال ، سيتم تدريس الحركات القليلة الأولى ، ثم عندما يكون لدى الطالب فهم معقول لها ، سيتم عرض الزوجين التاليين ، وهكذا دواليك حتى يتم تذكر التسلسل بالكامل. سيتم بعد ذلك تنقيح التقنيات بشكل أكبر مع تحول التركيز إلى التوقيت والإيقاع والاستخدام الصحيح للقوة ، إلخ.

يجب دائماً السهر على التكرار الجيد للكاتا على الرغم من أن الكثير يمل من هذا التكرار للكاتا لكنه وحده سهر التقدم والتفوق في كل مجالات الحياة، فحتى الابطال الاولمبيون يملون من التكرار لكن هذا التكرار من يجعلهم أبطال في تخصصاتهم. (IAIN, 2002, pp. 16-17)

2- الاختلافات **Variations** : تختلف الطرق الدقيقة التي يتم بها أداء الكاتا من أسلوب إلى آخر وحتى من مدرب إلى مدرب، من الواضح أن الاختلافات بسبب النسيان، قلة سنوات الممارسة، أو لسوء التقنية والكسل وما إلى ذلك ، هذا لا يعني أن جميع الاختلافات غير مقبولة، فكل واحد منا مختلف ومن المستحيل على الجميع أداء الكاتا بنفس الطريقة تماماً. ستكون كاتا الشخص القصير والممتلئ الجسم مختلفة عن كاتا الشخص الطويل والنحيف. (IAIN, 2002, p. 18)

3- المكونات الفنية والبدنية (Technical/physical components): لا توجد حركات زائدة في الكاتا ولا يجب إضافة أي منها. تأكد من تنفيذ جميع الأساليب بأقل قدر من الحركة، على سبيل المثال، لا تدع المرفقين يرفرفان عندما تكون قبضتي

اليد على الورك، ولا تحني الكتفين عند اللكم، ولا تهز للأمام وللخلف عند الانتقال من وضعية إلى أخرى ، إلخ. يقال أنه عند أداء الكاتا يجب الحفاظ على وزن "الهارة". يُعتقد تقليدياً أن الهارة هي النقطة التي نشأت منها "كي" أو "قوة الحياة". تقع هذه النقطة على بعد أربعة سنتيمترات تقريباً أسفل السرة ، في منتصف الطريق بين البطن والعمود الفقري. يجب أن يكون هناك شد في العضلات لفترة وجيزة في نهاية كل تقنية، هذا الشد اللحظي هدفه هو حماية المفاصل، ولكي يكون للضربة أكبر تأثير ممكن، يجب أن تصيب الهدف بأقصى سرعة. إذا استمر الطرف في التحرك بسرعة عالية، فقد تحدث إصابات مثل تمدد المرفقين بشكل مفرط. يجب أن تسترخي العضلات على الفور حتى يكون الطرف جاهزاً للحركة مرة أخرى، من المهم أن نتذكر أنه في الكاتا، كما هو الحال في القتال، هناك أوقات تكون صعبة وأوقات لينة، استخدام القوة العضلية دون تمييز هو علامة على عدم خبرة كاراتيكا. (IAIN, 2002, pp. 21-22)

4- المكونات العقلية (Mental components):

في القتال من الضروري للغاية أن يتم تبني المواقف العقلية الصحيحة. لن يكون الشخص الأكثر كفاءة تقنياً هو الذي يفوز بالقتال، ولكن في أغلب الأحيان سيكون الشخص صاحب أقوى عقل ومن بين نقاط الفوز نجد: (IAIN, 2002, pp. 22-23-24)

كياي (Kiai):

غالباً ما يُنظر إلى الكياي على أنها مجرد صيحة، لكن هذا غير صحيحاً، فالكياي هي نقطة إنتقاء كل طاقاتك في لحظة واحدة بحيث تضمن تحقيق هدفك. **kiai** الحقيقي هو شعور بالقوة الكبيرة (وهو أيضاً إطلاق للطاقة)، هناك قصة شهيرة لسيد الكاراتيه ماتسومورا وهو يهزم خصمه باستخدام الكياي فقط، (ماتسومورا) أربع خصمه لدرجة أنه لم يتمكن من القتال.

الكي (Aiki): وهو ما يبحث عنه كل ممارس للفنون القتالية يمكن وصف **Aiki** بأنه "فوز دون توجيه ضربة" أو "روح مهيمنة". سيؤدي الشعور بالأيكي إلى تشكيك الخصم في مهاراته والاستسلام لخسارة ساحقة، إذا تمكنت في القتال من تحطيم روح الخصم حتى يفقد إرادته في القتال فهذا يضمن لك النصر.

زانشين (zanshin):

الزانشين هو جانب مهم آخر من جوانب الكاتا، يشير الزانشين إلى حالة الوعي المعزز التي يجب أن توجد قبل وأثناء وبعد تنفيذ التقنية، حالة الزانشين يكون الشخص مدركًا تمامًا لمحيطه ومستعدًا لأي شيء، في اللحظة التي يقرر فيها الخصم الهجوم، سيكون على دراية بنواياه، يعرف الشخص الذي يمتلك الزانشين بالضبط ما يجب القيام به.

كاتا هي كل شيء عن الاستعداد للمعارك الحقيقية، لذلك يجب أن تكون أيضًا في حالة من الوعي قبل وأثناء وبعد الكاتا.

5- تقييم الأداء الرياضي

5-1 قياس الأداء الرياضي

شغل موضوع القياس في المجال الرياضي اهتمام العاملين في المجال، بحيث أن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز هو المعيار الوحيد للإنجاز والنجاح وتكمن المشكلة في أن تحقيق الفوز في المنافسة الرياضية يتوقف على عدة عوامل منها (خطط اللعب - الحالة البدنية - مستوى المنافسة - الظروف المحيطة باللاعب من جمهور وعوامل مادية وغيرها).

يعرف القياس (ثورندايك) 1979 الملقب بـ "أبو القياس" بقوله " كل ما يوجد بمقدار، وكل مقدار يمكن قياسه". (مجيد و شلش، 2002)

أما ترنشانوفسكي فيرى "ان القياس في مجال التربية البدنية عبارة عن وسيلة مساعدة لمعلمي التربية البدنية وحافز هام لتحسين المهارات الحركية للرياضيين" (بسطويسي، 1999)

ويرى أسامة كامل راتب " ان القياس هو الخطوة الثانية بعد تحليل الأداء، ويعتبر تقييم مباشرا وموضوعيا لخاصية معينة، حيث يهدف إلى قياس أداء الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، وكلما تمكنا من القياس الكمي الموضوعي كلما كان ذلك أفضل وأدق". (كامل راتب، 1994)

5-1-1 أنواع القياس

القياس هو التقدير الكمي للأشياء وفق معايير محددة، وذلك انطلاقا من القاعدة التي تقول. أن كل شيء يوجد بمقدار وأن كل ما يوجد بمقدار يمكن قياسه وتتضمن فكرة القياس عادة فكرة المقارنة أيضا، فنحن عندما نقيس، نقوم ضمنا بعملية المقارنة، والقياس نوعان:

أ- **قياس مباشر:** هذا النوع من القياس يستخدم بشكل واسع في العلوم الطبيعية وذلك لان وسائله تعتمد على وحدات قياسية ثابتة ومتفق على حدودها، وايضا يقصد به تلك القياسات التي من خلالها تحديد الكمية المقاسة ومقارنتها مباشرة بوحدة القياس كقياس الأطوال والأوزان والمساحات والكتل. توجد ثلاثة أنواع للقياس المباشر وهي: (حسن حسين، 1998، صفحة 637)

1- طريقة التحديد المباشر

2- الطريقة التفاضلية

3- طريقة الانحراف الفقري

ب- قياس غير مباشر: كما يحدث عند قياس تحصيل الطلبة في خبر معينة، وهذا النوع من القياس يستخدم بشكل واسع في العلوم التربوية والنفسية وذلك لان الكثير من الظواهر والصفات النفسية والتربوية، إذ تقيس التصرفات او السلوكيات التي تدل عليها بعد تحديدها بدقة وبناء المقياس في ضوءها.

فيمكن ان نقول ان الاختبارات البدنية هي قياسات مباشرة والاختبارات المهارية والخطية هي قياسات غير مباشرة. (أسعد محمود، 2009)

5-1-2 أهداف القياس

يهدف القياس الرياضي الى تحديد الفروق الفردية بأنواعها المختلفة ويمكن تلخيص أهداف الفروق في مايلي: (حسن حسين، 1998، صفحة 638)

- الفروق في ذات الافراد: الهدف منه هو تحديد ترتيب الفريق داخل المجموعة وذلك بقرانة نتائجه مع نتائج غيره في المجموعة.
- الفروق بين الافراد: يهدف إلى تحديد نقاط القوة والضعف عند اللاعب وذلك عن طريق عمل مقارنة لمختلف النواحي للرياضي.
- الفروق بين الجماعات الرياضية: الهدف منه هو تحديد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين الفرق.

5-1-3 أسس القياس

يتأثر القياس المباشر والقياس الغير المباشر بعوامل كثيرة أهمها: (مجيد و شلش، 2002، صفحة 10)

- طبيعة الشيء أو العوامل المراد قياسها.
- هدف القياس.

- النوع المستخدم في القياس.
- طريقة القياس وجمع المعلومات وتدريب الفاحصين.
- عوامل أخرى مختلفة تتعلق بطبيعة القياس والشئ المراد قياسه.

5-2 القياس والتقييم

التقييم أعم وأشمل من القياس، إذ أن التقييم يبنى على أساس البيانات التراكمية من عملية القياس، ومنه فكلما كانت المقاييس المستخدمة دقيقة كلما كان التقييم دقيق وسليم. ويرى (علاوي ورضوان 1989) أن التقييم هو "جرد لمحتوى الفرد" وهو عملية تهدف إلى الوصول لدراسة الظاهرة ووضع التعميمات والمعايير التقييمية لها. (علاوي و رضوان، 1989)

بناء على ذلك فالتقييم والقياس يكمل احدهما الآخر ويعتمدان على بعضهما. من ذلك نقول أن القياس عبارة عن إحدى الأدوات المستخدمة في التقييم الذي هو أشمل من القياس فهو يقترن بالأهداف الواسعة نسبياً. (مجيد و شلش، 2002، صفحة 10)

ويرى (أحمد حسين، 2009) أن عملية التقييم هي العملية التي تهدف إلى تقييم الأداء الفني لجودة بعض الأنشطة مثل جودة البحث العلمي وجودة الوحدات الأكاديمية وهي تتضمن التقييم الذاتي والتقييم الخارجي للخبراء وتتخطى عملية التقييم الاعتماد، حيث يتم اتخاذ بعض القرارات والأحكام عن مستويات الجودة الأكاديمية أكثر من الأحكام المرتبطة بالمعايير ويتم توجيه التقييم بحيث يشكل المواد والمقررات والبرامج وتقييم الأداء الفعلي ويستخدم التقييم للربط بين مؤشرات الأداء والدراسة الذاتية وتقييم الأقران

ويمكن إدارته عن طريق وكالة خارجية مثل مجلس اعتماد التعليم أو المؤسسات التعليمية نفسها. (ص 30-31)

6- أهداف التحليل الحركي للأداء الرياضي

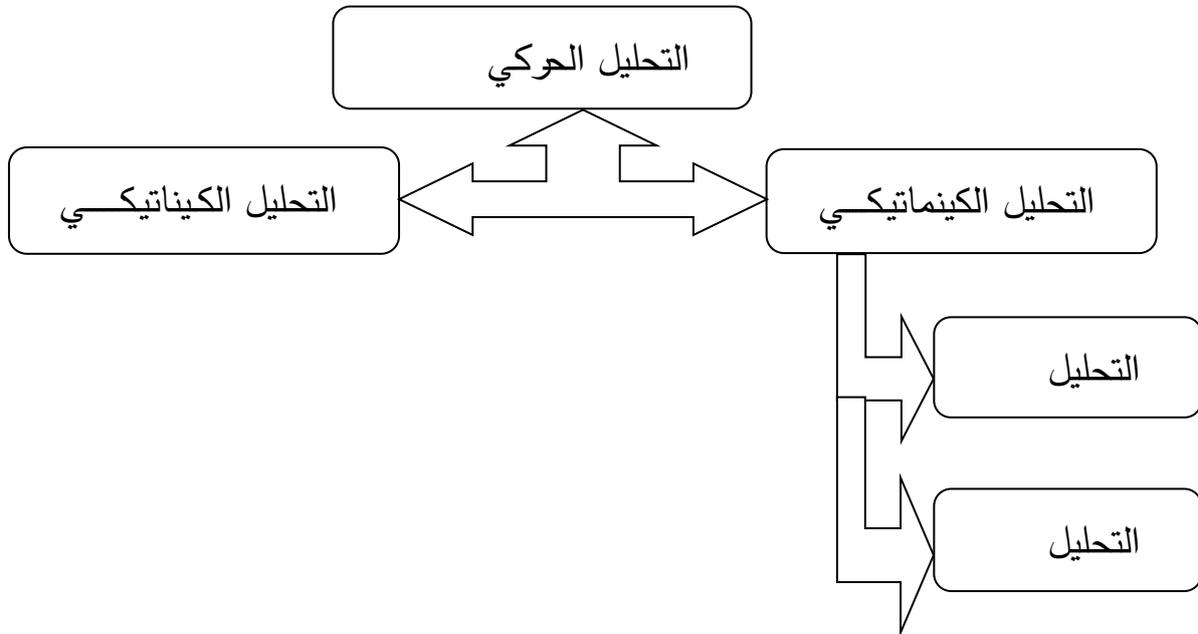
التحليل الحركي: هو العلم الذي يقوم بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات الرياضية تحت تأثير شروط بيولوجية، يهتم بتحليل حركات الإنسان تحليلاً يعتمد على الوصف الظاهري للحركات (الكينماتيك) بالإضافة إلى مسببات الحركة (الكينتك) بما يكفل الاقتصاد في الجهد. (ابراهيم و محمود، 2014)

تدرس عملية الأداء الحركي للإنسان وفقاً لقوانين ميكانيكية خاصة، وتعد الحركة الرياضية أحد فروع التي تدرسها الميكانيك الحيوية وهذا من أجل تحديد التكنيك المثالي، ولقد سعى هذا العلم في المجال الرياضي إلى تحقيق الاعراض التالية: (مجيد و شلش، 2002، صفحة 11)

- بحث التكنيك الرياضي المثالي من خلال التحليل الميكانيكي الحيوي لهدف الحركة.
- إيجاد الاختبارات والطرق الموضوعية في بحوث الحركة وقياسها.
- معرفة مدى تأثير التمارين الرياضية والاعداد البدني في خدمة تطوير وتعليم التكنيك المثالي في المجال الرياضي.
- تعميم الحقائق العلمية والموضوعية التي تساعد على تطوير التكنيك الرياضي.
- تحديد وإيجاد التمارين الرياضية المناسبة في تطوير البناء البدني للرياضي.

7- التحليل الكمي والتحليل الكيفي

للتحليل الحركي أنواع وكل نوع منها يعتمد على وسيلة القياس المستخدمة ومولية المتغيرات المراد تحليلها. (الصميدي، 1987)



الشكل رقم 14: يوضح أنواع التحليل الحركي الميكانيكي حسب (ابراهيم و محمود، 2014، صفحة 458)

7-1 التحليل الحركي

7-1-1 التحليل الكينماتيكي

ويختص بدراسة العوامل التي تسبب الحركة وتغييراتها إلى دراسة القوة المسببة لها. (ابراهيم و محمود، 2014، صفحة 460)

2-1-7 التحليل الكينماتيكي

ويختص بالملاحظة والوصف العلمي للمتغيرات الحركية وينقسم إلى نوعين هما:

أ- التحليل الكمي

يعرف التحليل الكمي الملاحظة المنظمة والحكم الاستنباطي على وجود الحركة الانسيابية من أجل تقديم أفضل المداخلات العلاجية الملائمة وذلك لتحسين الأداء. (ابراهيم و محمود، 2014، صفحة 458)

ويقول (مجيد وشلش) أنه هناك نوعان: (مجيد و شلش، 2002، صفحة 13)

التحليل الدقيق: وهو الذي تستخدم فيه أجهزة القياس الدقيقة والحديثة مثل التصوير السنيماي والتصوير الدائري (المتتابع)، وفي الأساس يعتمد التحليل على تصوير كميات كبيرة من الحركات في نفس الوقت.

التحليل التقريبي: وهو تحليل يعتمد على معلومات نسبية للأجهزة القياسية مع حساب العوامل بشكل عام ومعلومات تقريبية لحركات رياضية متعددة.

يتعامل هذا النوع من التحليل مع قياس الكمية والنسب المئوية للمكونات المختلفة، أي تعين المقادير وتحديدها عن الخصائص الواقعية للحركة الرياضية وتعاقب أوضاع الجسم للتابع الزمني.

ب- التحليل الكيفي

هو ذلك الأسلوب الذي يهتم بوصف حركة أحد أجزاء الجسم أو الجسم كله دون التعرض للكلم، حيث يقصد بكلمة التحليل بصفة عامة إرجاع الموضوع قيد الدراسة إلى مكوناته الأساسية، أي تقسيم الظاهرة إلى الأجزاء المؤلفة لها أي إلى عناصرها الأساسية، ثم

يجري فحص كل من هذه الأجزاء بدون قياسات أو مقادير كمية. (برقيع و السكر ، 2010)

ويتفق كلا من (حسام الدين، عبدالصمد، و عبد الشكور، 2006)، (عادل عبد البصير ، 2004 م.) على أن التحليل الكيفي لأداء الحركات الرياضية يتم من خلال أربعة مهام رئيسية هي مهمة العداد ومهمة الملاحظة ومهمة التشخيص ثم مهمة التدخل العلاجي، فلكي يتسم التحليل الكيفي بالفاعلية لبد وأن يكون الأساس النظري (المعرفي) قوى ومتربط ومن هنا تتضح أهمية مهمة العداد.

ويذكر (طارق فاروق ، 2005) أن التحليل الكيفي بمثابة مهارة أساسية في تدريس التربية الرياضية والتي يجب أن تخاطب بصورة منظمة عن طريق المنهج في إعداد معلم التربية، لذلك فعلى المهتمين والمتخصصين التفكير بصورة جادة في كيفية تطبيق التحليل الكيفي داخل الفصل أو الملعب ويجب أيضا أن يعملوا كمعلمين للتحليل الكيفي للطلاب لكي يكتسبونها كخبرة من الخبرات الميدانية.

ويؤكد حسام الدين طلحة وآخرون "أن للتحليل الكيفي أهمية كبيرة بالنسبة للقائمين على التدريب والتعليم للمهارات الحركية". (حسام الدين، عبدالصمد، و عبد الشكور، 2006) وأيضا نعتمد على التحليل الكمي في إدراك النتائج وتأويلها وتعميقها للوصول إلى الاستنتاجات الواقعية من خلال تميز الفروق وتحديد الاختلافات، كما تبحث في الأسباب الغير مباشرة في أخطاء الأداء. (ابراهيم و محمود، 2014، صفحة 459) وقد تم تقسمه حسب (مجيد و شلش، 2002، صفحة 13)

التحليل العميق: هو دراسة الحركة بدقة وبشكل معمق باستعمال الأجهزة المذكورة، ويعزز التحليل بالأسس التعليمية التربوية للحصول على نتائج تربوية دقيقة.

التحليل الأساسي: هو تحليل معمق يعتمد على أساس الحالة الحركية دون اللجوء الى المعلومات المتحصل عليها من التحليل الكمي.

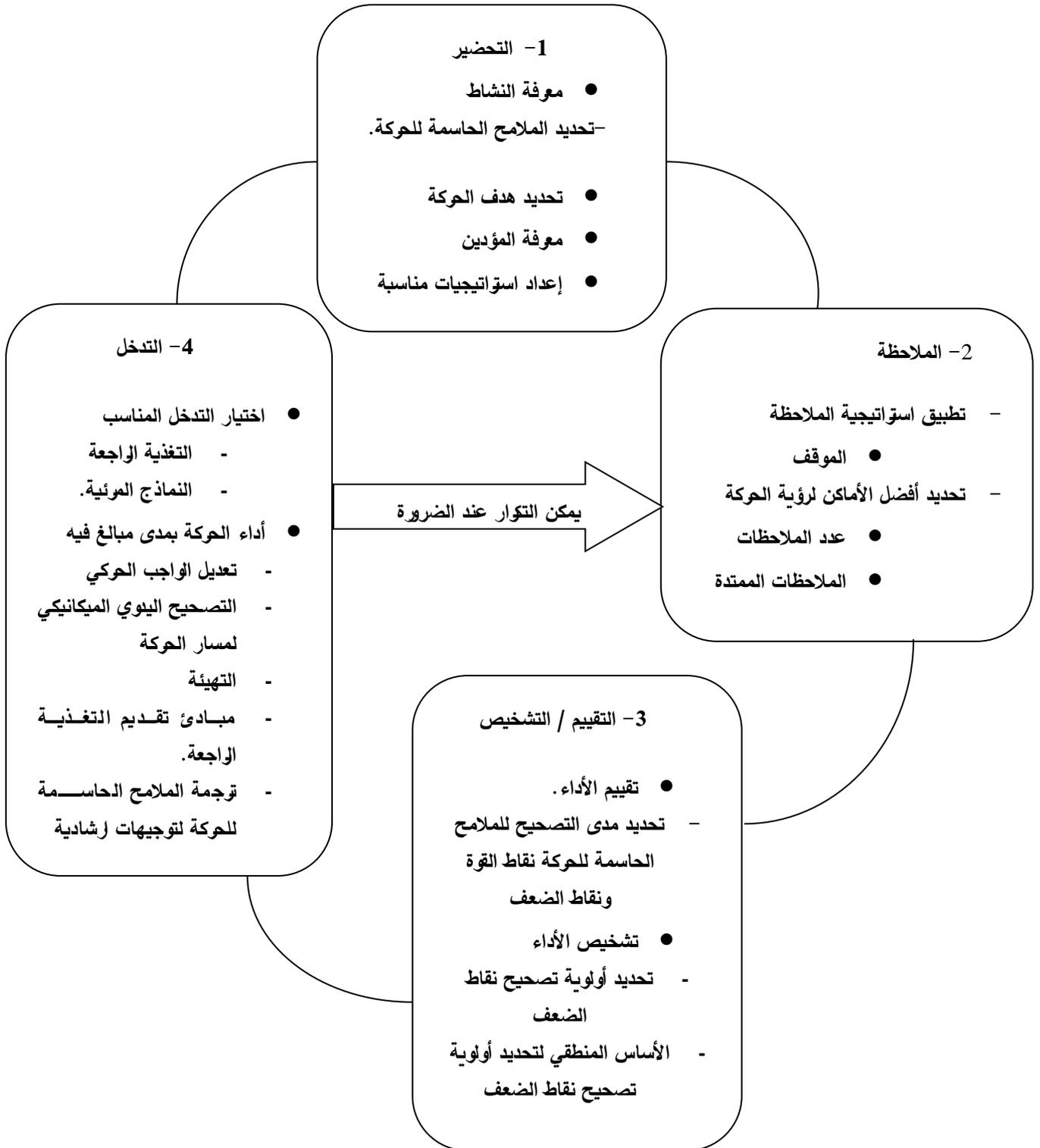
التحليل التبسيطي: التأكيد على حساب العوامل والمتغيرات الواضحة مع الابتعاد عن الدقة في حسابات التحليل.

ب-1 أسس التحليل الكيفي

تحتوي جميع نماذج الملاحظة والنماذج الشاملة للتحليل الكيفي في علوم الحركة على نقاط مشتركة كما تستخدم هذه النقاط لدي المحترفين والمبتدئين على حد سواء وهي أربعة: (علاء الدين و الصباغ، النماذج الشاملة للتطور الحركي، 2016)

- التخطيط للملاحظة الخاصة.
- تقييم نقاط القوة ونقاط الضعف في الأداء
- تشخيص الخطوات اللازمة لإحداث التحسن.
- تعيين الفترات البينية اللازمة لتحسين الأداء.

2-7 النموذج التكاملي الشامل للتحليل الكيفي لحركة الإنسان



الشكل رقم 15: يمثل النموذج التكاملي الشامل للتحليل الكيفي لحركة الإنسان. (علاء الدين و

الصباغ، 2016)

3-7 التحليل الكيفي للكاتا هيان (Les Katas Heian):

حسب (حاشي ، 2019)

التحليل الكيفي لإختصاصات الكاراتيه يهدف إلى وضع تطور بيداغوجي أثناء تلقين التقنيات.

على المدرب أن يكون لديه:

- معرفة بمحتوى الكاراتيه دو.
- فهم منطق سير كل تقنية.

مثل (الإرتكاز، الدوران، الثبات والحركة، الاقتصاد في الحركة، الهيئة، المردودية والتردد...).

يجب أيضا تعلم الملاحظة من أجل القدرة على التحليل وتقديم التصحيحات، إذا: فهم مقارنة بالشكل العام وأيضا بالنسبة للاختصاص كل واحد.

التقنيات الأساسية:

● عائلة الوضعيات (Dachi Waza)

الوضعيات الطبيعية (Positions Naturelles)

زانكوتسو داشي (Zenkutsu Dachi (Moto Dachi))

كوكوتسو داشي (Kokotsu Dachi)

كيبا داشي (Kiba Dachi)

تسوري أشي داشي (Tsu ri Ashi Dachi)

كوزا داشي (Kosa Dachi)

● التقنيات الأم (Techniques Mère)

قيدان براي (Gedan Barai)

أجي يوكي (Age Uke)

إيشي يوكي (Uchi Uke)

صوتو يوكي (Soto Uke)

شوكو زوكي (Chuko Zuki)

تيتسوي (Tettsui)

أورا كان (Urakan)

شوتو يوكي (Shuto Uke)

أمبي (Empi)

نيكيتي (Nukite)

● تقنيات الأرجل (Geri Waza)

ماي جيرى (Mae Geri)

يوكو جيرى (Yoko Geri)

فيمي كومي (Fumikomi)

ميكا زوكي جيرى (mukazuki Geri)

● تقنيات متقدمة (Technique Avancées)

أوزا يوكي (Osae Uke)

نغاشي يوكي (Nagashi Uke)

كوزا يوكي (Kosa Uke)

كاكي واكي يوكي (Kaki wake Uke)

موروتي يوكي (Morote Uke)

هيوان يوكي (Haiwan Uke)

جيجي يوكي (Juji Uke)

مانجي غاماي (Mangy Gamae)

4-7 التحليل الكمي في مقابل التحليل الكيفي

إن التحليل الكيفي يتطلب معلومات شاملة وواسعة تعتمد على النظريات والعلوم الأخرى رغم أنه يبدو عبارة حكم ذاتي إلا أنه بالفهم الدقيق والمتمعن والمنظم يسعى إلى تحقيق أكبر أثر وأقصى فعالية، أما التحليل الكمي فهو قياس الأداء من خلال تحليل المعلومات الرقمية والعددية وتحويلها إلى بيانات أو معلومات كمية.

كما أن الافتقار إلى التقدير الكمي في التحليل الكيفي لا يعني أن التقييم أقل صدقا أو إثباتا بصورة آلية، حيث أن معظم المدربين والمعلمين يعتمدون على التحليل الكيفي أثناء

الممارسة في الحياة اليومية لتشخيص الأخطاء. (ابراهيم و محمود، 2014، الصفحات 459-460).

خلاصة

قمنا من خلال هذا الفصل بعرض متطلبات الأداء الرياضي في الكاراتيه دو وفي الكاتا بشكل خاص إضافة إلى التعرف على تقييم الأداء وعناصره وأنواع القياس في الكاراتيه، ثم انتقلنا إلى التحليل الكمي والكيفي، كما استعرضنا نمودجا عن التحليل الكيفي وأخيرا رأينا التحليل الكمي في مقابل التحليل الكيفي.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث و إجراءاته

الميدانية

تمهيد

يضم هذا الفصل أهم العناصر الخاصة بالجانب التطبيقي للبحث والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، منهجية البحث، مجتمع وعينة البحث بالإضافة للإجراءات الإحصائية الخاصة بالبحث، أيضاً يضم هذا الفصل الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة وخصائصها السيكمترية، الإجراءات الميدانية للبحث وكيفية تطبيق الملاحظة والتحليل بالفيديو، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

بعد تجميع المراجع، الأبحاث والدراسات السابقة يأتي الدور على الجانب الميداني للبحث الذي استهله الباحث بدراسة استطلاعية أولية لضمان السير الحسن للبحث وكذلك من أجل الوقوف على مدى ملائمة وسائل الدراسة للباحث والتوصل لإجراء ورقات الملاحظة وتطبيقها، دون حدوث أي مشاكل تنقص من قيمة البحث أو تحول دون انتهاء الدراسة.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على الكاتا "أنسو" قام بأدائها الإيطالي "لوكا فالديزي" خلال بطولة العالم 2012، استخدم الباحثون أسلوب الملاحظة لتحليل الكاتا وذلك بالاستعانة بفريق عمل مكون من 4 أفراد، باستخدام برنامج تحليل الفيديو **Kinovia**، حيث تم ملاحظة عدد الوضعيات، الهجومات، الدفاعات وزوايا الدوران إضافة إلى أزمنة الأداء للحركات (السريعة، البطيئة، التوقيفات) وقد خلصت هذه الدراسة إلى التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة في عملية التحليل وحساب الخصائص السيكمترية للأداة، التأكد من تفاهم فريق العمل في عملية تحليل الفيديو وتسجيل النتائج، التعرف على وقت تنفيذ عملية التحليل ومعرفة المعوقات التي قد تكون سبباً في فشل عملية التحليل.

2- منهج البحث

يقصد بالمنهج مجموعة الأسس المهمة التي توضح الطريق للباحث لتحقيق الأهداف التي يصبو إليها، وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لهذا البحث إذ يُعرف بأنه " يهتم بوصف الظواهر وصفاً دقيقاً ويعرب عنها تعبيرياً كمياً أو كيفياً، الوصف الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما الوصف الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها " (بوداود وعطاء الله، 2009، ص. 136).

الميدانية

ويعرفه خضر (2013) بأنه " المنهج أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم، وهو وصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وحتليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة، وهتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر " (ص. 208).

بالرجوع إلى مشكلة البحث التي تبحت في التحليل الكمي والكيفي للكاتا الكاراتية دو للمستوى العالي وبالاعتماد على الإمكانيات المتاحة للباحث تم اختيار المنهج الوصفي متبعين الأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

3- مجتمع وعينة البحث

وجب عند اختيار مجموعات البحث إتباع عدة خطوات نذكرها في مايلي:

3-1 تحديد وحدة العينة

وحدة العينة في البحث تتمثل في خمس لاعبي كاراتيه دو اختصاص كاتا مصنفين ضمن التصنيف العالمي للموقع المعتمد في المنافسات الدولية للكاراتيه دو وهو "سبورت داتا SportData" لسنة 2020 وهم كل من (موتو كازوماسا، غوكتاس امر فيفا، اوزمير انس، سوفوغلي علي، بوساتو ماتيو) انظر الملحق 2.

3-2 تحديد مجتمع البحث

مجتمع البحث يتمثل في جميع اللاعبين المصنفين ضمن القائمة المحددة وتضمن هذه القائمة 42 لاعب يشاركون في المنافسات بالرسمية وينتمون إلى مختلف المدارس المعترف بيها في الاتحاد الدولي للكاراتيه. (sportdata, wff standings karate1, 2020)

الميدانية

3-3 تحديد حجم العينة

يشير (خضر، 2013، ص. 188) بأن الإحصائيون أوردوا القواعد التالية التي يمكن الاسترشاد بها لتحديد حجم العينة المطلوب وهي على النحو التالي:

- من ثلاثين إلى خمسمائة مفردة يعتبر ملائم لمعظم الأبحاث والدراسات.
- يفضل أن لا تقل مفردات العينة عن عشرة أضعاف عدد متغيرات الدراسة.
- يكون حجم العينة من عشرة إلى عشرين مفردة مقبولاً إذا كان البحث تجريبياً.
- يجب أن لا يقل عدد عناصر المجموعة الواحدة في حالة الدراسات التجريبية أو شبه التجريبية ذات المجموعتين أو أكثر عن خمسة عشر عنصراً.

ولقد تمثل حجم عينة البحث في مجموع اللاعبين المصنفين حسب الترتيب العالمي لموقع سبورداتا، في منافسات البرمير ليغ (KARATE 1) تم اختيار 05 لاعبين من هم الأفضل ترتيباً من مدرسة الشوتوكان.

4-3 اختيار العينة

تم اختيار العينة من مجتمع البحث بأسلوب المعاينة غير عشوائية وبطريقة العينة القصدية التي يختارها الباحث لسهولة الوصول إليها وسهولة جمع النتائج منها، وقد تم اعتماد هذا الأسلوب من المعاينة نظراً لعدة أسباب نذكر منها:

- في بادئ الأمر كان الاختيار عشوائياً لكن الباحث لم يتمكن من جمع الفيديوهات الكافية عن اللاعبين وبالتالي صعوبة تتبعهم.
- تم اختيار عينة جديدة للبحث بالطريقة القصدية بمساعدة مسؤول الموقع "سبورت داتا" في الجزائر.

الميدانية

4- أدوات البحث

بعد تحديد الأسلوب أو المنهج الذي يمكن الباحث من الحصول على المعلومات الضرورية للإجابة عن تساؤلاته العلمية، يتوجب عليه انتقاء أفضل الأدوات والتي تلائم تحقيق أهداف بحثه، فالأدوات البحثية هي " وسائل مساعدة للحصول على البيانات اللازمة لموضوع البحث كما تساعد على تحديد ما لدى الباحث من قدرات واستعدادات وطرائق تفكير وبحث، ولذلك لا بد أن يكون لدى الباحث إلمام وافٍ بمجموعة واسعة من الأدوات والوسائل وأن يكون على ألفة بطبيعة البيانات التي تؤدي إليها وكذلك لا بد أن يكون لديه مهارة في استخدام هذه الأدوات وإعدادها ومن أهمها نجد الاستبانة الملاحظة المقابلة والاختبار وتختلف هذه الأدوات باختلاف طبيعة البحث أو موضوعه ومنهجه وأهدافه " (دياب، 2003، ص. 46).

يتضمن المنهج الوصفي بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع أو محل الدراسة وعلى الرغم من أن الوصف الدقيق المتكامل هو الهدف الأساسي للبحوث الوصفية إلا أنها كثيراً ما تتعدى الوصف إلى التفسير و ذلك في حدود الإجراءات المنهجية المتبعة و قدرة الباحث على التفسير و الاستدلال.

4-1 الخصائص السيكومترية للأداة

يقصد بها مواصفات الاختبار الجيد وهي صفات تحدد مدى جودة الاختبارات، إذ يتفق جميع المختصين في مجال القياس والتقييم أن الثبات، الصدق والموضوعية أمور يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عما إذا كان استخدام اختبار ما أو أداة قياس ما على نطاق واسع أمراً عملياً، وقد تم حساب ثبات وصدق الأداة على عينة استطلاعية عددها أربع

الميدانية

لاعبين تم تحديدهم مسبقاً وهم أبطال عالمين سابقين، تم تحليل أدائهم للكارات قيد الدراسة يوم الثلاثاء الموافق لـ 12 أبريل 2019 إلى غاية 18 أبريل 2019 ثم تم إعادتها تحليلهم، في نفس الظروف بتاريخ 24 أبريل 2019.

4-1-1 الثبات

يعد الاختبار ثابتاً إذا كان يؤدي إلى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين، فإذا تم تطبيق اختبار ما وتم الحصول على درجة معينة ثم أعيد نفس الاختبار على نفس الشخص بعد مدة زمنية وحصل على نفس الدرجة أو قريباً منها فالاختبار هنا يُعد ثابتاً وإلا فلا (العساف، 2012، ص. 387-388).

تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وفيها يطبق الاختبار ثم يعاد تطبيقه بعد فترة قصيرة من الزمن، ويمكن الاستدلال عن قيمة الثبات بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار ويسمى معامل الارتباط النتائج بمعامل الثبات وتتراوح قيمته بين (صفر وواحد).

4-1-2 الصدق

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضع لقياسه فقط، وتحقيق الصدق أكثر أهمية من تحقيق الثبات لأنه قد يتصف الاختبار بالثبات ولكنه يكون غير صادق (صابر وخفاجة، 2002، ص. 167).

أكثر الطرق استخداماً هو الصدق الذاتي أو ما يسمى بصدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

الميدانية

جدول رقم 5: ثبات وصدق الاختبارات

الأساليب المستعملة	الثبات (معامل الارتباط بيرسون)	الصدق
الوضعيات	0.910	0.954
الأساليب الهجومية	0.922	0.960
الأساليب الدفاعية	0.915	0.956
زوايا الدوران	0.898	0.948
زمن الحركات السريعة	0.895	0.946
زمن الحركات البطيئة	0.909	0.953
زمن التوقفات	0.875	0.935

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن معاملات الثبات لجميع الاختبارات تراوحت بين (0.875 و 0.915) أي تقترب من الواحد وهذا ما يدل على أن الاختبارات ثابتة، أيضاً تراوحت معاملات الصدق لجميع الاختبارات بين (0.935 و 0.960) وهي تقترب بدرجة أكبر من الواحد وهذا ما يدل على أن الاختبارات أيضاً صادقة.

الميدانية

3-1-4 الموضوعية

يقصد بها " التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه، فهي تُعنى بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون، وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين، أي أن هناك فهماً كاملاً من جميع المختبرين بما سيؤدونه وأن يكون هناك تفسير واحد للجميع وأن لا يكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه " (الفرطوسي، 2015، ص. 229).

قبل البدء في تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية قام الباحث بعقد جلسة مع فريق العمل المكون من 4 أفراد من ذوي الخبرة جميعهم مختصين في الكاراتيه دو، حيث تم شرح طريقة التحليل وكيفية استخدام برنامج تحليل الفيديو (Kinovea).

5- إجراءات البحث

تم إعداد استمارات تفرغ البيانات والمعلومات الخاصة بالكاتا قيد البحث، بعد أن تم إختيار الكاتات التي سيتم تناولها في البحث وهذا من خلال تتبع تكرار الكاتات خلال المنافسات الدولية لـ (Premier League, Series A) أنظر الملحق (03)، وقد تناولت كل استمارة أسلوب واحد (الوضعيات، الحركات الدفاعية، الحركات الهجومية، زوايا الدوران، زمن الأداء الكلي، زمن الحركات السريعة، زمن الحركات البطيئة وزمن التوقفات). تم الاستعانة بفريق عمل مكون من أربعة أفراد من اجل إحصاء جميع المعلومات الخاصة بالكاتا، وتم التركيز على ضرورة استعمال نفس الفيديو وهذا من أجل تفادي أي اختلاف في الأداء المهاري، بحيث يختص كل عضو في إحصاء أسلوب واحد من الأساليب الأربعة قيد الدراسة، بالإضافة إلى الأزمنة، ومن ثما يُسلم الإحصائيات للباحث من أجل تحليلها ومناقشتها. وقد تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من

الميدانية

12 / 2019/04 الى 2019/04/18، وكانت فترة ستة أيام من أجل إعطاء الوقت الكافي لكل عضو لتحليل الأسلوب الخاص به عدة مرات، حتى يتسنى له إعطاء نتائج دقيقة. ثم تم في 2019/04/24 تقديم الفيديو لفريق العمل من أجل الدراسة بعد التقاهم مع الفريق على طريقة التحليل الصحية على أن يتم تسليم الإحصائيات في 2019/04/30. بعد الحصول على الاستمارات يقوم الباحث بالتأكد من جميع الإحصائيات عن طريق إعادة المشاهدة والتحليل الشخصي لهذا الكاتا، وأخيرا يتم اخراج استمارة تفرغ البيانات والمعلومات في شكلها النهائي من أجل عملية التحليل.

بعد الحصول على الاستمارات يقوم الباحث بالتأكد من جميع الإحصائيات عن طريق إعادة المشاهدة والتحليل الشخصي لهذا الكاتا، وأخيرا يتم اخراج استمارة تفرغ البيانات والمعلومات في شكلها النهائي من أجل عملية التحليل.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

إن مشكلة البحث هي من تحدد تصميم البحث والذي بدوره يحدد أساليب التحليل الإحصائي، ولذلك فإن الأسلوب الإحصائي غير المناسب لن يسمح باختبار فروض البحث اختباراً صادقاً، واختبار الأسلوب الإحصائي المناسب يتوقف على عدد من العوامل مثل طريقة تكوين المجموعات وعددها، عدد المتغيرات المستقلة، نوع البيانات المعالجة، نوع الدراسة (أبو علام، 2011، ص. 96).

• النسب المئوية. الدوائر النسبية.

• معامل الارتباط بيرسون (الثبات).

• اختبار انوفا احادي الاتجاه الكاي تربيع

الفصل الثاني

عرض، تحليل ومناقشة النتائج

عرض تحليل ومناقشة النتائج

1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

- الفرضية تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص إستعمال الشق الأيمن والأيسر من الجسم أثناء أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

1-1 التحليل الكمي للكاتا "أنسو كاتا Unsu"

جدول رقم 6 : يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا "أنسو

"Unsu"

UNSU KATA partie corporelle utilisée

	Effectif observé	Effectif théorique	Khi-deux	Signification
Partie droite	67	64,5	0,194	0,66
partie gauche	62	64,5		Non significatif
Total	129			

تبين نتائج الجدول رقم (06) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص استعمال الشق الأيمن (67 حركة) واليسر (62 حركة) لأداء الكاتا "أنسو Unsu"، حيث نلاحظ ان قيمة χ^2 (0.194) لها دلالة فقط عند $\alpha = 0.66$ ، و بالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا "أنسو Unsu".

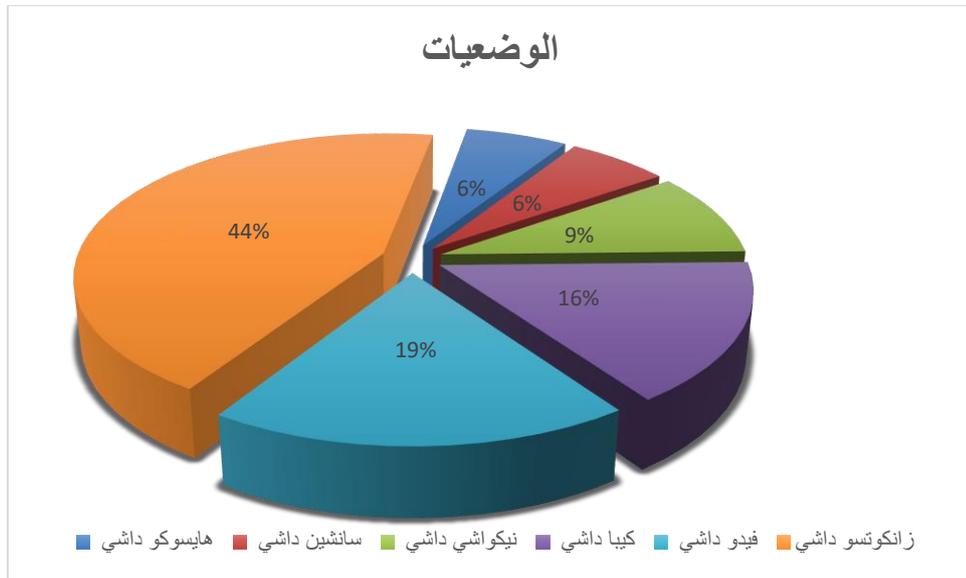
جدول رقم 7: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في الكاتا " أنسو كاتا Unsu "

هايسوكو داشي		سانشين داشي		نيكواشي داشي		كيبا داشي		فيدو داشي		زانكوتسو داشي		الوضعيات
يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	الجهة
2		1	1	1	2	5		4	2	8	6	التكرار
100		50	50	33	67	100		67	33	57	43	النسبة المئوية للوضعية (%)
2		2		3		5		6		14		المجموع
6.25		6.25		9.38		15.63		18.75		43.75		النسبة

في الجدول رقم (07) والشكل رقم (16) يظهران لنا عدد ونسبة كل وضعية في الكاتا " أنسو كاتا " حيث ظهرت لدينا ان وضعية زانكوتسو داشي كانت الاكثر تكرارا ب 14 تكرار من أصل 32 أي بنسبة 43.75 % كانت مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 43% و 57 %، يأتي في ثاني الترتيب وضعية فيدو داشي ب 06 تكرارات أي ما نسبته 18.75 %، كانت هي الاخرى مقسمة كالاتي 33 % و 67 % بالرجل اليمنى واليسرى على التوالي، تليها وضعية كيبا داشي (الفارس فوق الحصان) وهي وضعية متوازنة (الارتكاز على القدمين متساوي) لذى لم تقسم بين الرجل اليمنى واليسرى وكانت بنسبة 15.62 %، بعدها جاءت وضعية النيكواشي داشي ب 3 تكرارات ما نسبته 9.38 % كانت منها هي الأخرى 67 % بالرجل اليمنى و 33 % بالرجل اليسرى، اما وضعية السانشين داشي و الهايسوكو داشي فكان عدد تكرارتهما 2 لكل وضعية أي بنسبة 6.25% من إجمالي الوضعيات في السنشين داشي مقسمة

بالتساوي بين الأرجل اليمنى واليسرى، والهيسوكو داشي هي وضعية متوازنة لا تقسم بين الأرجل.

ملاحظة : بالنسبة للوضعيات التي لم يتم تصنيفها باليمين او اليسار هي وضعيات متوازنة أي ان وزن الجسم مقسم بالتساوي بين الأرجل.



الشكل رقم 16: يمثل وضعيات الكاتا "انسو كاتا Unsu"

جدول رقم 8: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا " أنسو كاتا Unsu "

النسبة	المجموع	النسب المئوية لكل أسلوب	التكرارات	الجهة	الأساليب الدفاعية
20	6	33	2	يمين	طاطي شوطو يوكي
		67	4	يسار	

10	3	67	2	يمين	قيدان يوكي زوكي
		33	1	يسار	
10	3	100	3	يمين	موروتي كاي تو يوكي
				يسار	
6.6 7	2	100	2	يمين	موروتي طا طي شوطو نغاشي يوكي
				يسار	
6.6 7	2	50	1	يمين	كاي تو يوكي
		50	1	يسار	
6.6 7	2	50	1	يمين	طاي شو يوكي
		50	1	يسار	
6.6 7	2	50	1	يمين	صو طو يوكي
		50	1	يسار	
6.6 7	2	50	1	يمين	هاي تو يوكي
		50	1	يسار	
6.6 7	2	50	1	يمين	مواشي طوبي كي كاكي يوكي
		50	1	يسار	

3.3 3	1	0	0	يمين	اجي يوكي
		100	1	يسار	
3.3 3	1	100	1	يمين	موروتي طائشو يوكي
				يسار	
3.3 3	1	100	1	يمين	موروتي قيدان براي
				يسار	
3.3 3	1	100	1	يمين	قيدان براي
		0	0	يسار	
3.3 3	1	0	0	يمين	قيدان شوطو براي
		100	1	يسار	
3.3 3	1	100	1	يمين	طائشو هزامي يوكي

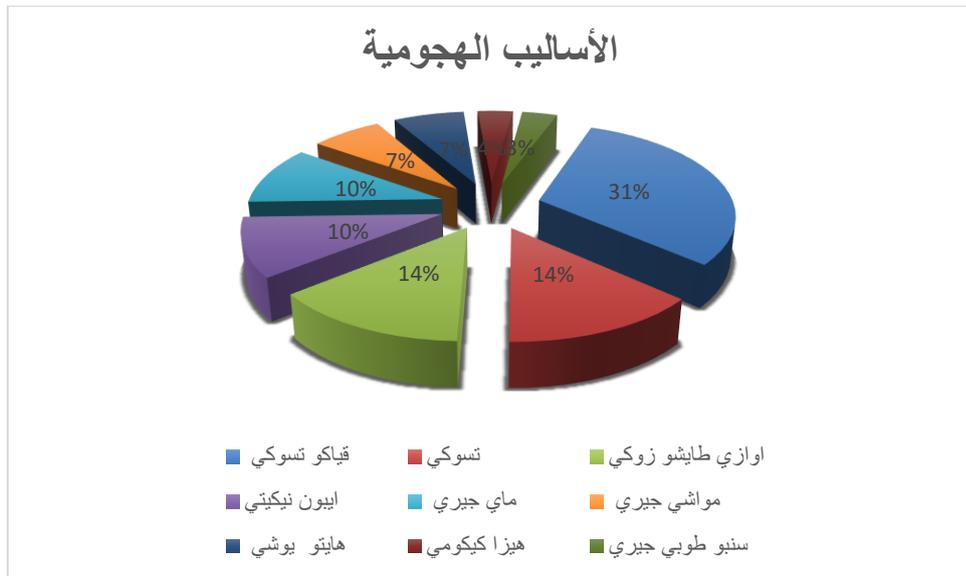
يظهر الجدول رقم (08) والشكل رقم (17) الذا ن يوضحان الاساليب الدفاعية المكونة للكاتا "أنسو كاتا" نلاحظ تنوع كبير في الأساليب الدفاعية لهذا الكاتا وبالتالي احتوائه على حوالي 15 أسلوب دفاعي أكبر تكرار كان لحركة طائي شوطو يوكي وهو 06 تكرارات من مجموع 30 تكرار أي نسبة 20% ، وقد كان 67% منها باليسار و 33 باليمين، تليها قيدان يوكي زوكي، و موروتي كاي تو يوكي بنسبة 10% لكل منها،

بالنسبة لقيدان يوكي زوكي كانت مقسمة بين اليد اليمنى واليسرى على التوالي 67 تكرارات أي بنسبة 20 % ، وقد كان 67 % منها باليسار و 33 باليمين و 33 تكرارات أي بنسبة 20 % ، وقد كان 67 % منها باليسار و 33 باليمين اما الموروتي كايو يوكي فهي حركة مزدوجة تؤدي بكلتا اليدين بحيث نفس الحركة التي قامت بها اليد اليمنى تؤدي باليسرى في نفي الوقت وهذا سبب عدم تصنيفها من قبل الباحثين باليد اليمنى او اليسرى. تأتي بعدها موروتي طاطي شوطو بتكرارين بنسبة 6.67 % وهي حركة مزدوجة، وايضا في بنفس التكرار وهو إثنان لكل من (كايو يوكي، طايشو يوكي، صوطو يوكي، مواشي طوبي كي كاي يوكي) أي بنسبة 6.67 % مقسمة بين اليمين واليسار ب 50 % لكل جهة، ثم تكرار واحد لكل من (موروتي طايشو يوكي، موروتي قيدان براي، طايشو هزامي يوطي) وهم من الحركات المزدوجة، أيضا بتكرار واحد لكل من (قيدان براي و أجي يوكي) باليسار.

ملاحظة : بالنسبة للحركات التي لم نقم بتصنيفها باليمين او اليسار هي حركات مزدوجة بسيطة أي نفس الحركة باليمين واليسار في نفس الوقت.

13,7 9		50	2	يسار	اوازي طاشو زوكي
10,3 5	3	67	2	يمين	ايون
		33	1	يسار	نيكي تي
10,3 5	3	67	2	يمين	ماي
		33	1	يسار	جيري
6,90	2	50	1	يمين	مواشي
		50	1	يسار	جيري
6,90	2	50	1	يمين	هايتو
		50	1	يسار	يوشي
3,45	1	100	1	يمين	هيزا
		0	0	يسار	كيكومي جيري
3,45	1	100	1	يمين	سنبو
				يسار	طوبي جيري (قفزة)

من خلال الجدول رقم (09) والشكل رقم (18) نجد ان الكاتا "انسو كاتا" تحتوي على 29 أسلوب هجومي منه 06 حركات هجومية بالرجل وهي (ماي جيري ب 3 تكرارات أي ب 10.35% و مواشي جيري ب تكرارين أي 6.90% ثم هيزا كيكومي جيري و السنبي طوبي جيري بتكرار واحد ما يعادل 3.45%)، الماي جيري كانت 67% منها باليمنى و 33% بالرجل اليسرى، اما المواشي فكانت مقسمة بالتساوي بين اليمين واليسار ب 50% و حركة السنبي طوبي جيري فهي توافق القفزة في الكاتا ، أما بالنسبة للحركات الهجومية بالأيدي فكانت الحصة الأكبر لحركة القياكوتسوكي ب 9 تكرارات ما يعادل 31.03% منها 44% باليد اليمنى و 56% باليسرى، ثم حركة التسوكي و اوازي طائشو زوكي ب 4 تكرارات لكل واحدة في حركة التسوكي 75% كانت باليمين و 25% باليسار اما الاوازي طائشوزوكي فكانت مقسمة بالتساوي بين اليمين والشمال، تليها الابنون نيكيتي ب 3 تكرارات أي ب 10.35% تأدى 67% منها باليمن و 33% باليسار، ثم الهايتو يوشي بتكرارين بنسبة 6.90% مقسمة بالتساوي بين اليد اليمنى واليسرى،



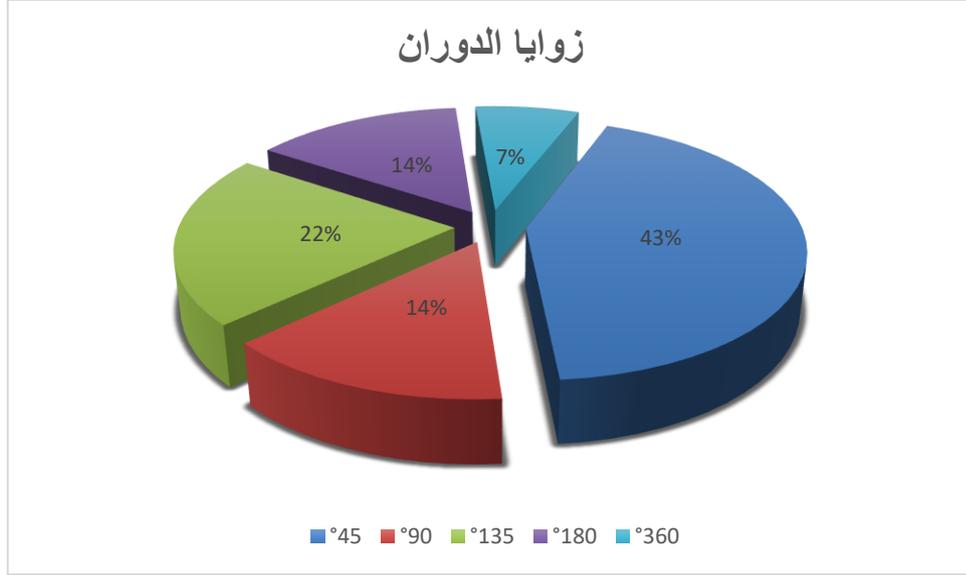
الشكل رقم 18: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "انسو كاتا Unsu"

جدول رقم 10: يوضح زوايا الدوران في الكاتا "أنسو كاتا Unsu"

°360		°180		°135		°90		°45		زوايا الدوران
يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	الجهة
1		1	2	5	3	0	2	4	6	التكرار
100		33	67	62.5	37.5	0	100	40	60	النسبة المئوية لزوايا الدوران (%)
1		3		8		2		10		المجموع
4.17		12.50		33.33		8.33		41.67		النسبة

الجدول رقم (10) والشكل رقم (19) يظهران لنا زوايا الدوران الموجودة في الكاتا "أنسو كاتا" ، نسبها وتكراراتها حيث تظهر تنوع في زوايا الدوران بلغ مجموعها 23 دورة، وكانت بالزوايا التالية حسب الترتيب في التكرارات °45، °135، °180، °90، °360، بحيث كان الدوران بزواوية °45 هو 10 تكرارات ما يعادل 41.67% من اجمالي مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 60 % و 40 %، تأتي بعدها الدوران بزواوية °135 بثمانية تكرارات أي 33.33% منها 37.5 % باليمين و 62.5 % باليسار ، اما زاوية °180 فكانت نسبتها هي 12.5 % منها 67 % باليمين و 33 باليسار، تليها الدوران بزواوية °90 وكانت 8.33 % بالرجل اليمنى فقط وأخيرا الدوران بزواوية °360 فكانت نسبتها 4.17 % وهي توافق القفزة في الكاتا.

وهذا ما يتوافق مع دراسة (الشيخ أ.، 2014) و (حلويش أ.، علاقة متغيرات ديناميكية بالدوران الزاوي للاعبين الكاراتيه، 2010) اين اختارا الدوران الزاوي ب 90 و 180 درجة في دراستيهما وهذا بسبب ملاحظتهما لتكرار هذا النوع في العديد من الكاتات.



الشكل رقم 19: يمثل زوايا الدوران في الجملة الحركية الدولية "انسو كاتا Unsu"

2-1 التحليل الكمي للكاتا جوجيشهو شو Gojushiho-sho

جدول رقم 11: يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا "جوجيشهوشو Gojushiho-sho"

Gojushiho-sho partie corporelle utilisée

	Effectif observé	Effectif théorique	Khi-deux	Signification
partie droite	68	57,0	4,226	0,03
partie gauche	46	57,0		
Total	114			

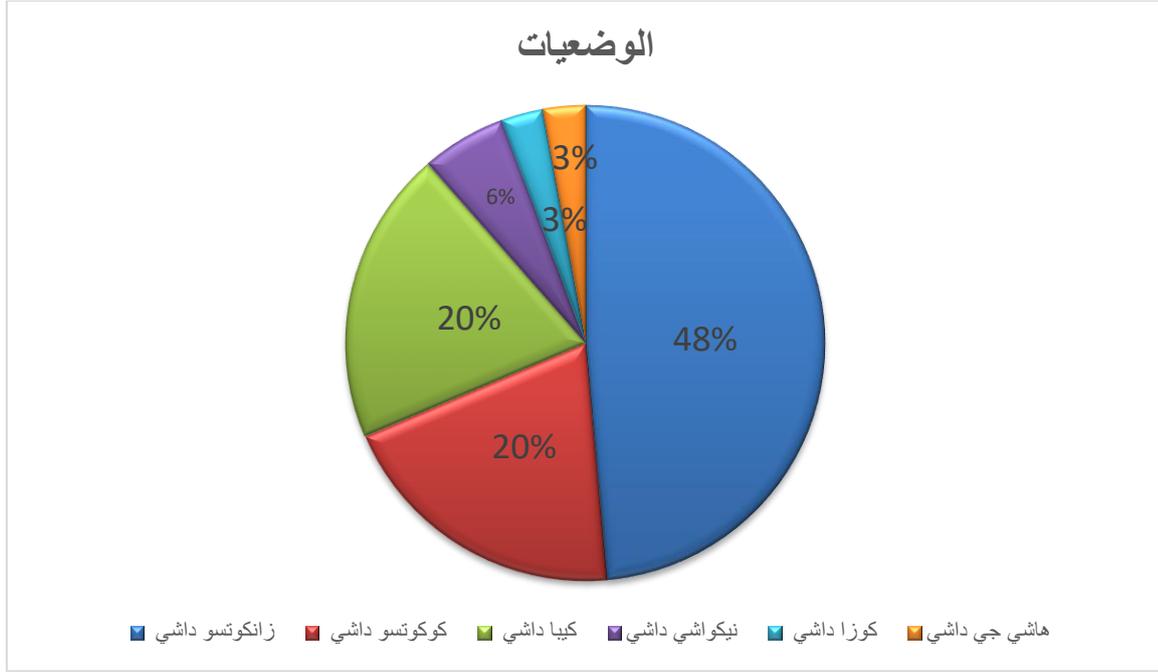
من خلال الجدول رقم (11) يظهر لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا "جوجيشهو شو Gojushiho-sho" لصالح الشق الأيمن الذي أستعمل 68 مرة مقارنة بالشق الاليسر الذي أستعمل 46 مرة، حيث ظهرت قيمة الدلالة الإحصائية 0.03 أي أقل من 0.05 بالتالي ترفض الفرض الفرض الصفري ونقبل الفرض الموجب توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استعمال الشق الأيمن والاليسر في الكاتا جوجيشهو شو.

جدول رقم 12: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في الجملة الحركية " جوجيشهو شو كاتا"

الوضعيات	زانكوتس و داشي		كوكوت سو داشي		كيبا داشي		كوزا داشي		نيكواشي داشي		هاشي جي داشي
	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١
التكرار	6	1	6	1	7		0	1	2	0	1
النسبة المئوية للوضعية (%)	3	6	8	1	100		0	1	0	0	100
المجموع	17		7		7		1		2		1
النسبة	48.57		20		20		2.86		5.71		2.86

الجدول رقم (12) والشكل رقم (20) يظهران لنا عدد ونسبة كل وضعية في الكاتا " جوجيشهو شو كاتا " حيث ظهرت لدينا ان وضعية زانكوتسو داشي كانت الاكثر تكرارا ب 17 تكرار من أصل 35 أي بنسبة 48.57% كانت مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 65% و 35%، يأتي في ثاني الترتيب وضعية كوكوتسو داشي ب 07 تكرارات أي ما نسبته 22.85%، كانت هي الاخرى مقسمة كالاتي 14% و 86% بالرجل اليمنى واليسرى على التوالي، وفي نفس الترتيب وضعية كيبا داشي (الفارس فوق الحصان) وهي وضعية متوازنة (الارتكاز على القدمين متساوي) لذى لم تقسم بين الرجل اليمنى واليسرى وكانت بنسبة 22.85%، بعدها جاءت وضعية اكوزا داشي بتكرارين ما نسبته 6.45% وكانت جميعها بالرجل اليمنى، اما وضعية نيكواشي داشي و الهاشي جي داشي فكان عدد تكرارتهما مرة واحدة لكل وضعية أي بنسبة 3.22% من إجمالي الوضعيات لكل وضعية في النيكواشي داشي كان الارتكاز على الارجل اليمنى.

ملاحظة : بالنسبة للوضعيات التي لم يتم تصنيفها باليمين او اليسار هي وضعيات متوازنة أي ان وزن الجسم مقسم بالتساوي بين الارجل.



الشكل رقم 20: يمثل وضعيات الكاتا "جوجيشهو كاتا"

جدول رقم 13: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا "جوجيشهوشو كاتا"

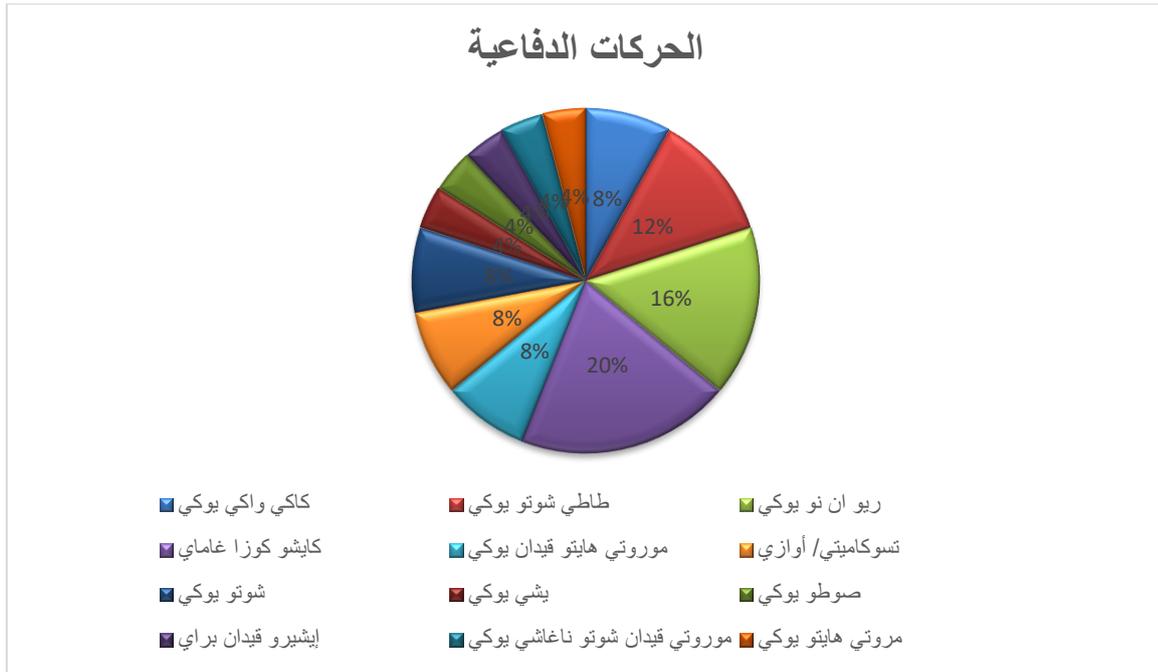
النسبة	المجموع	النسب المئوية لكل أسلوب	التكرارات	الجهة	الأساليب الدفاعية
8	2	50	1	يمين	كاكي واكي يوكي
		50	1	يسار	
12	3	33	1	يمين	طاطي شوتو يوكي
		67	2	يسار	
16	4	100	4	يمين	ريوان نو يوكي

		0	0	يسار	
20	5	100	5	يمين	كايشو كوزا غامي
			0	يسار	
8	2	100	2	يمين	موروتي هائتو قيدان يوكي
				يسار	
8	2	50	1	يمين	تسوكاميتي / أوازي
		50	1	يسار	
8	2	50	1	يمين	شوتو يوكي
		50	1	يسار	
4	1	100	1	يمين	يشي يوكي
		0	0	يسار	
4	1	100	1	يمين	صوطو يوكي
		0	0	يسار	
4	1	100	1	يمين	إيشيرو قيدان براي
		0	0	يسار	
4	1	100	1	يمين	

				يسار	موروتي شوتو يوكي قيدان ناغاشي
4	1	100	1	يمين	موروتي هابتو يوكي
				يسار	

يوضح لنا الجدول رقم (13) والشكل رقم (21) الاساليب الدفاعية المكونة للكاتا "جوجيشيهو شو كاتا" نلاحظ تنوع كبير في الأساليب الدفاعية لهذا الكاتا وبالتالي احتوائه على 12 أسلوب دفاعي أكبر تكرر كان لحركة طاطي كاشو كوزا غاماي وهو 05 تكرارات من مجموع 25 تكرر أي نسبة 20% ، وقد جاءت كلها باليمين، تليها ريو ان نو يوكي بنسبة 16% وهي تقنية مزدوجة، ثم تليها طاطي شوتو يوكي بـ 03 تكرارات أي بنسبة 12% ، يأتي بعدها كل من تسوكامي تي وشوتو يوكي بتكرارين مقسمتين بالتساوي بين الجهتين اليمنى واليسرى ويمثلان 8% لكل تقنية، في ما يخص بقية الحركات فكانت تكرر واحد جميعها كانت باليمين وهي ايشي يوكي، صوطو يوكي و ايشيرو قيدان براي، اما الموروتي هابتو يوكي و الموروتي قيدان شوتو ناغاشي يوكي فهي حركة مزدوجة تكررنا مرة واحدة إذ تؤدي بكلتا اليدين بحيث نفس الحركة التي قامت بها اليد اليمنى تؤدي باليسرى في نفس الوقت وهذا سبب عدم تصنيفها من قبل الباحثين باليد اليمنى او اليسرى.

ملاحظة : بالنسبة للحركات التي لم نعم بتصنيفها باليمين او اليسار هي حركات مزدوجة بسيطة أي نفس الحركة باليمين واليسار في نفس الوقت.



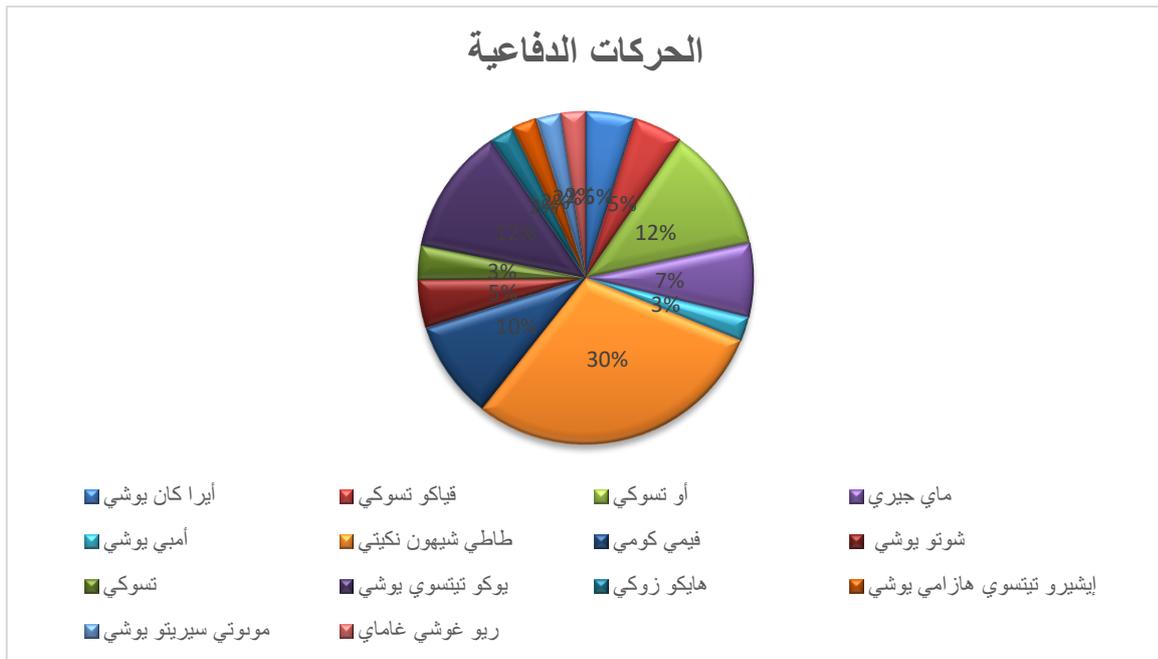
الشكل رقم 21: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "جوجيشهو شو كاتا"

جدول رقم 14: يوضح عدد ونسبة الأساليب الهجومية في الكاتا "جوجيشهو كاتا"

النسبة	المجموع	النسبة المئوية لكل أسلوب	الكرارات	الجهة	الجهة الحركة
5	2	44	2	يمين	أيرا كان يوشي
		56	0	يسار	
5	2	75	1	يمين	قياكو تسوكي
		25	1	يسار	
13	5	50	3	يمين	أو تسوكي
		50	2	يسار	
7.5	3	67	2	يمين	ماي جيري
		33	1	يسار	
2.5	1	67	1	يمين	أمبي يوشي
		33	0	يسار	
31	12	50	8	يمين	طاطي شيهون نكي تي
		50	4	يسار	
	4	50	2	يمين	فيمي كومي

10. 5		50	2	يسار	
5	2	100	1	يمين	شوتو يوشي
		0	1	يسار	
7.5	3	100	2	يمين	تسوكي
			1	يسار	
2.5	1	100	0	يمين	يوكو تيتسوي يوشي
			1	يسار	
2.5	1	100	1	يمين	هايكو زوكي
			0	يسار	
2.5	1	100	1	يمين	إيشيرو تيتسوي هازامي يوشي
			0	يسار	
2.5	1	100	1	يمين	موبوتي سيريتو يوشي
			0	يسار	
2.5	1	100	1		ريو غوشي غاماي

من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (22) نجد ان الكاتا "جوجيشيهوشو كاتا" تحتوي على 14 أسلوب هجومي موزعة على 39 تقنية، منها 06 حركات هجومية بالرجل وهي (ماي جيري ب 3 تكرارات أي ب 7.5% و فيمي كومي ب 4 تكرارات أي 10%)، الماي جيري كانت 67% منها باليمنى و 33% بالرجل اليسرى، اما الفيمي كومي فكانت مقسمة بالتساوي بين اليمين واليسار ب 50%، أما بالنسبة للحركات الهجومية بالأيدي فكانت الحصة الأكبر لحركة طاطي شيهون نيكي تي ب 12 تكرارات ما يعادل 31% منها 67% باليد اليمنى و 33% باليسرى، ثم حركة أو التسوكي ب 5 تكرارات 50%، 50%، تليها الحركات الهجومية بالرجل، ثم تأتي الحركات ذات التكرارين وهي كل من القياكوتسوكي، الشوتو يوشي والأيركان يوشي فبالنسبة للحركتين الاولتين فقد كانتا بالتساوي بين الجانبين أما الايركان يوشي فكانت بالجانب الأيمن فقط، اما أما بقية الحركات فتكررت مرة واحدة وهي ريو غوشي غاماي وهي حركة مزدوجة، وحركة إيشيرو تيتسوي هازامي يوشي، هايكو زوكي، أمبي يوشي وجاءت باليمنى فقط، أما باليسار فكانت حركة يوكو تيتسوي يوشي.



الشكل رقم 22: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "جوجيشيهوشو كاتا"

جدول رقم 15: يوضح زوايا الدوران في الجملة الحركية الدولية "جوجيشهو كاتا"

°180		°135		°90		°45		زوايا الدوران
يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	الجهة
0	2	0	2	2	2	1	4	التكرار
0	100	0	100	50	50	20	80	النسبة المئوية لزوايا الدوران (%)
2		2		4		5		المجموع
15.39		15.39		30.78		38.46		النسبة

يبين لنا الجدول رقم (15) والشكل رقم (23) زوايا الدوران الموجودة في الكاتا "جوجيشيهوشو كاتا" ، نسبها وتكراراتها حيث تظهر تنوع في زوايا الدوران بلغ مجموعها 13 دورة، وكانت بالزوايا التالية حسب الترتيب في التكرارات °45، °90، °135، °180، بحيث كان الدوران بزواوية °45 هو الأكثر بـ 5 تكرارات ما يعادل 38.46% من اجمالي الدوران مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 80 % و 20 %، تأتي بعدها الدوران بزواوية °90 بـ 4 تكرارات مقسمة بالتساوي بين الجهتين، ثم تأتي كل من °135 و °180 بتكرارين لكل واحدة وجاءت كلها بالجهة اليمنى.



الشكل رقم 23: يوضح زوايا الدوران في الجملة الحركية الدولية "جوجيشهو كاتا

3-1 التحليل الكمي للكاتا "كانكو شو كاتا Kanko-sho"

جدول رقم 16:: يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا "كانكو شو Kanko-sho"

Kanko-sho Partie corporelle

	Effectif observé	Effectif théorique	Khi-deux	Signification
partie droit	65	55,0	0,214	0,05
partie gauche	45	55,0		
Total	110			

من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين قيمة استعمال كل من الشق الأيمن واليسر في الكاتا "كانكو شو Kanko-sho" حيث يظهر الشق الأيمن بـ 65 تكرار مقابل 45 تكرار للشق اليسر وبالتالي كانت قيمة الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 0.05 وبالتالي وجود فروق دالة إحصائية بين استعمال الشقين لصالح الشق الأيمن.

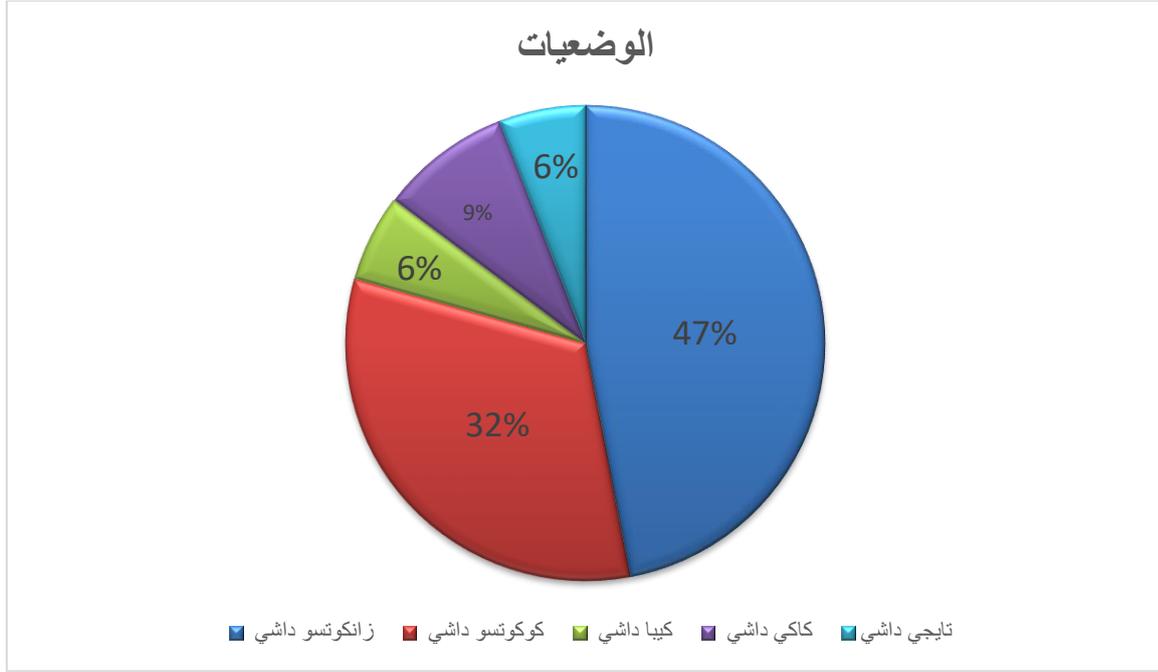
جدول رقم 17: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في كاتا "كانكوشو Kanko-sho"

الوضعية		كوكوتسو داشي		زانكوتسو داشي		كاكي داشي		تايجي داشي		كيبا داشي	
الجهة		ك	ي	ك	ي	ك	ي	ك	ي	ك	ي
التكرار		6	5	7	9	0	3	0	2	2	0

0	1 0 0	0	1 0 0	0	1 0 0	4 4	5 6	5 5	4 5	النسبة للوضعية (%)
2	2	3	16	11	المجموع					
5.88	5.88	8.85	47	32.35	النسبة					

يظهر لنا الجدول رقم (17) والشكل رقم (24) عدد ونسبة كل وضعية في الكاتا " كانكو شو كاتا " من خلال قراءتنا للجدول نجد حيث ان وضعية زانكوتسو داشي كانت الاكثر تكرارا ب 16 تكرار من أصل 34 أي بنسبة 47% كانت مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 56% و 44%، يأتي في ثاني الترتيب وضعية كوكوتسو داشي ب 11 تكرارات أي ما نسبته 32.35%، كانت هي الاخرى مقسمة كالاتي 45% و 55% بالرجل اليمنى واليسرى على التوالي، ثم تأتي وضعية كافي داشي ب 3 تكرارات أي ما يعادل 8.85%، وتليها كل من تاجي داشي و كيبا داشي (الفارس فوق الحصان) بتكرارين وهي وكانتا بنسبة 5.88%، بالنسبة لتاجي داشي فقد جاءت بالرجل اليمنى.

ملاحظة: بالنسبة للوضعيات التي لم يتم تصنيفها باليمين أو اليسار هي وضعيات متوازنة أي أن وزن الجسم مقسم بالتساوي بين الارجل.



الشكل رقم 24: يمثل وضعيات الكاتا "كانكو شو كاتا"

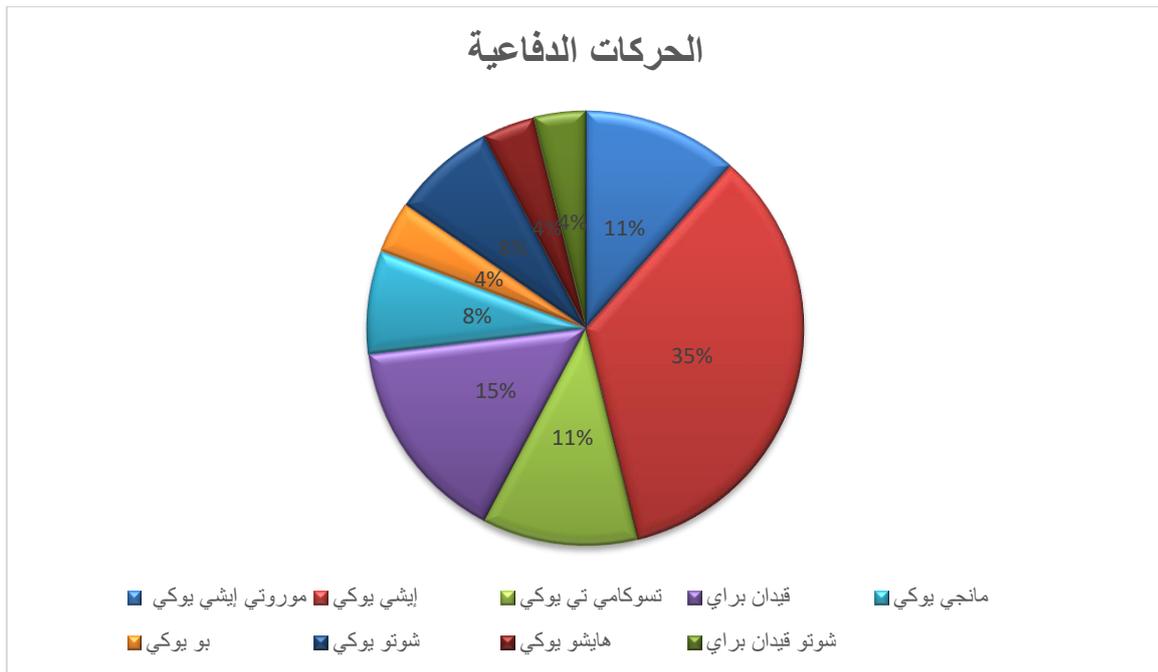
جدول رقم 18: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا "كانكوشو كاتا"

النسبة	المجموع	النسب المئوية لكل أسلوب	التكرارات	الجهة	الأساليب الدفاعية
11.5 4	3	33	1	يمين	موروتي إيشي
		67	2	يسار	يوكي
34.6 2	9	78	7	يمين	إيشي يوكي
		22	2	يسار	
11.5 4	3	100	3	يمين	تسوكامي تي
		0	0	يسار	يوكي

15.3 8	4	100	0	يمين	قيدان براي
			4	يسار	
7.69	2	50	1	يمين	مانجي يوكي
		50	1	يسار	
3.84	1	100	1	يمين	بو يوكي / موروتي كوكو يوكي
		0	0	يسار	
7.69	2	100	2	يمين	شوتو يوكي
		0	0	يسار	
3.84	1	0	0	يمين	هايشو يوكي
		100	1	يسار	
3.84	1	0	0	يمين	شوتو قيدان براي
		100	1	يسار	

من خلال قرأت الجدول رقم (18) والشكل رقم (25) الذان يوضحان الاساليب الدفاعية المكونة للكاتا "كانكو شو كاتا" نلاحظ تنوع في الأساليب الدفاعية لهذا الكاتا وبالتالي احتوائه على 9 أساليب دفاعية أكبر تكرر كان لحركة إيشي يوكي ب 05 تكرارات من مجموع 26 تكرر أي نسبة 34.62% ، 07 منها كلها باليمين و 02 باليسار، تلتها قيدان براي ب 04 تكرارات ما نسبته 15.38% وتعتبران (الإيشي يوكي

والقيدان براي) من التقنيات القاعدية في الكاراتيه، في ثالث الترتيب كانت حركة تسوكامي تي وموروتي إيشي يوكي بـ 03 تكرارات أي بنسبة 11.54 % لكل حركة، تأتي بعدهما بنسبة 7.69 % كل من شوتو يوكي ومنجي يوكي بتكرارين حيث كانت الأولى باليمين فقط أما الثانية فجاءت بالتساويين الطرفين، أما عن بقية الحركات فتكررت مرة واحدة وباليد اليسرى وهي هايشو يوكي و شوتو قيدان براي، اما الموروتي كوكو يوكي أو ماتسمى أيضا بالبو يوكي فهي حركة مزدوجة تكررتا مرة واحدة وقد افذت باليد اليمنى.



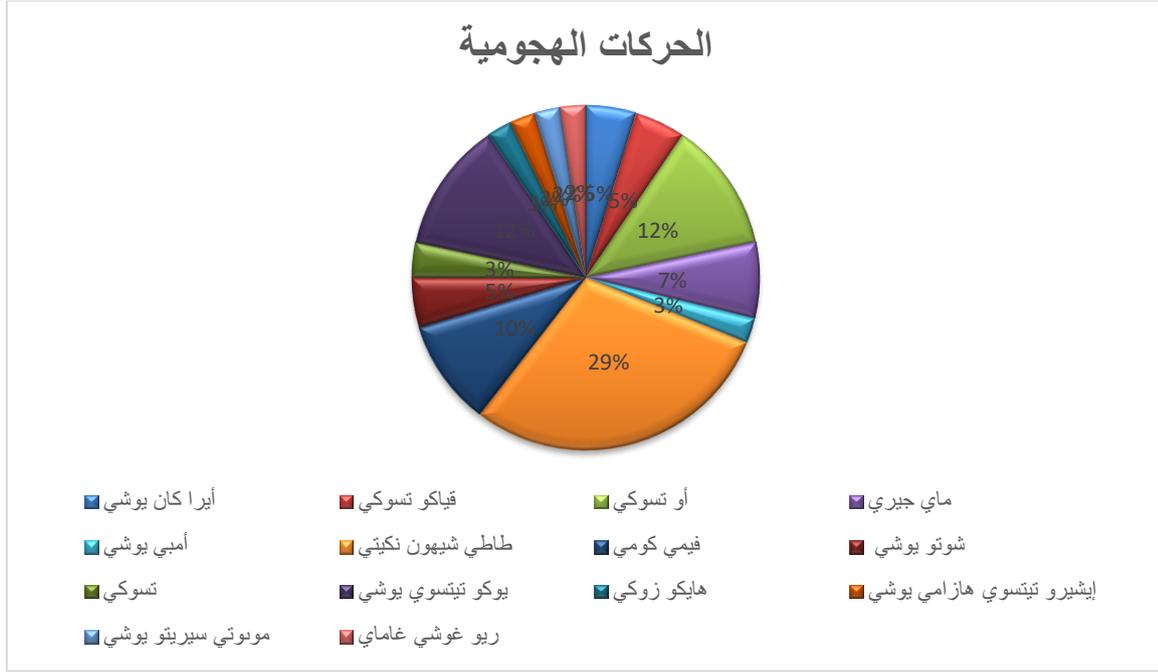
الشكل رقم 25: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "كانكو شو كاتا"

جدول رقم 19: يوضح عدد ونسبة الأساليب الهجومية في الكاتا "كانكو شو كاتا"

الجهة الحركة	الجهة	الكرارات	النسبة المئوية لكل أسلوب	المجموع	النسبة
أوتسوكي	يمين	7	44	9	31
	يسار	2	56		
ماي جيري	يمين	3	100	3	10.34
	يسار	0	0		
أوركان يوشي	يمين	4	80	5	17.24
	يسار	1	20		
كياكو تسوكي	يمين	0	0	3	10.34
	يسار	3	100		
موروتو تسوكي	يمين	1	50	2	6.89
	يسار	1	50		
يوكو جيري	يمين	1	50	2	6.89
	يسار	1	50		
	يمين	1	50	2	6.89

		50	1	يسار	ماي أمبي يوشي
3.44	1	100	1	يمين	ميكازوكي
		0	0	يسار	جيرى
3.44	1	100	1	يمين	إيشيرو جيرى
			1	يسار	

يظهر الجدول رقم (19) والشكل رقم (26) ان الكاتا "كانكوشو كاتا" تحوي 09 أساليب هجومية مجموع تكراراتها هو 29 تقنية، 07 هجوميات منها بالرجل وهي (ماي جيرى ب 3 تكرارات أي ب 10.34 % و يوكو جيرى بتكرارين أي بنسبة 6.89% وكل من ميكازوكي جيرى وإيشيرو جيرى بتكرار واحد ما يعادل 3.44%)، وقدت بدت أن الماي جيرى كانت كلها بالرجل اليسرى، اما اليوكو جيرى فكانت مقسمة بالتساوي بين اليمين واليسار ب 50 %، وفي ما يخص الميكازوكي جيرى فكانت باليمين والإيشيرو جيرى فباليسار، أما بالنسبة للحركات الهجومية بالأيدي فكانت الحصة الأكبر لحركة أوتسوكي ب 09 تكرارات ما يعادل 31 % منها 78 % باليد اليمنى و 22 % باليسرى، ثم حركة أوراكان يوشي ب 5 تكرارات 80 %، 20 % باليمين واليسار على الترتيب، تليها حركات القياكوتسوكي ب 03 تكرارات جاءت جميعها باليسار، ثم حركة ماي أمبي يوشي و مورتو تسوكي بتكرارين لكل منهما وكانت بالتساوي واحدة باليمين وواحدة باليسار لكل حركة.



الشكل رقم 26: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "كانكو شو كاتا"

جدول رقم 20: يوضح عدد ونسبة الأساليب زوايا الدوران في الكاتا "كانكو شو كاتا

°225		°360		°180		°135		°90		°45		زوايا الدوران
ي	يم	ي	يم	ي	يم	ي	يم	ي	يم	ي	يم	الجهة
سا	ن	سا	ن	سا	ن	سا	ن	سا	ن	سا	ن	ن
1	0	2	0	1	0	1	1	4	6	0	3	التكرار
1	0	1	0	1	0	5	5	4	6	0	1	النسبة المئوية لزوايا الدوران (%)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0		0		0								
1		2		1		2		10		3		المجموع
5.26		10.53		5.26		10.53		52.63		15.79		النسبة

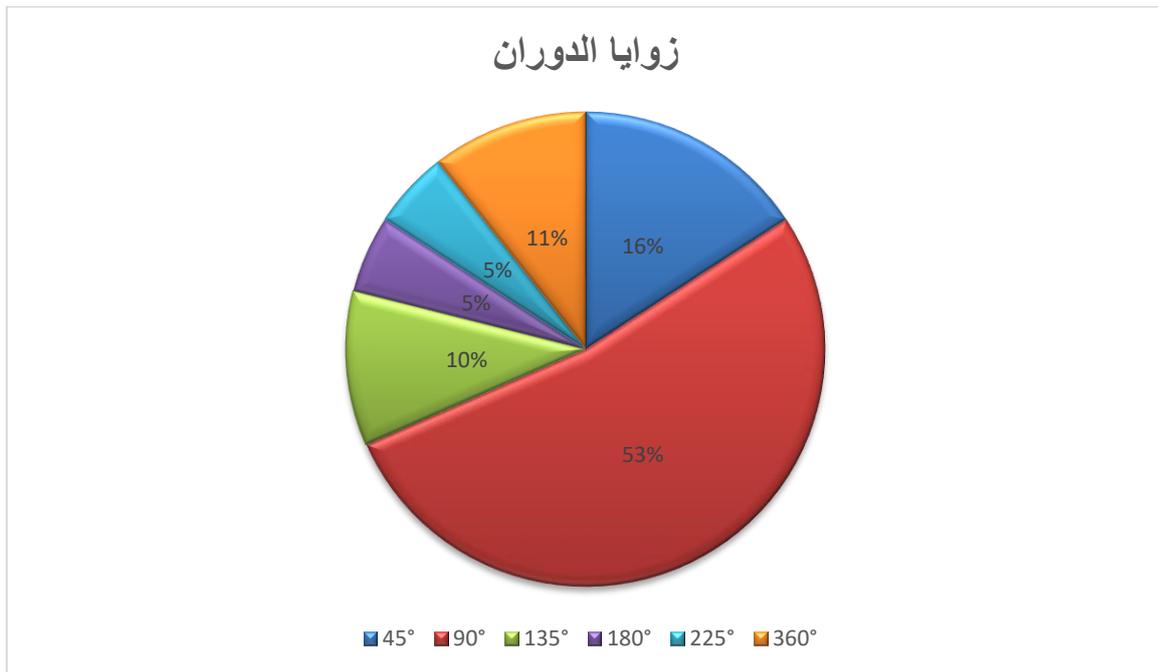
من خلال الجدول رقم (20) والشكل رقم (27) يتبين لنا زوايا الدوران الموجودة

في الكاتا " كانكوشو كاتا"، نسبها وتكراراتها حيث تظهر تنوع في زوايا الدوران بلغ

مجموعها 19 دورة، وكانت بالزوايا التالية حسب الترتيب في التكرارات

°90،°45،°360،°135،°180،°225، فقد تكرر الدوران بزوايا 90° بـ 10 تكرارات

ما يعادل 52.63% من اجمالي الدوران، مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 60% و 40%، تأتي بعدها الدوران بزواية 45° ب 03 تكرارات أي 15.79% منها وجاءت كلها بالرجل اليسرى، ثم تلهتاما زاوية 135° و 360° بتكرارين لكل منها فالأولى كانت مقسمة بالتساوي بين الجهتين أما الثانية فكانت بالرجل اليسرى فقط وقد وافقتا القفزتين الموجودتين في الكاتا، ثم جاء في الأخير الدوران بزواية 180° وكانت باليسار وزاوية 225° باليمين ونسبتهما 5.26% لكل واحدة.



الشكل رقم 27: يوضح عدد ونسبة الأساليب زوايا الدوران في الكاتا "كانكو شو كاتا"

4-1 التحليل الكمي للكاتا جانكاكو Gankaku

جدول رقم 21: يبين "Khi-deux" استعمال الشق الأيمن واليسر في الكاتا " جانكاكو "Gankaku

GANKAKU PARTIE CORPORELLE

	Effectif observé	Effectif théorique	Khi-deux	Signification
partie droit	61	58,5	2,5	0,64
partie gauche	56	58,5	-2,5	
Total	117			

يبين الجدول رقم (21) قيم استعمال شقي الجسم إذ يظهر الشق الأيمن بـ 61 تكرارا مقابل 56 تكرار للشق اليسر، كما يتضح من الجدول ان قيمة الدلالة أكبر من 0.05 وبناءا على ما تقدم فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استعمال الشق الأيمن واليسر في حركات الكاتا "جانكاكو Gankaku".

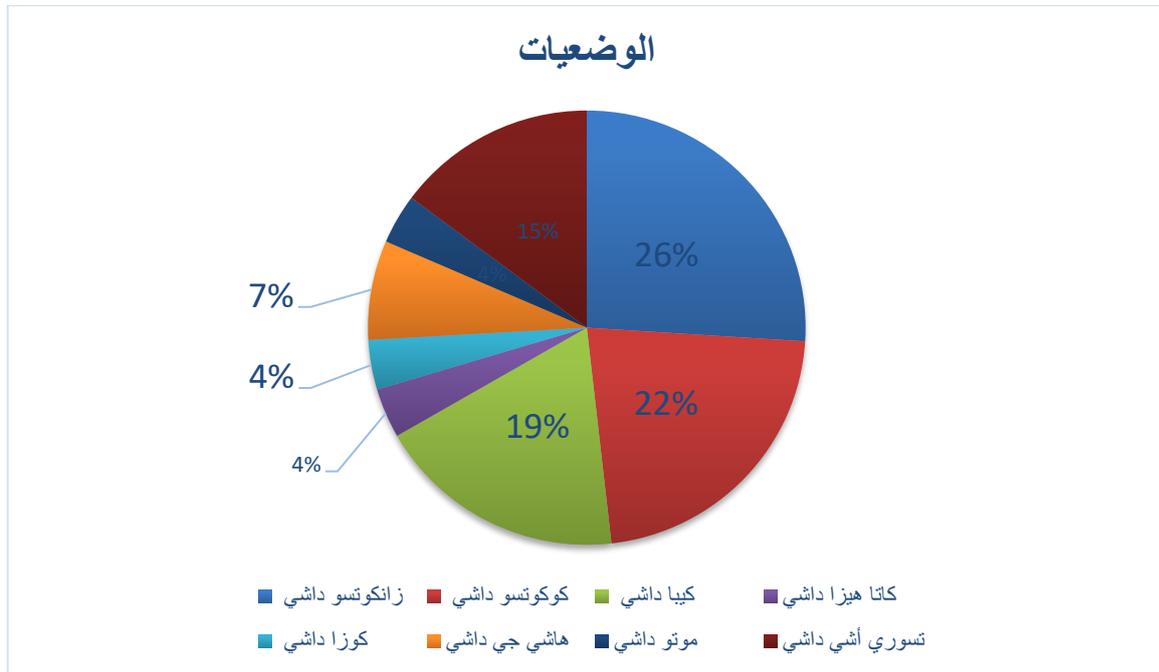
جدول رقم 22: يوضح عدد ونسبة كل وضعية في الجملة الحركية " جانكاكو كاتا"

الوضعية	داشي	زانكوتسو	داشي	كوكوتسو	كيبا داشي		كوزا داشي		هاشي جي		كاتا هيزا		موتو داشي		اشي داشي		تسوري
					يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	
التكرار	4	3	2	4	5	1	0	2	1	2	1	1	0	1	3	1	
النسبة المئوية للوضعية (%)	5	4	1	8	100	0	0	0	100	0	0	0	0	0	7	5	
	7	3	4	6											5		
المجموع	7	7	6	6	5	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4		
النسبة	26	22.22	18.5	7.4	3.7	3.7	14.8	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	3.7	14.8	14.8		

يبين لنا الجدول رقم (22) و الشكل رقم (28) عدد ونسبة كل الوضعية في الكاتا "جانكاكو كاتا" حيث بدت في هذه الكاتا تنوع في الوضعيات تمثلات في 08 أنواع ومجموع تكراراتها هو 27 تكراراً، وجاءت وضعية زانكوتسو داشي في الترتيب الاول ب 07 تكرارات أي بنسبة 26% كانت مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 57% و 43%، تأتي بعدها وضعية كوكوتسو داشي ب 06 تكرارات أي ما يعادل نسبة 22.22%، كانت هي الاخرى مقسمة كالاتي 14% و 86% بالرجل اليسرى واليمنى على التوالي، ثم وضعية كيبا داشي (الفارس فوق الحصان) لم تقسم بين الرجل اليمنى واليسرى ب 05 تكرارات وكانت بنسبة 18.5%، بعدها جاءت وضعية اكوزا داشي بتكرارين ما نسبته 6.45% وكانت جميعها بالرجل اليمنى، بعجها وضعية تسور ياشي داشي ب 04 تكرارات وهي توافق حركة (جانكاكو غاماي) بنسبة 14.8%، 75% باليمين و 25% باليسار، تلتها

وضعية هاشي جي داشي ب تكرارين أي 7.4%، وعن بقية الوضعيات فقد ظهرت مرة واحدة في هذا الكاتا وهي كل من كاتا هيزا داشي باليسار، موتو داشي و كوزا داشي باليمين.

ملاحظة : بالنسبة للوضعيات التي لم يتم تصنيفها باليمين او اليسار هي وضعيات متوازنة أي ان وزن الجسم مقسم بالتساوي بين الارجل.



الشكل رقم 28: يمثل وضعيات الكاتا "جانكاكو كاتا"

جدول رقم 23: يوضح عدد ونسبة الأساليب الدفاعية في الكاتا " جانكاكو كاتا

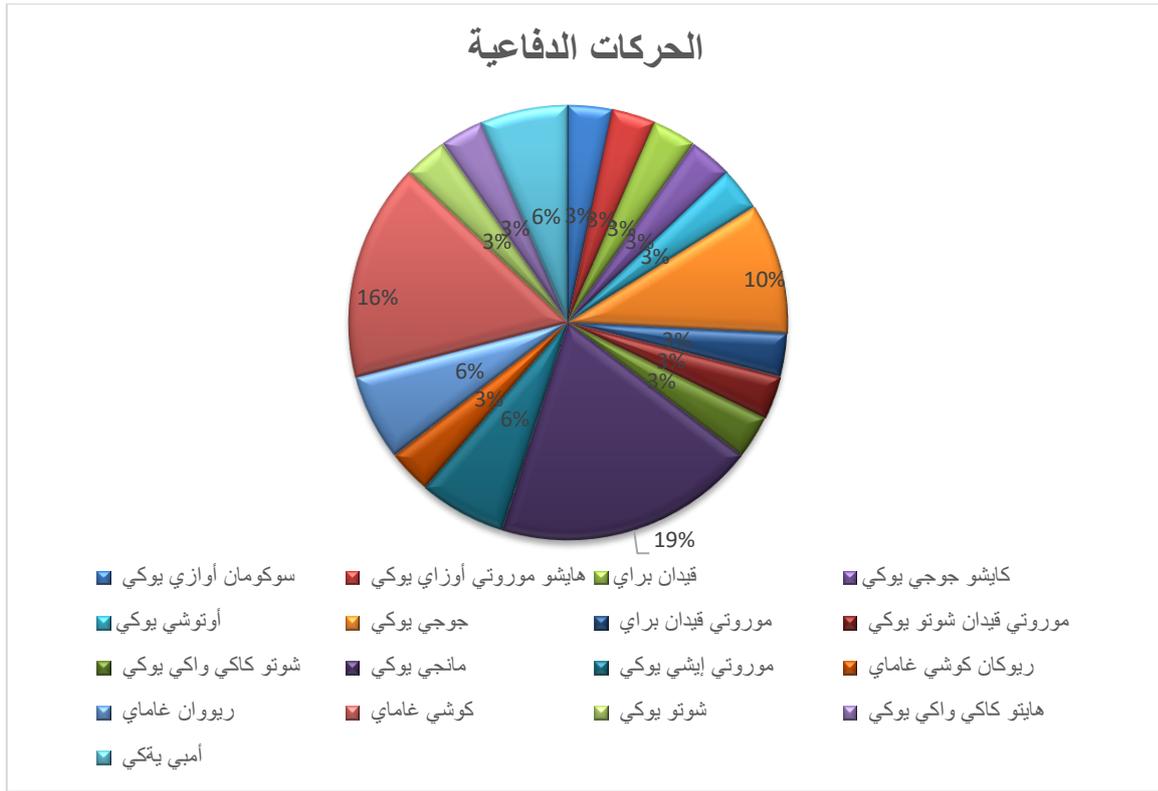
النسبة	المجموع	النسب المئوية لكل أسلوب	التكرارات	الجهة	الأساليب الدفاعية
3.22	1	100	1	يمين	تسوكومان أوازي يوكي
				يسار	
3.22	1	100	1	يمين	هايشو مورتوي أوازي يوكي
				يسار	
3.22	1	100	1	يمين	قيدان براي
				يسار	
3.22	1	100	1	يمين	كايشو جوجي يوكي
				يسار	
3.22	1	100	1	يمين	أوتوشي يوكي
				يسار	
9.66	3	100	3	يمين	جوجي يوكي
				يسار	
3.22	1	100	1	يمين	

		0	0	يسار	موروتي قيدان براي
3.22	1	100	0	يمين	موروتي شوتو يوكي
			1	يسار	
3.22	1	100	1	يمين	شوتو كافي واكي يوكي
				يسار	
19.3 5	6	50	3	يمين	مانجي يوكي
		50	3	يسار	
6.44	2	100	2	يمين	موروتي ايشي يوكي
				يسار	
3.22	1	100	1	يمين	ريوكان كوشي غاماي
				يسار	
6.44	2	100	2	يمين	ريو وان غاماي
				يسار	
16.1 2	5	100	5	يمين	كوشي غاماي
				يسار	
3.22	1	100	1		شوتو يوكي

		0	0		
3.22	1	100	1		هايتو كاي واكي يوكي
6.44	2	50	1		أمبي يوكي
		50	1		

يظهر كل من الجدول رقم (23) والشكل رقم (29) الذان يوضحان الحركات الدفاعية المكونة للكاتا "جانكاكو كاتا" نلاحظ تنوع كبير في الأساليب الدفاعية لهذا الكاتا وبالتالي احتوائه على 17 أسلوب دفاعي أكبر تكرر كان لحركة مانجي يوكي بـ 06 تكرارات من مجموع 31 تكرر أي نسبة 19.35%، وقد ظهرت بالتساوي بين الجهتين، تلتها حركة كوشي غاماي بنسبة 16% وهي تقنية مزدوجة، ثم بعدها حركة طاطي ريو وان غاماي وموروتي إيشي يوكي بتكرارين أي بنسبة 6.44% وهما حركتين مزدوجتين ومعهما في نفس الترتيب حركة أمبي يوكي بالتساوي بين الجهتين، ثم جاءت بقية الحركات بتكرار واحد لكل حركة.

ملاحظة: بالنسبة للحركات التي لم نقم بتصنيفها باليمين او اليسار هي حركات مزدوجة بسيطة أي نفس الحركة باليمين واليسار في نفس الوقت.



الشكل رقم 29: يمثل الأساليب الدفاعية في الكاتا "جانكاكو كاتا"

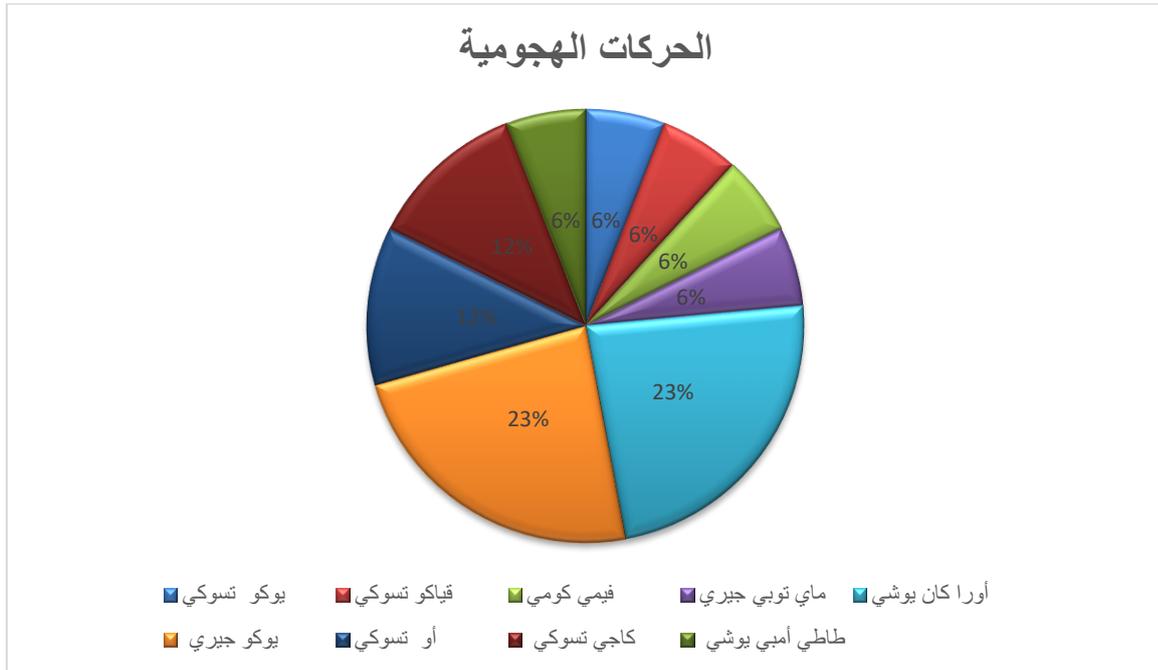
جدول رقم 24: يوضح عدد ونسبة الأساليب الهجومية في الكاتا "جانكاكو كاتا"

النسبة	المجموع	النسبة المئوية لكل أسلوب	الكرارات	الجهة	الجهة الحركة
5.88	1	100	0	يمين	يوكو تسوكي
		0	1	يسار	
5.88	1	100	1	يمين	قياكو تسوكي
		0	0	يسار	
5.88	1	100	1	يمين	فيمي كومي

		0	0	يسار	
5.88	1	100	1	يمين	ماي توبي جيري
				يسار	
23.5	4	25	1	يمين	أورا كان يوشي
				75	
23.5	4	25	1	يمين	يوكو جيري
				75	
11.7	2	100	2	يمين	أو تسوكي
				0	
11.7	2	50	1	يمين	كاجي تسوكي
				50	
5.88	1	100	0	يمين	طاطي أمبي يوشي
				1	

من خلال الجدول رقم (24) والشكل رقم (30) نجد ان الكاتا "جانكاكو كاتا" تحتوي على 09 أساليب هجومية مجموعها 27 تقنية، منها 06 حركات هجومية بالرجل وهي (ماي جيري ب 3 تكرارات أي ب 7.5 % و فيمي كومي ب 4 تكرارات أي ب 10%)، الماي جيري كانت 67 % منها باليمنى و 33 % بالرجل اليسرى، اما الفيمي كومي فكانت مقسمة بالتساوي بين اليمين واليسار ب 50 %، أما بالنسبة للحركات الهجومية

بالأيدي فكانت الحصة الأكبر لحركة طاطي شيهون نيكيتي ب 12 تكرارات ما يعادل 31 % منها 67 % باليد اليمنى و 33 % باليسرى، ثم حركة أو التسوكي ب 5 تكرارات 50 %، 50 %، تليها الحركات الهجومية بالرجل، ثم تأتي الحركات ذات التكرارين وهي كل من القياكوتسوكي، الشوتو يوشي والأيركان يوشي فبالنسبة للحركتين الاولتين فقد كانتا بالتساوي بين الجانبين أما الايركان يوشي فكانت بالجانب الأيمن فقط، اما أما بقية الحركات فتكررت مرة واحدة وهي ريو غوشي غاماي وهي حركة مزدوجة، وحركة إيشيرو تيتسوي هازامي يوشي، هايكو زوكي، أمبي يوشي وجاءت باليمنى فقط، أما باليسار فكانت حركة يوكو تيتسوي يوشي.

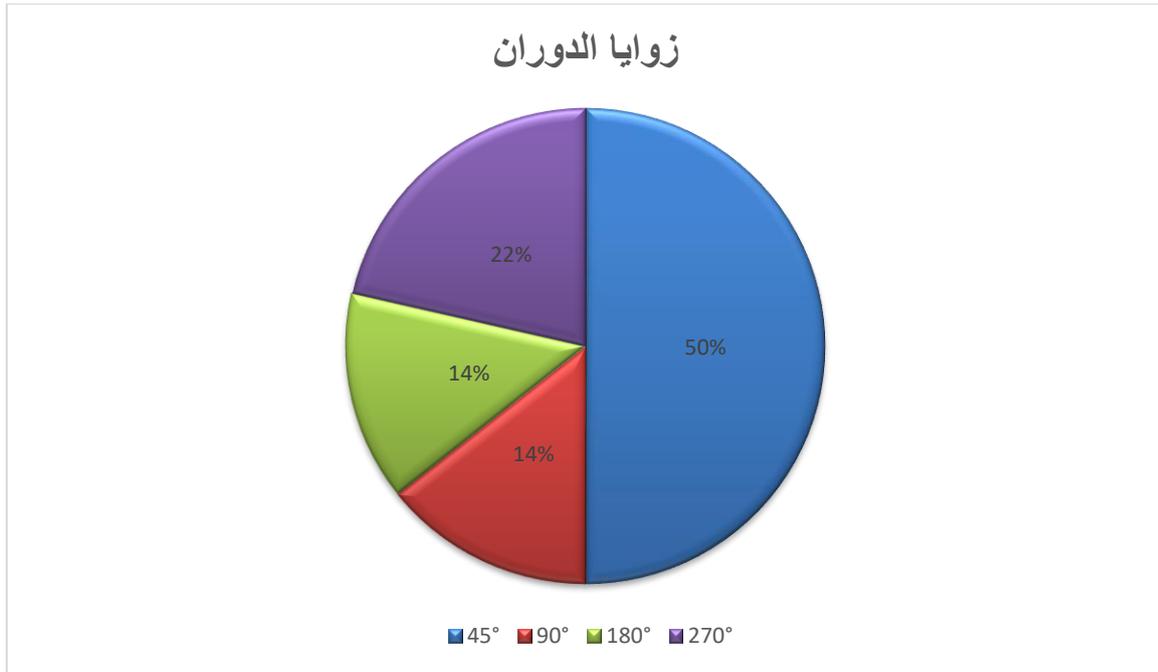


الشكل رقم 30: يمثل الأساليب الهجومية في الكاتا "جانكاكو كاتا"

جدول رقم 25: يوضح زوايا الدوران في الكاتا "جانكاكو كاتا"

°270		°180		°90		°45		زوايا الدوران
يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	الجهة
1	2	0	2	1	1	3	4	التكرار
33	67	0	100	50	50	43	57	النسبة المئوية لزوايا الدوران (%)
3		2		2		7		المجموع
21.42		14.28		14.28		50		النسبة

الجدول رقم (25) و الشكل رقم (31) الذين يبينان لنا زوايا الدوران الموجودة في الكاتا " جانكاكو كاتا" ، نسبها وتكراراتها إذ ظهر في هذا الكاتا نوع جديد زوايا الدوران وهو الدوران بزواية °270 ، وبلغ مجموع كل الدورات في الكاتا 14 دورة، وكانت الزوايا التالية حسب الترتيب في التكرارات °45، °270، °90، °180، بحيث كان الدوران بزواية °45 الأكثر تكراراً بـ 7 مرات ما يعادل 50% من اجمالي الدوران مقسمة بين الرجل اليمنى واليسرى على التوالي 57 % و 43%، يليها الدوران بزواية °270 بـ 3 تكرارات، 67% منها باليمين و 33% باليسار، ثم تأتي كل من °90 و °180 بتكرارين لكل واحدة وجاءت الأولى مناصفتا بين الجهتين أما الثانية فكانت باليمين فقط.



الشكل رقم 31: يوضح زوايا الدوران في الكاتا "جانكاكو كاتا"

2- تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

- تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص أزمنة أداء الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

أولا التأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات و تجانس التباين

جدول رقم 26: التوزيع الطبيعي لـ Kolmogorov-Smirnov^a

Tests de normalité

Guncaku type de mouvement	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistique	ddl	Signification
mouvement rapide	,169	8	,200*
temps des mouvements			
mouvement lent	,217	8	,200*
position d'arrêt	,109	8	,200*

جدول رقم 27 : التوزيع الطبيعي لـ Shapiro-Wilk^a

Tests de normalité

Guncaku type de mouvement	Shapiro-Wilk ^a		
	Statistique	ddl	Signification
mouvement rapide	,967	8	,877*
temps des mouvements			
mouvement lent	,865	8	,135*
position d'arrêt	,994	8	,999*

جدول رقم 28 : لتجانس التباين

Test d'homogénéité des variances

temps d'action

Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Signification
9,990	2	45	,000

تبين نتائج اختبار Kolmogorov-Smirnov و نتائج اختبار Shapiro-Wilk ان البيانات موزعة بشكل طبيعي، حيث نلاحظ أن مستوى الدلالة في كلا الاختبارين كان أكبر من 0,05. كما بين أيضا اختبار Levene أن هناك تجانس بين التباينات، حيث بلغ مستوى الدلالة 0,00. وبأن الشرطين محققين، إذن يمكن تطبيق اختبار تحليل التباين أحادي المتغير لإجراء المقارنة بين مختلف أنواع الحركات. نلاحظ في الجدول الموالي أن قيمة $F = 105,205$ له دلالة عند $\alpha = 0,00$.

جدول رقم 29: اختبار أنوفا احادي الاتجاه

ANOVA à 1 facteur

temps d'action

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	24541,224	2	12270,612	105,205	,000
Intra-groupes	5248,571	45	116,635		
Total	29789,795	47			

يبين الجدول رقم (29) نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ANOVA، العمود الأول مصدر التباين داخل المجموعات وداخل المجموعات ومصدر التباين الكلي، والعمود الثاني يوضح مجموع المربعات، والعمود الثالث يوضح درجات الحرية والعمود الرابع يوضح متوسط مربعات التباين، والعمود الخامس يوضح قيمة F، والعمود السادس يوضح قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار F.

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أزمنة أداء الحركات السريعة والبطيئة و التوقفات بالنسبة للزمن الكلي للكاتا (أنسو، جوجيشهو شو، كانكو شو، جانكاكو)، حيث كانت قيمة ف (105.205) بقيمة دلالة (0.001) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

1-2 أزمنة أداء "الكاتا أنسو Unsu"

جدول رقم 30: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة

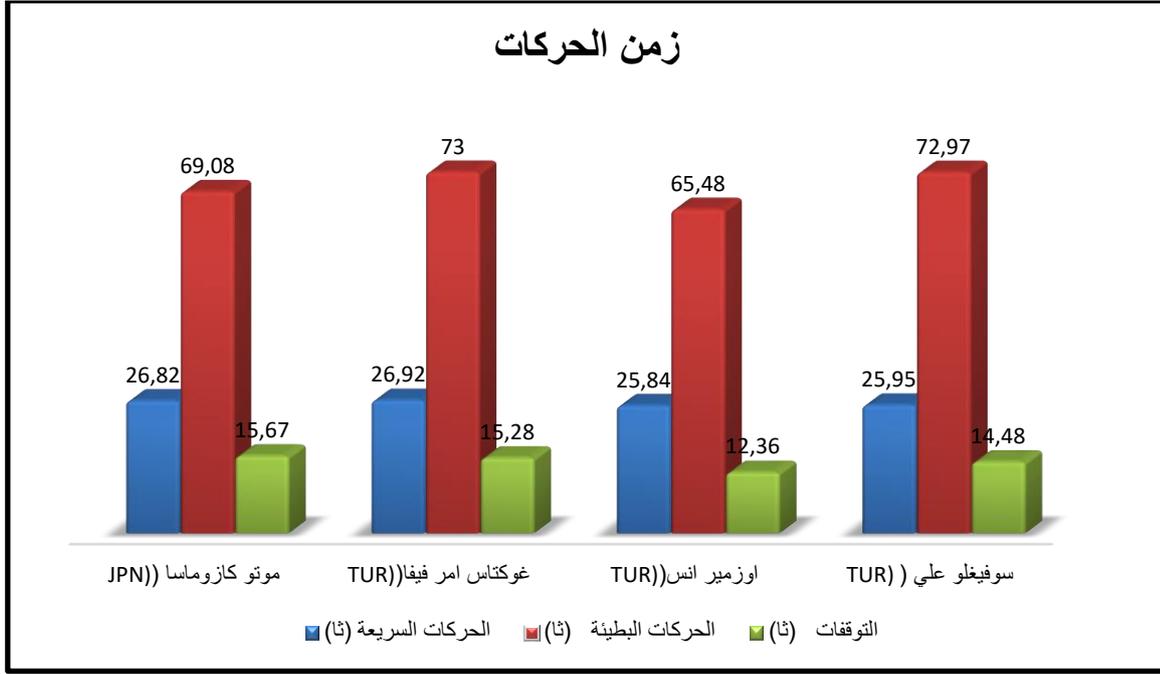
والتوقفات لـ "الكاتا أنسو Unsu"

اللاعب	الزمن والنسبة	الحركات السريعة	الحركات البطيئة	التوقفات	زمن الأداء الكلي
موتو كازوماسا (JPN)	الزمن (ثا)	26,82	69,08	15,67	111.57
	النسبة (%)	24,04	61,92	14,04	100
غوكتاس امر فيفا (TUR)	الزمن (ثا)	26,92	73	15,28	115.20
	النسبة (%)	23,37	63	13,26	100
اوزمير انس (TUR)	الزمن (ثا)	25,84	65,48	12,36	103.68
	النسبة (%)	24,92	63,16	11,92	100
	الزمن (ثا)	25,95	72,97	14,48	113.40

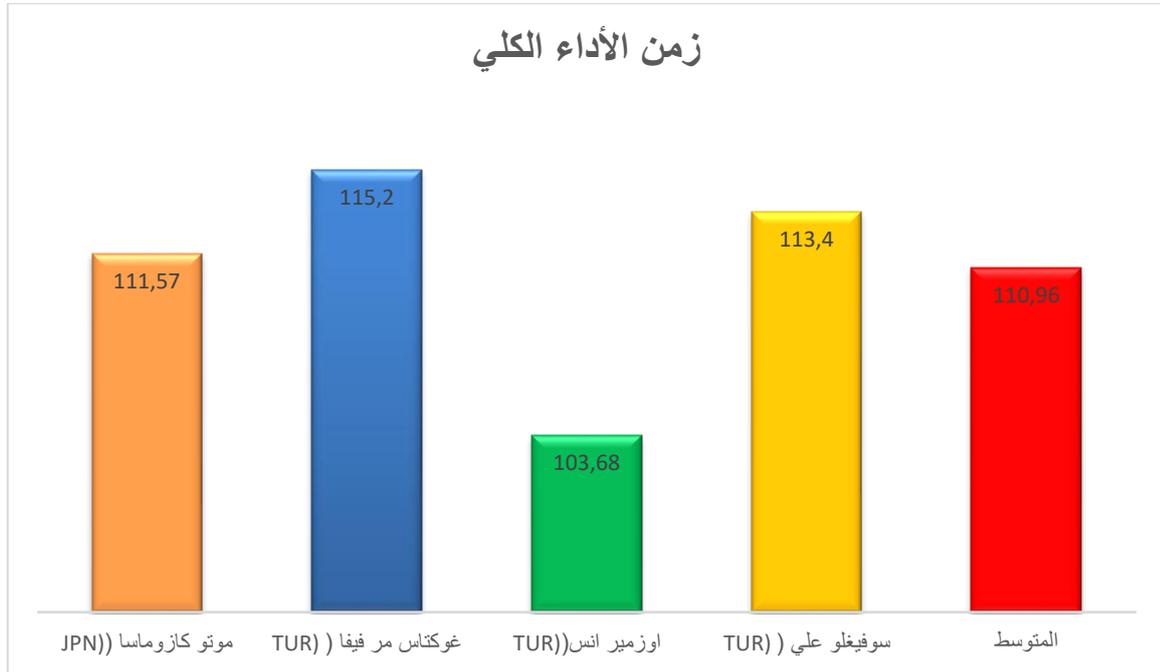
سوفيغلو علي (TUR)	النسبة (%)	22,88	64,35	12,77	100
-------------------------	------------	-------	-------	-------	-----

من خلال ملاحظة الجدول رقم (30) و الشكلين رقم (32) و (33) يظهر لنا زمن الاداء الكلي للكاتا أنسو اضافة الى زمن الحركات السريعة و زمن الحركات البطيئة وزمن التوقفات للرياضيين العالمين، حيث نجد ان الكاتا انسو تختلف في زمن الأداء بين 103.65 ثانية الى 115.2 ثانية، فأقل وقت حققه اللاعب "أنس أوزمير" واكبر وقت حققه اللاعب " موتو كازوماسا" أما البقية فكانت بين هذين القيمتين، لكن هذه الفوارق تظهر جليا في ازمة البطيئة والتوقفات، اذ اظهر التحليل للاعبين تقارب كبير في زمن اداء الحركات السريعة بزمن 25.84 ثانية و 26.92 ثانية، لكن في زمن الحركات البطيئة والتوقفات هناك اختلافات بين اللاعبين حيث كان زمن الحركات البطيئة بين 73 ثانية و65.48 ثانية اذ تتراوح بين 61.92 % و 64.36 % للاعبين العالمين، وفي زمن التوقفات ايضا كان هناك فارق ملحوظ فاللاعبين العالمين حققوا التوقفات في زمن يتراوح بين 12.36 ثانية و15.67 ثانية أي ما يوافق 11.92 % و 14.04.

في ما يخص زمن الأداء الكلي فيظهر الجدول رقم (30) والشكل رقم (33) باللون الاخضر أصغر زمن أداء بـ 103.68 ثانية مقابل 115.2 ثانية باللون الأزرق، أما متوسط زمن الأداء فكان باللون الأحمر بزمن 111.96 ثانية.



الشكل رقم 32: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا أنسو.



الشكل رقم 33: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا "أنسو" ومتوسط أدائها

2-2 أزمنة أداء الكاتا "جوجيشهو شو" Gojushiho sho

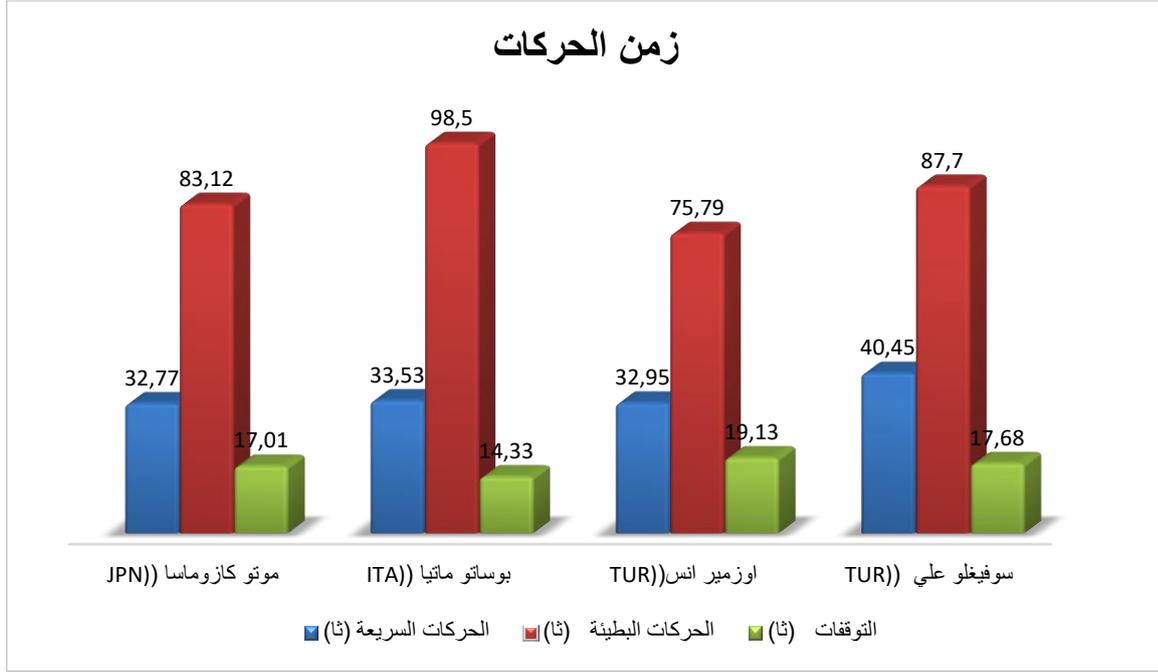
جدول رقم 31: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جوجيشيهوشو

اللاعب	الزمن والنسبة	الحركات السريعة	الحركات البطيئة	التوقفات	زمن الأداء الكلي
موتو كازوماسا (JPN)	الزمن (ثا)	32.77	83.12	17.01	132.9
	النسبة (%)	24.66	62.54	12.80	100
بوساتو ماتيا (TUR)	الزمن (ثا)	33.53	98.50	14.33	146.36
	النسبة (%)	22.91	67.30	9.79	100
اوزمير انس (TUR)	الزمن (ثا)	32.95	75.79	19.16	127.9
	النسبة (%)	25.76	59.26	14.98	100
سوفيغلو علي	الزمن (ثا)	40.45	87.70	17.68	145.83

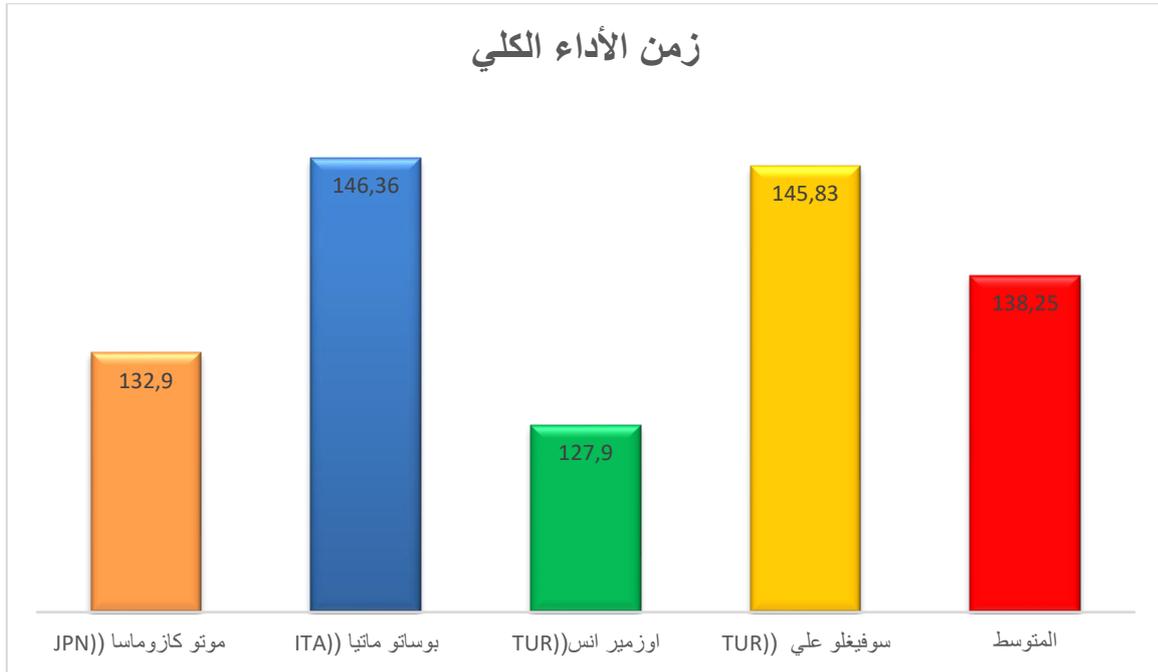
100	12,12	60.14	27.74	النسبة (%)	
-----	-------	-------	-------	---------------	--

من خلال ملاحظة الجدول رقم (31) و الشكلين رقم (34) و (35) يبين لنا زمن الاداء الكلي للكاتا "جوجيشيهوشو" اضافة الى زمن الحركات السريعة و زمن الحركات البطيئة وزمن التوقفات للرياضيين العالمين ، حيث نجد ان الكاتا "جوجيشيهوشو" تختلف في زمن الاداء بين 127.9 ثانية الى 146.36 ثانية، فأقل وقت حققه اللاعب "أنس أوزمير" واكبر وقت حققه اللاعب " بوساتو ماتيا " اما البقية فكانت بين هذين القيمتين فقد كان الاول قريب من بوساتو والثاني قريب من أوزمير، لكن هذه الفوارق تظهر جليا في ازمة الحركات السريعة والبطيئة والتوقفات، اذ اظهر التحليل للاعبين تقارب كبير في زمن اداء الحركات السريعة، ما بين 32 و34 ثانية ما عدى اللاعب " سوفيغلو علي" الذي حقق 40 ثانية، لكن في زمن الحركات البطيئة والتوقفات، هناك اختلافات بين اللاعبين حيث كان زمن الحركات البطيئة بين 75 ثانية و98 ثانية اذ تتراوح بين 59 % و 67 % للاعبين، وفي زمن التوقفات كان هناك تقارب ملحوظ في زمن اللاعبين العالمين الذين أدوا التوقفات في زمن يتراوح بين 14.33 ثانية و19.13 ثانية أي ما يوافق 9.79 % و 14.98 %.

أما في ما يخص زمن الأداء الكلي فمن خلال الجدول رقم (31) والشكل رقم (35)، فقد ظهر هناك اختلافات في أزيمة الأداء فهي بين 127.9 ثانية أصغر توقيت بالاخضر و146 ثانية كأكبر توقيت باللون الأزرق، أما الزمن المتوسط للأداء فهو 138.25 باللون الأحمر.



الشكل رقم 34: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جوجيشيهوشو



الشكل رقم 35: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا "جوجيشهوشو" ومتوسط أدائها

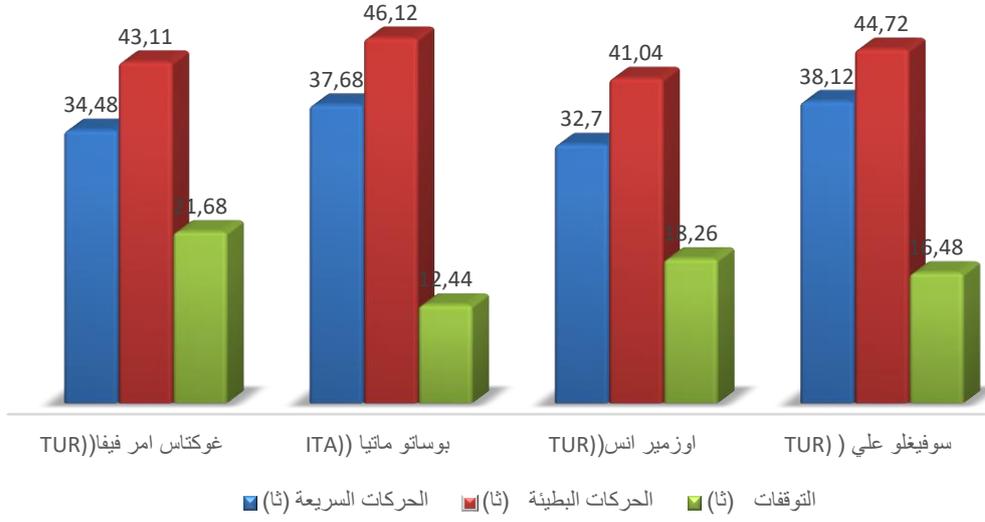
3-2 أزمنة أداء الكاتا "كانكوشو" KANKU SHO

جدول رقم 32: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا "كانكو شو"

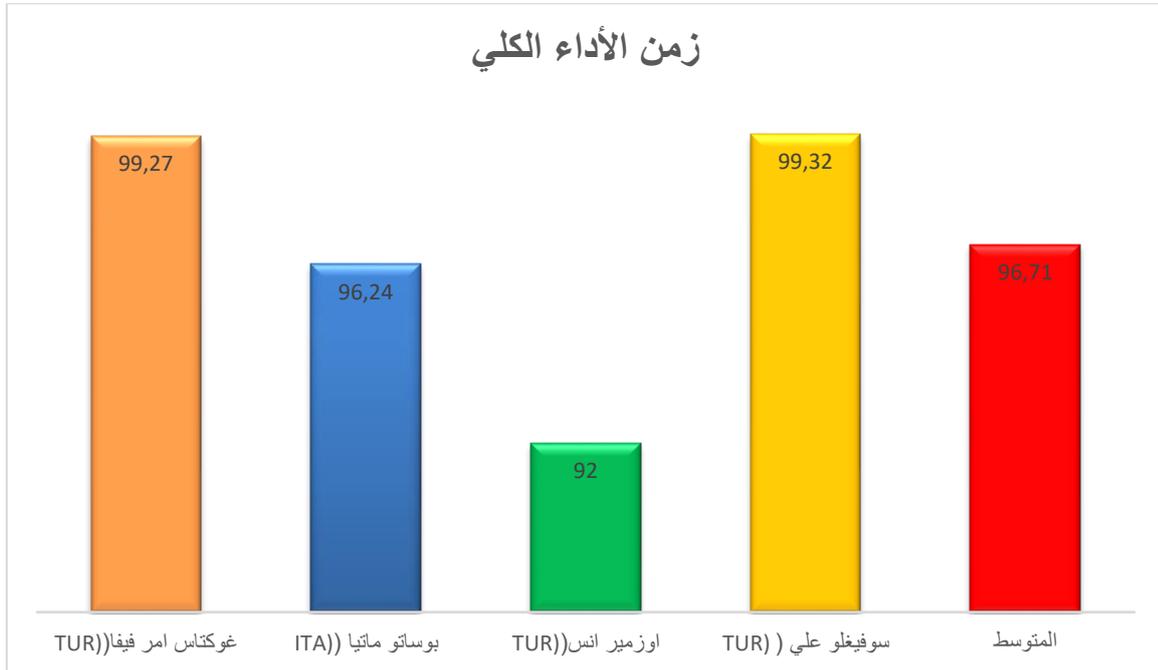
الملاعب	الزمن والنسبة	الحركات السريعة	الحركات البطيئة	التوقفات	زمن الأداء الكلي
بوساتو ماتيا (ITA)	الزمن (ثا)	37.68	46.12	12.44	96.24
	النسبة	39.15	47.92	12.93	100
غوكتاس امر فيفا (TUR)	الزمن (ثا)	34.48	43.11	21.68	99.27
	النسبة	34.73	43.43	21.84	100
اوزمير انس (TUR)	الزمن (ثا)	32.7	41.04	18.26	92
	النسبة	35.54	44.61	19.85	100
سوفيغلو علي (TUR)	الزمن (ثا)	38.12	44.72	16,48	99.32
	النسبة	38.38	45.03	16.59	100

من خلال ملاحظة الجدول رقم (32) و الشكلين رقم (36) و (37) يظهر لنا زمن الاداء الكلي للكاتا "كانكوشو" اضافة الى زمن الحركات السريعة و زمن الحركات البطيئة وزمن التوقفات للرياضيين العالمين، اذ نجد ان زمن اداء الحركات السريعة متفاوت بين 32.7 ثانية عند اللاعب الايطالي "بوساتو ماتيا" أما البقية فكانت اوقتها بين "34.48 و 38.12 ثانية، اما الحركات البطيئة فكانت بين "41.04 و 46.12 ثانية وقد كان اكبر زمن لدى اللاعب "بوساتو ماتيا" رغم انه صاحب اقل زمن اداء كلي، فيما يخص التوقفات فظهرت الاوقات بين 12.44 و 21.68 ثانية، كما نجد ان الكاتا "كانكوشو" تختلف في زمن الاداء بين 92 ثانية الى 99.32 ثانية، فأقل وقت حققه اللاعب "أنس أوزمير" واما البقية فكانت نتائجهم متقاربة جدا، فقد حقق اللاعب " سوفيغلو علي" وقت قدر بـ "99.32" متقارب مع "غوكتاي امر فيفا" بـ "99.27" البقية فكانت هذين القيمتين متقربتان ايضا بـ "96.71 و 96.24".

زمن الحركات



الشكل رقم 36: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا "كانكوشو".



الشكل رقم 37: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا "كانكوشو" ومتوسط أدائها

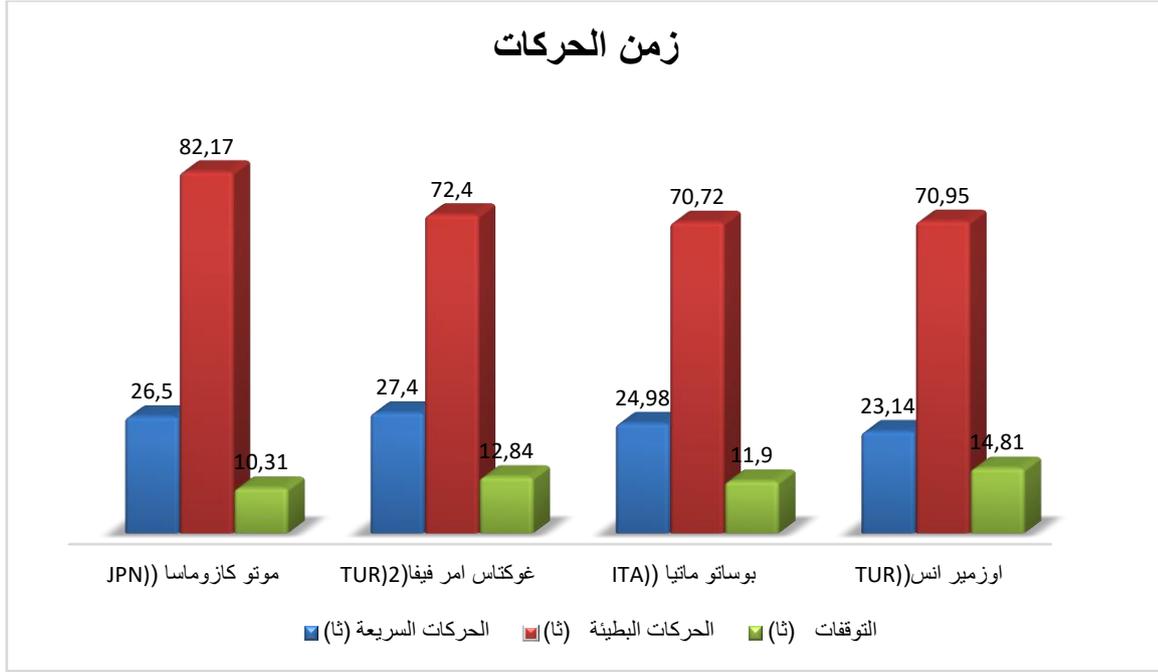
4-2 أزمنة أداء الكاتا "جانكاكو" GANKAKU

جدول رقم 33: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جانكاكو

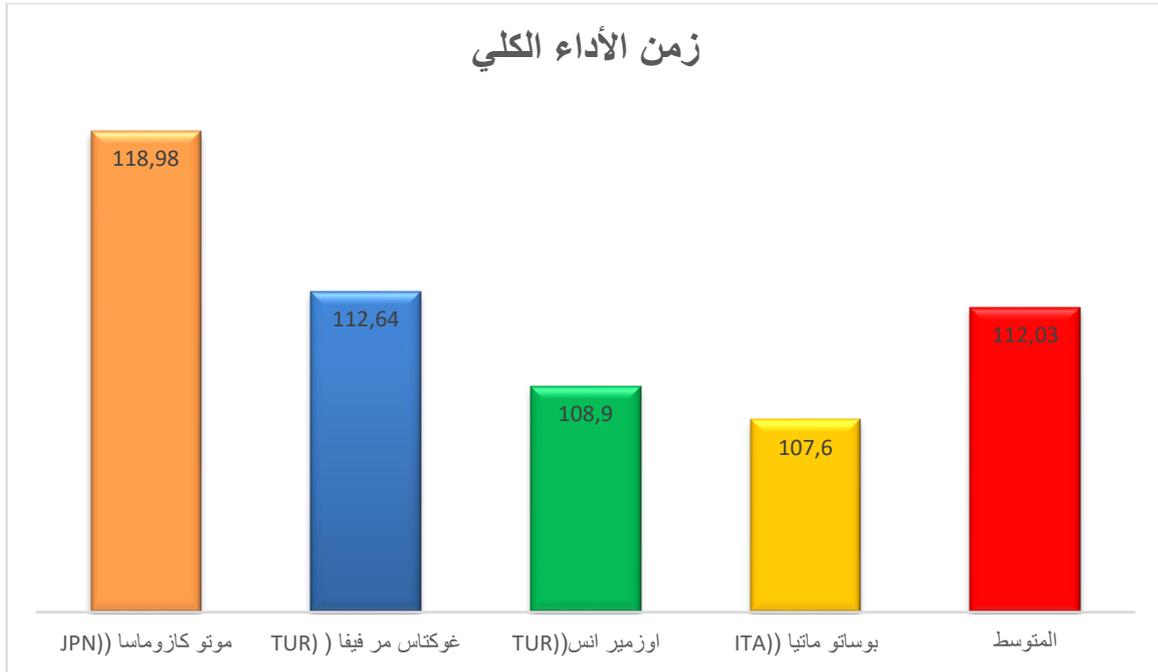
اللاعب	الزمن والنسبة	الحركات السريعة	الحركات البطيئة	التوقفات	زمن الأداء الكلي
موتو كازوماسا (JPN)	الزمن (ثا)	26.5	82.17	10.31	118.98
	النسبة	22.27	69.06	8.67	100
غوكتاس امر فيفا (TUR)	الزمن (ثا)	27.4	72.4	12.84	112.64
	النسبة	24.33	64.28	11.40	100
اوزمير انس (TUR)	الزمن (ثا)	23.14	70.95	14.81	108.9
	النسبة	21.25	65.15	13.60	100
بوساتو ماتيا (ITA)	الزمن (ثا)	24.98	70.72	11.90	107.6
	النسبة	23.22	65.72	11.06	100

من خلال قرأت الجدول رقم (33) و الشكلين رقم (38) و (39) الذي يوضح لنا زمن الاداء الكلي وزمن الحركات السريعة والبطيئة والتوقفات للكاتا "جانكاكو"، فالازمنة كلها كانت مقارنة بين جميع اللاعبين في ازمنة الحركات السريعة والبطيئة والتوقفات، حيث اظهر التحليل للاعبين تقارب كبير في زمن أداء الحركات السريعة التي تراوحت بين 23.14 ثانية و 27.4 ثانية، لكن في زمن الحركات البطيئة هناك اختلاف نوعا ما بين اللاعبين حيث كان زمن الحركات البطيئة بين 70.72 ثانية و 82.17 ثانية اذ تتراوح بين 64.28 % و 69.06 % للاعبين العالمين، وفي زمن التوقفات ايضا كان هناك فارق ملحوظ فاللاعبين العالمين ادوا التوقفات في زمن يتراوح بين 10.31 ثانية و 14.81 ثانية أي ما يوافق 08.67 % و 13.60 % وهو ما يبدو عند اللاعب " موتو كازوماسا" واللاعب "اوزمير انس" باللون الأخضر في الشكل رقم (13).

يظهر لنا زمن الاداء الكلي للكاتا "جانكاكو كاتا" من خلال الجدول رقم (25) والشكل رقم (38)، حيث نجد ان "جانكاكو كاتا" لا تختلف في زمن الأداء الكلي فقد حصر النتائج بين 107.6 ثانية الى 118.98 ثانية، فأقل وقت حققه اللاعب "بوساتو ماتيا" والذي يبدو باللون الأصفر واكبر وقت حققه اللاعب "موتو كازوماسا" باللون البني اما البقية فكانت بين هذين القيمتين وقريبتين من نتائج الأول "بوساتو ماتيا"، أما في ما يخص متوسط زمن الأداء فقد ظهر في الشكل رقم (38) باللون الأحمر بزمن 112.03 ثانية.



الشكل رقم 38: يوضح زمن ونسبة الأداء الكلي، الحركات السريعة، الحركات البطيئة والتوقفات للكاتا جانكاكو



الشكل رقم 39: يوضح زمن الأداء الكلي للكاتا جانكاكو ومتوسط أدائها

3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

- الفرضية الثالثة تنص على أنه هناك إختلاف معنوي في عائلات التقنيات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

3-1 التحليل الكيفي للكاتا "أنسو" UNSU

جدول رقم 34: التحليل الكيفي للكاتا "أنسو"

Analyse qualitative UNSU			
	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
UKE Waza main SIMPLE	21	12,9	8,1
UKE Waza main composé	7	12,9	-5,9
UKE Waza Pieds	2	12,9	-10,9
TSUKI Waza main Direct	13	12,9	,1
TSUKI Waza main INDIRECT	9	12,9	-3,9
TSUKI Waza PIEDs	6	12,9	-6,9
Dashi waza	32	12,9	19,1
Total	90		

جدول رقم 35: التحليل الكيفي للكاتا "أنسو" UNSU

التقنيات الهجومية			التقنيات الدفاعية			الوضعيات
Tsuki Waza			Uke Waza			
بالرجل	باليدين		بالرجل	باليدين		Dashi Waza
	غير مباشرة	مباشرة		مركبة	بسيطة	
7	9	13	2	7	21	32
50,311 له دلالة عندى $\alpha = 0,00$						Khi-deux

من خلال الجدول رقم (26) الذي يبين التحليل الكيفي للكاتا "أنسو UNSU"، وهي الكاتا الأكثر تكراراً خلال المنافسات الدولية (من جانفي 2019-فيقيري 2020) بنسبة 33%. وهذا كونها تسمح للرياضيين بتحصيل نقاط عالية نظراً لدرجة صعوبتها وتحركاتها السريعة، إضافة إلى التغيرات المفاجئة في الاتجاه (Joachim, 2007, p. 107)، ومن خلال تحليل المعطيات الكمية للكاتا "أنسو" نجد أنها كاتا متوازنة بين الحركات الهجومية والدفاعية البسيطة منها والمركبة، وهذا ما يجعل تقنياتها تظهر بتكرارات قليلة، حيث ظهرت الحركات الدفاعية بـ 30 حركة والهجومية بـ 29 حركة، ويتم أداء هذا العدد من الحركات من خلال 32 وضعية، تتركز معظمها على وضع زانكوتسو داشي، وأغلب الحركات الدفاعية تمت من خلال وضعية فيدو داشي متبوعة بحركات هجومية مع تغير سريع من وضعية فيدو داشي إلى وضعية زانكوتسو داشي ما يوافق ما قاله ناكاياما عن وضعية فيدو داشي (N) (AKAYAMA, 2003, p. 35)، أما بالنسبة لتوقيت أداءها فقد تم الكاتا بمتوسط أدائها عند الرياضيين الذين قام الباحث بتحليل أدائهم هو "112 ثانية" ويبدو أنها مختلفة مع نتائج دراسة (Doria & al, 2009) ويرجع الباحث هذا الاختلاف إلى التغيرات الحادثة في قانون التحكيم الدولي أو إلى قدم الدراسة نوعاً ما، وأيضاً يمكن أن يكون الاختلاف إلى أن لاعبي المنتخب الإيطالي أدوا الكاتا في ظروف غير ظروف المنافسة عكس ما تم في بحثنا هذا والذي تم من خلال الأداء الحقيقي في المنافسات الرسمية.

إضافة إلى ذلك فالكاتا "أنسو" يؤدي خلال ظروف محاكاة للمنافسة من أداء المنتخب الإيطالي وهم أبطال العالم في زمن قدر بـ 138 ثانية، ونبض قلبي قدر بـ 12 ± 176 ن/د، كما نتج عن هذا الأداء ظهور لحمض اللاكتيك في الدم قدر بـ 1.3 ± 6.5 مل مول/ل، وبمساهمة طاقوية للفرع الهوائي قدر بـ 50%، أما بالنسبة للفرع اللاهوائي بنوعية فقد كانت مقسمة بينهما بالتساوي 25% لكل فرع.

كما تحوي الكاتا "أنسو" حسب الحكام على مقاطع ذات درجة صعوبة عالية وبالتالي هناك تسلسل لمجموعة من اللكمات والركلات والتغيرات في الإتجاه بسرعة عالية مع درجة تنسيق حركي كبير، ضف إلى ذلك القفزة المميزة بدوران 360° والتي تعد من أصعب القفزات في الكاراتيه (حلويش و السوسي ، 2009).

2-3 التحليل الكيفي للكاتا "جوجيشهو شو" Gojushiho sho

جدول رقم 36: التحليل الكيفي للكاتا "جوجيشهوشو"

Analyse qualitative Gojushi ho sho

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
Uke wasa Main simple	10	16,2	-6,2
Uke wasa Main composé	15	16,2	-1,2
Tsuki wasa Main Directe	23	16,2	6,8
Tsuki wasa Main INDirecte	7	16,2	-9,2
Tsuki wasa Pieds	7	16,2	-9,2
Dashi waza	35	16,2	18,8
Total	97		

جدول رقم 37: التحليل الكيفي للكاتا "جوجيشهو شو" Gojushiho sho

التقنيات الهجومية Tsuki Waza			التقنيات الدفاعية Uke Waza			الوضعيات Dashi Waza
بالرجل	باليدين		بالرجل	باليدين		
	غير مباشرة	مباشرة		مركبة	بسيطة	
7	9	13	2	7	21	32
$\alpha = 0,00$ له دلالة عندى 37,660						Khi-deux

يبين الجدول رقم (27) احتواء الكاتا "جوجيشهو شو" **Gojushiho sho** على 64 أسلوب دفاعي وهجومي، يقوم اللاعب بأدائهم وفقاً لنسق مقنن دولياً مع الحفاظ على معايير الأداء المثالي إلى حد ما تمت هذه الأساليب من خلال 35 وضعية، تتميز هذه الكاتا بتغيير لأوضاع الجسم بشكل سريع خلال زوايا دوران تبلغ ما بين (45° - 180°) مع الالتزام بالتسلسل الحركي للأداء ومتطلبات الحس حركية من تقدير للزمن والقوة والسرعة، كما أن الأداء المتكرر لتلك الأساليب الهجومية والدفاعية في مختلف الإتجاهات وبسرعات متباينة.

الكاتا "جوجيشهو شو" **Gojushiho sho** يغلب على هيكلها البنائي تكرار الأداء خلال مواقف متعددة تشير بالعمل الديناميكي في إتجاهات مختلفة مع استخدام العديد من أنواع اللكم والركل بصورة ذات كثافة عددية، يؤديها اللاعب خلال أوضاع إتران متباينة ساحة قاعدة الارتكاز.

يستغرق أداء هذه الكاتا زمن قدر بـ 138 ثانية وهي الأطول من بين الكاتات المدروسة، ما يجعلها تتطلب من اللاعب مقدرة على التحمل الخاص خلال الأداء والحفاظ على خصائص السرعة والقوة للأساليب المنفذة وعدم هبوط إيجابية الأداء الكلي.

أثناء الـ 138 ثانية لزمن الأداء الكلي يؤدي الرياضيون حوالي 35 ثانية منها برتم عالي مقسمة على 14 حركة سريعة زمن كل حركة بين (1- 3.5 ثا) إضافة إلى التمكن من الأداء الفني (التكنيك) والذي يظهر بشكل جلي من خلال الحركات البطيئة والتي تستغرق حوالي 80 ثانية، وهي حركات تتطلب تركيز عالي وتوازن كبير بالإضافة إلى التناسق بين الأعضاء العليا والسفلى أثناء أداء المهارات.

أما بالنسبة للجانب الفسيولوجي للكاتا "جوجيشهو شو" **Gojushiho sho** فقد أظهرت الدراسة وهي واحدة فقط أنها تتم بنبض قلبي حوالي 181 ن/د وإنتاج لحمض اللاكتيك في الدم قدر بـ 7 ± 3 ملي مول/ل وهذا خلال دراسة (Penov & al, 2020)

وهي نسبة تقارب النسبة التي تحصل عليها المنتخب الإيطالي في دراسة (Doria & .al, 2009)

3-2 التحليل الكيفي للكاتا "جانكاكو" GANKAKU

جدول رقم 38: التحليل الكيفي للكاتا "جانكاكو"

Analyse Qualitative GANKAKU

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
Uke WAZA Main simple	17	14,7	2,3
Uke WAZA Main composé	9	14,7	-5,7
Tsuki Waza Main Directe	14	14,7	-,7
Tsuki Waza Main INDirecte	7	14,7	-7,7
Tsuki Waza Pieds	7	14,7	-7,7
Dashi Waza	34	14,7	19,3
Total	88		

جدول رقم 39: التحليل الكيفي للكاتا "جانكاكو" GANKAKU

التقنيات الهجومية Tsuki Waza			التقنيات الدفاعية Uke Waza			الوضعيات Dashi Waza
بالرجل	باليدين		بالرجل	باليدين		
	غير مباشرة	مباشرة		مركبة	بسيطة	
7	9	13	2	7	21	32
$\alpha = 0,00$ له دلالة عندي 36,091						Khi-deux

من خلال الجدول رقم (32) الكاتا "جانكاكو GANKAKU" هو كاتا عادة ما يستعمل في النهائيات يتميز كونه أحد الكاتات التي تستعمل فيها الركلات بشكل كبير خاصة اليوكو جييري مع وضعية "تسوري أشي داشي" وهو وضع الوقوف على ساق واحدة، وتعتبر حركة ذات درجة صعوبة كبيرة إذ تتطلب توافق حركي عصبي كبير، إضافة إلى مستوى مرونة عالي.

مدة أدائها في المتوسط عند الابطال الذين تم دراستهم من طرف الباحث هو "112 ثانية" وتظم هذه الكاتا 58 حركة هجومية ودفاعية من خلال تنقلات وتحركات الأرجل بوضعيات عددها 27 موزعة على 08 أنواع من الوضعيات.

من خلال رأي مجموعة من الحكام القاريين في الكاتا فإنها كاتا تتميز بمقاطع صعبة ودوران عالي الصعوبة إذ يتم أدائه بسرعة كبيرة. تؤدي حركاتها السريعة في زمن 25 ثانية، مدة كل تسلسل حركي في هذه الكاتا يتراوح بين (1.5ثا و 4.5ثا)، كما تتطلب هذه الكاتا عدد كبير من الحركات الهجومية والدفاعية المزدوجة (باستعمال كلتا اليدين) البسيطة منها والمركبة، وبالتالي إيقاع عالي وجودة فنية كبيرة. ما يتوجب تحكم وتنوع في قاعدة المهارات الأساسية (ذاكرة حركية كبيرة ومتنوعة) ما يسمح بدوره للممارس من الانتقال بين الحركات البسيطة والمركبة مع إقتصاد في الجهد وإنسيابية في الأداء إضافة إلى التحكم في الجانب المعرفي والفهم الجيد لمتطلبات الأداء سواءً من المدرب أو المدرب (السباعي، علي، تميم، و محمد، 2020). أما فيما يخص الجانب الفسيولوجي لهذه الكاتا فقد أظهرت دراسة (Invernizzi , Longo, & Scurati, 2008) التي أجريت على أبطال العالم (المنتخب الإيطالي 2008)، أداء هذا الكاتا في الفردي بزمن قدر ب 103 ± 7 ثانية، ونبض قلبي قدر ب 148 ن/د، أما حمض اللاكتيك في الدم 4.8 ± 3 ملي مول/ لتر، وهذا بعد أداء أقصى فردي للاعبين وتعتبر الدراسة الوحيدة التي تناولت الكاتا جانكاكو.

4-2 التحليل الكيفي للكاتا "كانكوشو" KANKU SHO

جدول رقم 40: التحليل الكيفي للكاتا "كانكوشو"

Analyse Qualitative KANKAKU SHO

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
Uke waza main simple	5	12,5	-7,5
Uke waza main composé	26	12,5	13,5
tsuki waza Main directe	6	12,5	-6,5
tsuki waza Main INdirecte	5	12,5	-7,5
tsuki waza Pieds	6	12,5	-6,5
Dashi waza	27	12,5	14,5
Total	75		

جدول رقم 41: التحليل الكيفي للكاتا "كانكوشو" KANKU SHO

التقنيات الهجومية Tsuki Waza			التقنيات الدفاعية Uke Waza			الوضعيات Dashi Waza
بالرجل	باليدين		بالرجل	باليدين		
	غير مباشرة	مباشرة		مركبة	بسيطة	
7	9	13	2	7	21	32
$\alpha = 0,00$ له دلالة عندى 47,160						Khi-deux

يظهر لنا الجدول رقم (33) التحليل الكيفي للكاتا "كانكوشو" KANKU SHO، وهي كاتا جد فعالة خاصة خلال الأدوار الإقصائية، إذ أنها تتطلب مستوى بدني عالي خاصة وأنها تركز على الجانب اللاهوائي بصفة كبيرة خاصة من خلال البداية القوية والسريعة لهذه الكاتا والتي تصل إلى 5 ثواني، وتعتبر أطول مدة زمنية لتسلسل حركي في الكاتات المدروسة وبالتالي فهي تتطلب مداومة السرعة وتحكم مهاري كبيرين، إضافة إلى أنها ورغم قصره مدتها وهي حوالي 93 ثانية مقارنة بالكاتا "جوجيشهو شو" الأطول من بين الكاتات المدروسة إلا أن لديها نفس زمن الحركات السريعة وهو 32 ثانية أي ما نسبته 35% من زمن الأداء الكلي، زما يزيد من درجة صعوبة هذه الكاتا هو الحركات الهجومية بالرجل إضافة إلى احتوائها على قفزين بدرجة كبيرة من الصعوبة، ما يجعلها تتطلب نسق ورتم عاليين، ما يجعلها حلال تكتيكيا خاصة في الأدوار الإقصائية بالنسبة للعديد من الرياضيين، كما يرى الباحث أن هذه الكاتا تسمح للعديد من الرياضيين بإظهار قوتهم البدنية وقدراتهم الجسمية من خلال الرتم والقفزات العالية، والتي تعتبر من بين محددات الهامة في تقييم هذه الكاتا، إلا أنه لم يتم دراسة هذه الكاتا من قبل من خلال دراسات علمية منشورة من قبل فقد حاول الباحث تقريبها من الكاتات التي تم دراستها وذلك من خلال زمن الأداء الكلي وزمن الحركات السريعة فهي كاتا قريبة نوعا ما من الكاتا "جانكاكو" من حيث زمن الأداء الكلي نوعا ما (96 ثا، 103 ثا) للكاتا كانكوشو و جانكاكو على التوالي ، إلا أن زمن الحركات السريعة فحوالي 38 ثانية وبالتالي أكبر من زمن الحركات السريعة لكاتا جانكاكو بـ 25.5 ثانية، وعليه فيتوقع ظهور نسبة أكبر من حمض اللاكتيك في الدم تكون قريبة من "أنسو كاتا وجوجيشهو شو كاتا" أي أكبر أو يساوي 6.5 ملي مول/لتر، ونبض قلبي يفوق 175 ن/د. ما يجعل ممن يؤدي هذه الكاتا يجب أن يمتلك مستوى بدني عالي، حتى أن آخر تسلسل حركي فيها يصل إلى 5 ثواني وعليه فالمحافظة على مداومة الأداء العالي حتى آخر ثانية من الكاتا.

مناقشة عامة

• **الفرضية الأولى:** تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص إستعمال الشق الأيمن والأيسر من الجسم أثناء أداء الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي. من خلال الجداول رقم (06، 11، 16، 21) والتي تبين استعمال الشق الأيمن والأيسر أثناء أداء الكاتا قيد الدراسة في كل من الحركات الدفاعية والهجومية والوضعيات وزوايا الدوران من حيث عدد التكرارات ونسبها المئوية وقد أظهرت المعالجة الإحصائية بإستعمال كاي تربيع لتحديد العلاقة بين المتغيرين وهما الشق الأيمن واليسر في كل من الكاتا قيد الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لإستعمال الشق الأيمن والأيسر في كل من الكاتا " أنسو، كانكو شو و جانكاكو" وجميعها لصالح الشق الأيمن، فكانت نتائج الدلالات الإحصائية على التوالي (0.66، 0.05، 0.64) وهي أكبر من درجة الحرية 0.05 ما يعني وجود فروق دالة إحصائية، ما عدى الكاتا "جوجيشهوشو" والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل الشق الأيمن والأيسر حيث كان مستوى الدلالة 0.03 وهي قيمة أقل من درجة الحرية 0.05.

ومنه فالفرض الأول قد تحقق

• **الفرضية الثانية:** تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص أزمنة أداء الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

من خلال الجدول رقم (29) والذي يبين نتائج المقارنة بين أزمنة أداء الكاتا قيد الدراسة في زمن الحركات السريعة والبطيئة والتوقفات وإستعمال الاختبار الإحصائي (أنوفا أحادي الاتجاه) بعد التأكد من تجانس عينة البحث، بينت النتائج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع أزمنة الأداء في الكاتا المدروسة بدلالة إحصائية كبيرة، حيث كانت قيمة ف (105.205) بقيمة دلالة (0.001) وهي دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05). وعليه فالفرضية الثانية تحققت.

● **الفرضية الثالثة:** نتص على هل هناك إختلاف معنوي في عائلات الحركات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

من خلال الجداول رقم (30، 31، 32، 33) والتي تبين التحليل الكيفي للكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) من حيث استعمال الحركات حسب تقسيم عائلات التقنيات في رياضة الكاراتيه دو، وهي عائلة الوضعيات، عائلة الحركات الدفاعية البسيطة منها والمركبة، عائلة الحركات الهجومية المباشرة منها والغير مباشرة وأيضا عائلة الحركات بالرجل، إضافة إلى قيم كاي تربيع والتي أظهرت في كل جدول من تحليل كل كاتا وكانت كالاتي (50,311، 37,660، 36,091، 47,160) بالنسبة لـ (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) على التوالي وجاءت قيم الدلالة الإحصائية جميعها (0.0001) وبالتالي دالة إحصائيا جدا وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل وهو وجود فروق دالة معنويا بين عائلات الحركات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهوشو، كانكو شو، جانكاكو) في رياضة الكاراتيه دو للمستوى العالي.

ومنه يمكننا القول أن الفرض الثالث قد تحقق.

ومن خلال كل هذا ويتحقق جميع الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن الفرض العام للبحث قد تحقق.

1- إن التحليل الكمي والكيفي المنجز من طرف الباحث يساعد العاملين في الكاراتيه دو بصفة عامة والمدربين والرياضيين بصفة خاصة، فالتحليل الكمي والكيفي يعتبران أحد ركائز العمل المنظم والمتربط، المبني على أسس علمية (Chaabène, et al., 2014)، (ابراهيم و اباطة، البرامج التدريبية للجملة الحركية الدولية "كاتا" برياضة الكاراتيه، 2005)، خاصة وأن الكاتا والتي هي أحد الاختصاصات التنافسية

في رياضة الكاراتيه والتي تسمح بتحقيق نتائج وميداليات على الصعيد الوطني والدولي. (الماني و طعمه، 2020) لابد من التعمق فيها والاهتمام بها خاصة وأن الكاراتيه ستصبح رياضة أولمبية، إلا أن الدراسات التي تهتم بالكاتا قليلة جداً (Penov & al, 2020)، ومن خلال الدراسات القليلة التي تناولت الكاتا في الكاراتيه خلال منافسات رسمية أو ظروف مشابهة للمنافسة، تم الحصول على بعض النتائج التي تخص زمن أداء الكاتا والذي بدى من خلال الدراسات بين (30 ثا و 138 ثانية)، أما فيما يخص النبض القلبي فهو محصور بين (148 ن/د - 181 ن/د)، بالنسبة لحمض اللاكتيك فهو بين (4.8 - 6.5 ملي مول/لتر)، بالاستعانة بهذه النتائج وتقريبها من النتائج التي تحصل عليها الباحث في الجدول رقم (6، 7، 8، 9، 10) والتي تتعلق بالتوقيت فقد ظهر اختلاف في زمن الأداء الكلي للكاتا "أنسو UNSU" عند الباحث مقارنة بالدراسة (Doria & al, 2009). والتي أظهرت زمن أداء أكبر بكثير من التي ظهرت عند الباحث لكن باستغلال النتائج فالباحث بدى لديه زمن الحركات السريعة قدر بـ 26 ثانية مقسمة بين (9-12) مقطع انفجاري وسريع تتراوح مدة كل مقطع بين (1-4 ثا)، ما يسمح لنا بالقول أن هناك تراكم لحمض اللاكتيك في الدم بنسبة تقارب أو تزيد عن المتحصل عليها في دراسة دوريا المشار إليها. أما المحتوى المهاري للكاتا "أنسو" فنجد أنها متنوعة بين العائلات الهجومية المباشرة وغير المباشرة سواءً باليد أو الرجل كما تحوي عدة أنواع من الدفاعات من عائلة (Uke Waza) بنوعها البسيطة والمركبة. تتم جميع هذه الحركات من خلال 32 وضعية.

أما فيما يتعلق بالكاتا "جوجيشهو شو" بدت أطول كاتا من حيث زمن الأداء، إذ وصل خلال التحليل إلى 147 ثانية مثل ما هو مبين في الجدول رقم (15)، ما يتوافق مع دراسة (Penov & al, 2020)، لكن من خلال هذه الدراسة ظهر أن هناك تبايناً

في نتائج حمض اللاكتيك الناتج عند الرياضيين (4-10 ملي مول/ل) وهي نتائج جد متباينة ممكن ان تعزى لصغر حجم العينة، ما يجعل الباحث في حيرة من أمره كونه عامل في ميدان التدريب في الكاراتيه دو، وبالاستعانة بدراسة (Doria & al, 2009) والتي حقق خلالها المنتخب الإيطالي نفس التوقيت لكن في كاتا مغاير وبالتالي فالنسبة المتوقعة لحمض اللاكتيك تكون قريبة نوعاً ما من نتائج هذه الأخيرة. كما أن هذه الكاتا تضمنت تنوعاً حركياً الجداول (11، 12، 13، 14) فكانت الوضعيات المستعملة فيها 6 وضعية أساسية، تكررت 35 مرة وتميزت بالتكرار الكبير لوضعية زانكوتسو داشي ب 17 تكراراً. وعند الاخذ بعين الاعتبار استعمال النتائج التالية فإنه يدعوا العامل في الاختصاص إلى الانتباه إلى ما يسمى بالتوافق بين الجانبين (الأيمن واليسر) خاصة فيما يتعلق بالوضعيات والتي تتميز باختلاف ساحة قاعدة الارتكاز وبالتالي زمن اللاعب يكون موجةً على رجل واحدة، ما يلفت الانتباه إلى ضرورة التحكم في عدد التكرارات لتفادي الإصابات مع مرور الوقت خاصة وأن الكاتا الواحدة يتم تكرارها أعداد كبيرة خلال الموسم الواحد ناهيك عن التكرارات خلال عدة سنوات.

الكاتا "كانكو شو" من خلال الجداول رقم (16، 17، 18، 19، 20) هي كاتا ذات نسبة تكرار خلال المنافسات الدولية ب 15.33%، خاصة أصحاب المستوى البدني والفني العالين، وذلك أنها تحوي عدد كبير من الحركات السريعة والتغيرات المفاجئة للاتجاهات وعليه فهي كاتا يغلب عليها الطابع البدني، يتم استعمالها بشكل كبير في الأدوار الإقصائية التأهيلية، رغم أنها تتضمن وضعيات بسيطة لكن أداءها برتم عالي والانتقال السريع من وضع إلى آخر يجعلها صعبة الأداء، كما أن التغيرات الكبيرة في نسق الهجوم والدفاع ثم رد الهجوم تزيد من درجة تعقيدها.

لم يتوصل الباحث إلى أية دراسة تخص هذه الكاتا بشكل خاص لكن بالاستعانة بنتائج الدراسات الأخرى ومحاولة ربطها بنتائجها الزمنية خاصة زمن الأداء الكلي وزمن الحركات

السريعة يمكن تقريب نتائجها من الكاتا " جانكاكو " في زمن الأداء الكلي والكاتا "جوجيشهو شو" في زمن الحركات السريعة ما يدل على أنها ورغم زمن أدائها الصغير إلا أن حركاتها السريعة يقارب أطول كاتا ما يدفعنا إلى القول أن حمض اللاكتيك سيكون قريب أو أكبر بقليل من المحقق في الكاتا " جوجيشهو شو".

الكاتا "جانكاكو GANKAKU" من خلال تحليل الجداول رقم (21، 22، 23، 24، 25)، يظهر للباحث أنها مميزة، إذ تستعمل بشكل كبير في النهائيات، لما تتمتع به من خصائص فنية ومهارية وبدنية، إضافة إلى المقاطع الصعبة، ذات المدة الزمنية الطويلة نوعاً ما، هذا وقد تمت دراسة المنتخب الإيطالي سنة 2008، الذي يستعملها كالكاتا خاصة بالنهائي، وقد حقق من خلالها عديد الألقاب القارية والعالمية، فهي تضم 8 وضعيات تتكرر خلال الكاتا 27 مرة، من خلال تنقلات سريعة وأخرى بطيئة مع أداء عدد كبير من الحركات المزدوجة الدفاعية وعددها 27 حركة، إضافة إلى الحركات الهجومية.

أما الجانب الفسيولوجي لهذه الكاتا فقد أظهرت دراسة (Invernizzi , Longo, Scurati, 2008) التي أجريت على أبطال العالم 2008 أن النبض القلبي في هذه الكاتا يصل إلى 148 ن/د مع تراكم لحمض اللاكتيك قدر بـ 4.8 ملي مول/لتر أما زمن الأداء الكلي فهو 8 ± 103 ثانية، وهو زمن قريب من الذي تحصل عليه الباحث أثناء تحليل أداء الأبطال الذين تمت دراستهم.

المهم هو أن تترجم الأرقام إلى توجهات ميدانية يستفيد منها المدرب لتطوير اللاعب، وأهم ما في الدراسة الكيفية هو الزمن الكلي للأداء، الذي يعبر على طبيعة الإنجاز والمتمثل أساساً في الإيقاع. لفهم الإيقاع الجيد يجب فهم الكاتا والتي تتكون من مسارات رئيسية وأخرى جانبية يتم الربط بينها من خلال محاور دوران. وكل ما تم التحكم في

إيقاع مسار معين وربطه بالمسار الآخر، زادة درجة التحكم في الإيقاع العام وبالتالي
الفعالية القصوى للأداء العام. (حاشي ، 2019)

الاستنتاجات

2- إجمالي الوضعيات في الكاتا "أنسو UNSU" 32 وضعية، أكبر تكرار هو لوضعية
"زانكوتسو داشي Zenkutsu dashi".

3- إجمالي عدد الدفاعات في الكاتا "أنسو UNSU" هو 30 أسلوب أكبر تكرار هو
لحركة طاكي شوطويوكي ب 6 تكرار.

4- إجمالي عدد الهجومات في الكاتا "أنسو UNSU" هو 29 أسلوب أكبر تكرار هو
لحركة القياكوتسوكي ب 9 تكرار.

5- إجمالي عدد الدوران في الكاتا "أنسو UNSU" هو 24 دوران في مختلف الزوايا أكبر
تكرار هو للدوران بزاوية 45° ب 10 تكرار.

6- إجمالي الوضعيات في الكاتا "جوجيشهو شو Gojushisho-sho" 35 وضعية،
أكبر تكرار هو لوضعية "زانكوتسو داشي Zenkutsu dashi" ب 17 تكرار.

7- إجمالي عدد الدفاعات في الكاتا "جوجيشهو شو Gojushisho-sho" هو 25
أسلوب أكبر تكرار هو لحركة كايشو كوزا غاماي ب 5 تكرار.

8- إجمالي عدد الهجومات في الكاتا "جوجيشهو شو Gojushisho-sho" هو 39
أسلوب أكبر تكرار هو لحركة طاطي شيهون نكيبي ب 12 تكرار.

9- إجمالي عدد الدوران في الكاتا "جوجيشهو شو Gojushisho-sho" هو 18 دوران
في مختلف الزوايا أكبر تكرار هو للدوران بزاوية 45° ب 5 تكرار.

- 10- إجمالي الوضعيات في الكاتا "كانكو شو Kanku-sho" 34 وضعية، أكبر تكرار هو لوضعية "كوكوتسو داشي kokutsu dashi" بـ 16 تكرار.
- 11- إجمالي عدد الدفاعات في الكاتا "كانكو شو Kanku-sho" هو 25 أسلوب أكبر تكرار هو لحركة إيشي يوكي بـ 9 تكرار.
- 12- إجمالي عدد الهجومات في الكاتا "كانكو شو Kanku-sho" هو 28 أسلوب أكبر تكرار هو لحركة اوتسوكي بـ 9 تكرار.
- 13- إجمالي عدد الدوران في الكاتا "كانكو شو Kanku-sho" هو 19 دوران في مختلف الزوايا أكبر تكرار هو للدوران بزاوية 90° بـ 10 تكرار.
- 14- إجمالي الوضعيات في الكاتا "جانكاكو Gankaku" 27 وضعية، أكبر تكرار هو لوضعية "زانكوتسو داشي Zenkutsu dashi" بـ 7 تكرار.
- 15- إجمالي عدد الدفاعات في الكاتا "جانكاكو Gankaku" هو 31 أسلوب أكبر تكرار هو لحركة مانحي يوكي بـ 6 تكرار.
- 16- إجمالي عدد الهجومات في الكاتا "جانكاكو Gankaku" هو 17 أسلوب أكبر تكرار هو لحركة أوراكان يوشي و يوكو حيري بـ 4 تكرارات لكل حركة.
- 17- إجمالي عدد الدوران في الكاتا "جانكاكو Gankaku" هو 14 دوران في مختلف الزوايا أكبر تكرار هو للدوران بزاوية 45° بـ 7 تكرار.

الخاتمة

تناول هذا البحث التحليل الكيفي والكمي لكاتا المنافسة في كاراتيه المستوى العالي، وقد هدف بحثنا إلى معرفة ما إذا كان هناك تجانس وتوازن في أداء الكاتا المدروسة (أنسو، جوجيشهو شو، كانكوشو، جانكاكو) من الناحية الكيفية و الكمية في كاراتيه المستوى العالي.

ومن أجل الوصول إلى إجابة عن تساؤلنا هذا قمنا بتحليل أربع كاتات وهي الأكثر إستعمالا في المنافسات الرسمية لرياضة الكاراتيه دو والمتمثلة في منافسات (Premier league) خلال الفترة الممتدة من 01 جانفي 2019 إلى غاية فيفري 2020، كما هو موضح في الملحق رقم (03).

قمنا بتحليل هذه الكاتا من حيث عدد الوضعيات، عدد الحركات الدفاعية، عدد الحركات الهجومية، عدد زوايا الدوران مع تحديد الشق المستعمل في أدائها الأيمن واليسر، بالإضافة إلى أزمنة أداء الكاتا (زمن الأداء الكلي، زمن الحركات السريعة، زمن الحركات البطيئة وزمن التوقفات)، كل هذا بالإستعانة ببرنامج تحليل الفيديو (Kinovia)، وجاءت نتائج بحثنا على الشكل التالي:

الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص إستعمال الشق الأيمن والأيسر من الجسم أثناء أداء الكاتا قيد الدراسة، وقد أثبت التحليل الإحصائي بإستعمال الكاي تربيع أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستعمال الشق الأيمن مقارنة بالشق الأيسر لصالح الشق الأيمن في كل الكاتات (أنسو، كانكوشو، جانكاكو) ما عدى الكاتا " جوجيشهو شو" والتي لم يظهر فيها فروق ذات دلالة إحصائية بين إستعمال الشق الأيمن والشق الايسر.

الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص أزمنة أداي الكاتا (أنسو، جوجيشهو شو، كانكوشو، جانكاكو) لكاراتيه المستوى العالي. لذا قمنا بإستعمال الاختبار الإحصائي (أنوفا أحادي الاتجاه) بعد التأكد من تجانس العينة قيد البحث، وقد بينت النتائج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع أزمنة الأداء في الكاتا المدروسة بدلالة إحصائية كبيرة.

الفرضية الثالثة نصت على هل هناك فروق ذات دلالة معنوية في عائلات الحركات المستعملة في الكاتا (أنسو، جوجيشهو شو، كانكوشو، جانكاكو) في الكاراتيه دو للمستوى العالي.

وعليه تم إستعمال الكاي تربيع من أجل تحديد الفروق وقد أثبتت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة معنوية في عائلات الحركات المستعملة في كل كاتا. وبالتالي يمكننا القول ان الفرض العام للبحث قد تحقق.

يبقى على العاملين في مجال التدريب الرياضي في إختصاص الكاراتيه وبالتحديد إختصاص الكاتا:

- دراسة بقية الكاتات من مدرسة الشوتوكان وذلك على منوال بحثنا.
- دراسة كاتا المدارس الأخرى في الكاراتيه (الشوتو ريو، الغوجو ريو، الودو ريو).
- تحديد الفروع الطاقوية المتدخلة في كاتا من أجل توجيه الأحمال التدريبية.
- تحديد الفروع الطاقوية المتدخلة في كل كاتا حسب المستوى وحسب السن.

- العمل على تطوير زمن الأداء الكلي للرياضيين مع مراعاة أزمنا أداء كل مقطع من الكاتا وذلك بالإستعانة بنتائج بحثنا.
- إستعمال نتائج بحثنا في القيام بتحضير الفرق والمنتخبات تخصص كاتا.

إن التحليل الكمي والكيفي وأهميتهما في بناء وتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه دو بصفة عامة ولاختصاص الكاتا بصفة خاصة، دور كبير في الوصول إلى النتائج والاهداف المرجوة على الصعيدين الوطني والدولي.

وقد أثبتت دراستنا هذه أن التحليل الكمي والكيفي يساهمان بشكل كبير في تقريب المعلومات الخاصة بالكاتا من المدرب والمتدرب، وهذا من أجل أخذها بعين الإعتبار في البرمجة والتخطيط للتحضير الجيد في رياضة الكاراتيه خلال التحضير في المنافسات الكاراتيه، إضافة إلى الاستعانة بنتائج الدراسات التي خصت الكاتا المختارة في بحثنا هذا يسمح للباحث والعامل وفي ميدان التدريب بمعرفة المصادر الطاقوية التي يمكن أن تساهم في أداء الكاتا، وبالتالي جعل التدريبات الخاصة بالكاتا أكثر نوعية مع الاقتصاد في الجهد والوقت.

كما تساهم في تفادي الإصابات الناتجة عن الأخطاء التدريبية التي تأتي بسبب سوء برمجة الحمولة التدريبية الخاصة بالحصص والدورات وهذا كله سببه هو الجهل بمتطلبات الكاتا. كما ساهم هذا التحليل في مساعدة المدربين في تحضير "كيهون" يمكن بدوره أن يطور العناصر المكونة للكاتا، من وضعيات، دفاعات، هجومات وزوايا دوران، معتمدين في ذلك على إيقاع الحركات وزمن أدائها في إطار التحضير الناجح والمسطر في سبيل التقدم بالنتائج المحققة. وفي إطار مجال البحث وحدوده يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ضرورة استخدام التحليل الكمي والكيفي لكل كاتات الكاراتيه دو مدرسة الشوتوكان.
- ضرورة الاستعانة بنتائج بحثنا والبحوث التي تخص التحليل في برمجة الحصص والدورات التدريبية.
- ضرورة الاخذ بعين الاعتبار التوازن بين الجانب الأيمن واليسر أثناء التدريب، كون الكاتا غير متوازنة في العدد في جميع الكاتات المدروسة من قبل الباحث.
- التركيز على جانب الإيقاع أثناء تدريب الكاتا من خلال زمن الأداء للكاتا كاملة أو للمقاطع متفرقة.
- استعمال التدريب بالمقاطع في التحضير الكاتا.
- أخذ أزمنا الأداء الكلي للكاتا بعين الاعتبار أثناء التدريب والتحضير.
- أخذ أزمنا المقاطع بعين الاعتبار خلال تحضير.
- المزوجة بين التحضير البدني والتقني في تحضير الكاتا.
- الاهتمام بالدراسات التي تهتم بالكاتا.

قائمة العراجع

المراجع العربية

1. أحمد أمين فوزي، و كارق بدر الدين. (2001). سيكولوجية الفرق الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
2. أحمد بسطويسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
3. احمد محمود محمد ابراهيم . (2005). موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه. الاسكندرية: منشأة المعارف بالاسكندرية جلال حزى وشركاه.
4. أحمد محمود محمد ابراهيم، و محمد عاطف ابازة. (2005). البرامج التدريبية للجملة الحركية الدولية "كاتا" برياضة الكاراتيه. الاسكندرية: منشأة المعارف.
5. أحمد، وجيه الشمندي. (2002). اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، النظري والتطبيق. القاهرة: مطبعة خطاب.
6. أحمد، سبع. (1993). الكاراتيه للمبتدئين (الإصدار ط 1). الجزائر: دار الحديث للكتاب.
7. أسامة كامل راتب. (1994). الاسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
8. أسعد، سرور. (1987). تعلم الكاراتيه ودافع عن نفسك. بيروت: مكتبة الهلال.
9. انيس حسين علي السعدي. (07 02, 2015). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تاريخ الاسترداد 03 06, 2020، من

10. جابر محمد برقيع ، و خيرية إبراهيم السكر . (2010). *المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي "التحليل الكيفي"* (الإصدار الجزء الثاني). الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
11. جمال محمد علاء الدين ، و ناهد أنور الصباغ. (1999). *علم الحركة*. الاسكندرية، مصر: دار الكتاب .
12. جمال محمد علاء الدين، و ناهد أنور الصباغ. (يونيو، 2016). *النماذج الشاملة للتطور الحركي. مجلة تطبيقات علوم الرياضة (88)، 210-213.*
13. حسن محمد علاوي ، و نصر الدين محمد رضوان. (1989). *القياس، التربية البدنية والرياضة وعلم النفس الرياضي . القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.*
14. خريبط ريسان مجيد، و مهدي نجاح شلش. (2002). *التحليل الحركي "كتاب منهجي لطلبة الدراسات الأولية والعليا لكليات التربية الرياضية في الجامعات العربية"*. عمان، الاردن: دار الثقافة.
15. رئيس رابطة الجزائر للكراتيه دو. (26-27، 10، 2020). *من هم رؤساء الاتحادية الجزائرية منذ التأسيس. (الدراجي زراط، المحاور) الجزائر .*
16. زوبير حاشي . (12، 04، 2019). *ملاحظة سيرورة المنافسات. (الدراجي زراط، المحاور) الجزائر ، الجزائر .*

17. طلحة حسام الدين، طارق عبدالصمد، و محمد فوزي عبد الشكور. (2006).
التحليل الكيفي. مفهومه -تاريخه -نماذجه -مهامه -تطبيقاته. القاهرة، مصر:
دار العامية للنشر والتوزيع.
18. عبد الصمد طارق فاروق . (2005). نظرية الخصائص الأساسية رؤية لتحليل
المهارات الرياضية"،. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
19. عبد المجيد مروان ابراهيم، و شاكرا إيمان محمود. (2014). التحليل الحركي
البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية والرياضة. عمان، الاردن: دار الرضوان
للنشر والتوزيع.
20. عبدالمعطي أحمد حسين. (2009). العتماد الأكاديمي والمهني للمؤسسات التعليمية
قراءة معاصرة في ضوء تجارب بعض الدول الرائدة. القاهرة: دار السحاب للنشر.
21. عصام عبدالخالق . (1999). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) (الإصدار
ط 2). القاهرة: دار المعارف.
22. عفاف عبدالكريم . (1995). البرامج الحركية والتدريس للصغار. الاسكندرية،
مصر: دار منشأة المعرفة.
23. عقيل عبد القادر بلعيد . (2013). التصور العقلي وعلاقته بمستوى الأبناء
الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكراتيه دو الجزائرية (أطروحة دكتوراه). معهد
التربية البدنية والرياضة ، الجزائر : جامعة الجزائر 03.
24. على عادل عبد البصير . (2004 م.). دليل المدرب في الجمارك المسابقات
والناشئين (حركات أرضية- متوازيين- حلقة) ،. القاهرة: دار الفكر العربي،.

25. عمرو حلويش، و عماد السرسى . (ماي، 2009). تأثير برنامج تدريبات نوعية خاصة لبعض أوضاع الكاتا في ضوء الخصائص الميكانيكية كمؤشر

لتحسن اداء لاعبي الكاراتيه. تم الاسترداد من **ResearchGate**:

https://www.researchgate.net/publication/331823653_tat

[hyr_bnamj_tdrybat_nwyt_khast_lbd_awda_alkata_fy_dw_](https://www.researchgate.net/publication/331823653_tat_hyr_bnamj_tdrybat_nwyt_khast_lbd_awda_alkata_fy_dw_)

[alkhsays_alkynmatykyt_kmwsyr_lthsyn_ada_laby_alkarat](https://www.researchgate.net/publication/331823653_tat_alkhsays_alkynmatykyt_kmwsyr_lthsyn_ada_laby_alkarat)

yh

26. قاسم حسن حسين. (1998). *أسس التدريب الرياضي*. عمان، الاردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

27. لؤي الصميدي. (1987). *البيوميكانيك والرياضة*. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة.

28. ليلي زهران. (1997). *الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية*. القاهرة، مصر : دتر الفكر العربي.

29. محمد بهاء الدين. (1998). *شوتوكان كاراتيه كاتا*. السعودية: دار الراوي.

30. محمد لطفي حسنين. (2006). *الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية"*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

31. مصطفى محمد عبدالجواد رنيا . (2014). *التحليل الكمي والكيفي لبعض اوضاع*

القدمين بمدرسة الشوتوكان (كاتا) في رياضة الكاراتيه كأساس لوضع تدريبات نوعية.

32. مصطفى أحمد عبد الوهاب السباعي، صالح عبد القادر عتريس علي، أحمد عادل تميم، و شيماء عبد الرحمن قناوى محمد. (مارس ، 2020). تقييم مستوى الاداء الفنى باستخدام التحليل الكيفى لمهارتى (جيدان براى - اوى زوكى) للمبتدئين فى رياضة الكاراتية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
33. موفق أسعد محمود. (2009). الاختبارات والتكتيك فى كرة القدم (الإصدار الطبعة الثانية). عمان، الاردن : دار دجلة.
34. نذير، قندوزان. (2009). فعالية أسلوب الإسترخاء العضلي فى إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبه الكاراتي-دو الجزائرية. أطروحة دكتوراه. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة، الجزائر: جامعة الجزائر 03.
35. نور الدين بن حامد . (2013). الدافعية فى الرياضات القتالية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية (أطروحة دكتوراه). معهد التربية البدنية والرياضة ، الجزائر: جامعة الجزائر 03.
36. وليد، عبد الأمير، الماني، و وسام، محمد، طعمه. (2020). الدلالات البيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى فعالية القتال. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية ، 121-142.

1. ABERNETHY, I. (2002). *Bunkai-Jutsu: The Practical Application of karate kata*. cockermouth: neth.
2. ANGULO, G., & et al. (1990). karate cargas de lactatemia en entrenamiento y en competition. *Apunts*, 27.
3. Anochin , P. (1973). *Physiologie und kybernetik. Kybernetik und Praxis*. Berlin: VEB Deutscher Verlag der Wissenschaften.
4. Bernstein , N. (1989). *Fisiologia del movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
5. Billat, V. (2003). *Physiologie et methodologie de l'entrainement* (éd. 2eme Edition). france: de boeck.
6. bushidokaratecarros. (2020). *soto_uke*. Consulté le 10 27, 2020, sur Techniques/defenses/soto_uke:
http://www.bushidokaratecarros.fr/Techniques/defenses/soto_uke_detail3.htm
7. bushidokaratecarros.fr. (2020). *Uchi uke*. Consulté le 10 27, 2020, sur pinterest: <https://www.pinterest.fr/pin/305611524714065880/>
8. Chaabane, M. B. (2014). Physiological responses and performance analysis difference between official and simulated karate combat conditions. *Asian J Sports Med*, 9.
9. Chaabène, H., Mkaouer, B., Franchini, E., Souissi, N., Selmi, M., Nagra, Y., & Chamari, K. (2014). Physiological responses and performance analysis difference between official and simulated karate combat conditions. . *Asian journal of sports medicine*, 5(1), 21–29.
10. Doria, c., & al, e. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes. . *European journal of applied physiology*, 107(5), 107(5), 603.
11. Fomose, J.-p. (1993). *cognition et performance*. paris, france : INSEP Publication.

12. FOURRE, M. (2003). *le karaté préparation physique et performance*. Paris, france: INSEP Publication.
13. FROIDURE, L. (2017, 08 10). *HYOSHI, le rythme, la cadence dans le karaté et les arts martiaux*. Consulté le 09 24, 2020, sur FROIDURE Lionel: <https://www.lionelfroidure.com/hyoshi-rythme-cadence-karate/>
14. George , E. (1998). : *the way of karate*. Singapore: published by the Charles.
15. Graeme , V. (2016, février 26). *Japon : puissant séisme à Okinawa*. Consulté le 10 27, 2020, sur populationdata.net: <https://www.populationdata.net/2010/02/26/japon-puissant-seisme-a-okinawa/>
16. HABERSETZER, G., & HABERSETZER, R. (2004). *encyclopédie des arts martiaux de l'extreme orient*. paris: amphora.
17. HABERSETZER, R. (1976). *karaté-Do technique de base-Assauts-compétition* (éd. 5eme édition). paris, france : amphora.
18. HABERSETZER, R. (2012). *karate fondamentaux shotokan et wado-ryu*. france: budo.
19. HABERSTZER, R. (1999). *karaté réussir les combats*. paris: Amphora.
20. Haberstzer, R. (2003). *karaté pratique*. paris: Amphora.
21. Haberstzer, R. (2004). *karaté kata: les 30 katas du shotokan*. paris, france : ampiphora.
22. IAIN, A. (2002). *Bunkai-Jutsu: The Practical Application of karate kata*. cockermouth: neth.
23. Invernizzi , P., Longo, S., & Scurati, R. (2008). Analysis of heart rate and lactate concentrations during coordinative tasks: pilot study in karate kata world champions. *Sport Sci Health*(3), 41-46. doi:10.1007/s11332-008-0053-7
24. Jens Bussweiler, U. H. (2012). Energetics of basic Karate Kata. *Springer-Verlag*, 3991–3996.

25. Joachim, G. (2007). *kata shotokan karate* (Vol. 02). New York: Meryer & Meryer sport.
26. judo-chantepie. (2020). *jujitsu: atemiwaza*. Récupéré sur judo-chantepie: https://www.google.com/search?q=Oi+Tsuki&tbm=isch&ved=2ahUK EwjRhdXjgdjsAhXS_4UKHRO0BxQQ2-cCegQIABAA&oq=Oi+Tsuki&gs_lcp=CgNpbWcQA1DBJ1jmP2DQ QWgAcAB4AIABAIgBAJIBAJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nw AEB&scient=img&ei=aMWZX9GxHNL_lwST6J6gAQ&bih=625&biw=1349&rlz=1C1C
27. KANAZAWA, H. (2004). *karate fighting techniques: the komplette kumite*. tokyo, japen: kondasha internationale Ltd.
28. kid-dev, K. (2017). Consulté le 27 10, 2020, sur Gramho: <https://gramho.com/media/2412457447032923298>
29. Koljić, J., & Mirza, H. (2018, 11 04). Development of Educational Karate Games with the Help of Scenes and Characters from the Popular Cartoon Series. *Advanced Technologies, Systems, and Applications III*, 7(15), 420-429.
30. Learns , A. (2020). *SHUTO UKE (KNIFE HAND BLOCK)*. Consulté le 10 27, 2020, sur Adam Learns Shotokan Karate: <https://adamlearnsshokankarate.wordpress.com/shuto-uke-knife-hand-block/>
21. Logan , G. (1985). Skill and automaticity: relation, implication and future directions. *Can J Psychol*(39), 367-386.
22. Mapbile team. (2020). Application androide Karate WKF. Récupéré sur <https://apps.apple.com/app/id1106729855>
23. NAKAYAMA, M. (1979). *best karate: 5 heian, Tekki*. tokyo: Kodansha international Ltd.
24. Nakayama, M. (1999). *Best Karaté introduction*. paris: vigot.
25. Penov, R., & al. (2020). Changes in heart rate and blood lactate concentration. *pedagogy of Physical Culture and sports*, 136-142.

26. Pöhlmann , R. (1986). *Motorisches Lernen. Psychomotorische Grundlagen der Handlungsregulation sowie Lernprozessgestaltung im Sport*. Berlin: Sportverlag.
27. Radomir , M., Miloš , M., & Velizar , R. (2015). AN ANALYSIS OF LEG TECHNIQUES IN KARATE. *SPORT - Science & Practice*, 05(1-2), 89-114. Consulté le 10 27, 2020, sur Tout sur les arts martiaux et les sports:
https://www.researchgate.net/publication/306287416_Sports_motivation_and_goal_orientation_of_young_Serbian_basketball_players
28. Redmond, r. (2008). *Kata The Folk Dances of Shotokan*. Holly Springs, Georgia: Published by digital means by.
29. Schmidt , R., & Wrisberg , C. (2008). *Motor learning and performance*. (éd. 2nd Edition.). Champaign, IL: Human Kinetics,.
30. Schmidt, R. (2003, 03 03). Motor schema theory after 27 years: Reflections and implications for a new theory. *Research quarterly for exercise and sport*, 74(4), 366-375.
31. Shotokan tv. (2018). *teiji-dachi*. Consulté le 10 27, 2020, sur Shotokan Tv: <https://www.shotokan-dvd.dk/japanske-ord/teiji-dachi/>
32. sportdata. (2020, 02 20). *wff standings karate1*. Récupéré sur wkf ranking :https://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main_league.php#ranking
33. sportdata. (2020). *WKF CURRENT RANKING - COMPETITORS*. Consulté le 06 06, 2020, sur Sport data:
https://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main_competitor.php?ranking_country=ALG&ranking_competitor=ALG2021&hidemenu=true
34. the martial way. (2018, 07 08). *gyaku-zuki-reverse-punch*. Consulté le 10 27, 2020, sur the martial way:
<https://www.themartialway.com.au/gyaku-zuki-reverse-punch/>
35. TISAL, H. (1998). *Arts martiaux et sport de combat* (éd. tome 1). paris: INSEP Publication.

36. Toqi, h. (2020). *Age uke*. Consulté le 10 28, 2020, sur .pinterest:
<https://www.pinterest.com/pin/809522101751066174/>
37. Vince , F. (2020, 10 27). *karaté*. Récupéré sur pinterest:
<https://br.pinterest.com/pin/21955116913148325/>
38. weineck, J. (1997). *Manuel d'entraînement*. (éd. 4 édition). paris, france :
Vigot.
39. Wikowski, j. (1997). *Préparation Physique aux Arts Martiaux et Sport de Combat*. . paris : vecchi.
40. WKF. (2019, 01 01). *RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS DE KARATÉ*.
Consulté le 11 01, 2020, sur World Karate Federation:
https://www.africakarate.com/wp-content/uploads/2016/09/wkf-competition-rules-2019_fr-pdf-fr-165.pdf

الملاحق

الملحق رقم 01:

ورقة تحليل وضعيات الكاتا

زمن الأداء الكلي للكاتا:

اسم الكاتا:

...

البلد:

اسم اللاعب:

اسم المحلل:

المجموع	يسار	يمين	اسم الوضعية
			زانكوتسو داشي
			فيدوداشي
			كيبادتشي

ورقة تحليل الحركات الهجومية الكاتا

زمن الأداء الكلي للكاتا:

اسم الكاتا:

ثا...

البلد:

اسم اللاعب:

اسم المحلل:

المجموع	يسار	يمين	اسم الحركة
			قياكوتسوكي
			مواشي قيري
			هايتو يوشي

ورقة تحليل الحركات الدفاعية الكاتا

زمن الأداء الكلي للكاتا:

اسم الكاتا:

ثا...

البلد:

اسم اللاعب:

المجموع	يسار	يمين	اسم الحركة
			طاطي شوطويوكي
			اجي يوكي
			قيدان براي

ورقة تحليل زوايا الدوران الكاتا

زمن الأداء الكلي للكاتا:

اسم الكاتا:

ثا...

البلد:

اسم اللاعب:

اسم المحلل:

المجموع	يسار	يمين	الزوايا
			45
			90
			135
			180

الملحق 02:

معلومات عن العينة

الترتيب في البريميرليغ KARATE 1	البلد	الاسم
2	اليابان	موتو كازوماسا
3	تركيا	غوكتاس امر فيفا
5	تركيا	اوزمير انس
6	تركيا	سوفوغلي علي
7	إيطاليا	بوساتو ماتيو

الملحق 03:

قائمة الكاتا الأكثر تكرارا خلال منافسات (Premiere ligue, Serie A)

في الفترة من جانفي 2019 إلى غاية فيفيري 2020

الكاتا	أنسو	جانكاكو	جوجيشهو شو	كانكو شو	جوجيشهو داي
التكرار	96	92	74	44	31
النسبة	33.45	32.05	25.78	15.33	10.80

