

دور الإحماء الرياضي في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه فئة الناشئين 09-12 سنة

The role of sports warm-up in the Karate training session for juniors category 09-12 years

حسام بوبلوط^{1*} ، مزيان بوحاج²

¹ جامعة البويرة- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة h.boubellout@univ-bouira.dz

² جامعة البويرة- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة m.bouhadj@univ-bouira.dz

¹⁻² مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة البويرة

تاريخ الاستقبال: 2020/12/13؛ تاريخ القبول: 2021/04/24؛ تاريخ النشر: 2021/06/30

ملخص: أراد الباحث في هذه الدراسة التعرف على دور الإحماء الرياضي في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، من خلال التعرف على الوقت الذي يخصص لمرحلة الإحماء الخاص ومدى إشراف المدربين على هذه المرحلة من الحصة التدريبية، حيث تم إجراء البحث على عينة مكونة من 15 مدرب و35 لاعب من فئة الناشئين 09-12 سنة لولاية جيجل، وتم الاعتماد على الاستبيان كأداة بحث لجمع البيانات، وكانت نتائج البحث:

- يولي المدربون واللاعبون برياضة الكاراتيه أهمية بالغة لمرحلة الإحماء.
- يخصص المدربون وقت كافي لمرحلة الإحماء الخاص.
- يشرف المدربون على مرحلة الإحماء لتجنب الإصابات الرياضية.

كلمات مفتاحية: الإحماء الرياضي، الحصة التدريبية، رياضة الكاراتيه.

Abstract: the researcher in This study wanted to know the role of sports warm-up in the karate training session by identifying the time allocated to the special warm-up phase and the extent to which the coaches oversee this phase of the training session, where the research was conducted on a sample of 15 coaches and 35 players from the junior category 09-12 years for the state of jizel, and the questionnaire was used as a research tool to collect data, the search results were:

- the coaches and players of karate attach great importance to the warm-up phase.
- Coaches allocate enough time for the special warm-up phase.
- trainers supervise the warm-up phase to avoid sports injuries.

Key words: sports worm-up, training session, karate sport.

1. مقدمة:

مع التطور المذهل في مستويات الأداء البدني وتحصيل الأرقام القياسية التي نشاهدها اليوم والناتجة من استخدام العلوم الرياضية في التدريب بدأت أنظار العلماء تتجه إلى الجسم البشري الذي لا يمكن القيام بأي عمل وجهد بدني كبير ما لم يهيا لذلك العمل بنوع من التمرينات التمهيدية التي تسبق العمل المنجز مباشرة وتسبق المسابقات ألا وهي عملية الإحماء الرياضي والتهيئة.

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط بدني مثالا مفيدا عن فكرة التهيئة الفسيولوجية والبدنية للجسم، واللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء والتهيئة الأهمية المطلوبة واللازمة يلحق الضرر بأعضاء الجسم المختلفة وإنجازاته الرياضية وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها وتعيق عمله وإنجازاته.

ولقد تطور الإحماء بتطور فروع الرياضة ولكنه تأخر عن الأداء وتطور طرق التدريب وإلى الآن لا يوجد رأي موحد حول هذه العملية التمهيدية، ولا توجد الاختبارات التي يمكن بواسطتها الكشف عن نتائج القيام بهذه العملية، والوصول إلى حقائق علمية مضبوطة حول مرحلة الإحماء، فإذا نظرنا إلى الإحماء من الجانب الفردي نجد أنه عميق جدا ويحتاج إلى الانتباه لنواحي كثيرة، فكل مسابقة فردية وكل عمل تخصصي في أي نشاط له طريقة خاصة من الإحماء تتماشى مع متطلبات ونوعية كل منهما، وفي هذا الصدد يشير زكي درويش: "إلى أنه بدون إجراء عملية الإحماء المناسبة لا يستطيع اللاعبون تحقيق مستوى عالي من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة فهو عنصر أساسي وفعال في ممارسة أي مباراة أو مسابقات، وكذلك الأمر بالنسبة لأبطال المستويات الرياضية العالية لا يستطيعون الوصول إلى أفضل مستوى من الإنجاز في المنافسة أو الاقتصاد في التدريب بدون إجراء عملية الإحماء والتهيئة المناسبة.

في حين نستعين بمثال من الفنون القتالية والتي منها رياضة الكاراتيه التي تحتاج إلى التهيئة الضرورية للشروع في تنفيذ أي اختصاص سواء كان "الكاتا" (قتال وهمي) أو "الكوميتيه" (قتال فعلي)، فالكاراتيه يحتوي على عدة تقنيات مركبة وبمختلف الأساليب وفي كل الاتجاهات، وهو طريقة دفاع أو هجوم تركز على الاستعمال الجيد والحسن للقدرات الطبيعية والإمكانات الموفرة عن طريق الجسم، وقد يتعرض لاعبي رياضة الكاراتيه للإصابات الرياضية بصفة بالغة كنتيجة عن غياب الإحماء الكافي خلال الحصة التدريبية، وقد تسبب له الإصابات الإعاقية البدنية والنفسية، مما قد تؤدي إلى الاعتزال المبكر وهو في أوج وقمة العطاء.

2. الإشكالية:

يعتبر الإحماء أحد العناصر الرئيسية المهمة، قبل بداية أي نشاط رياضي. وهذا للدور والأهمية الكبيرة التي يكتسبها، كالوقاية من الإصابات، وتهيئة أعضاء الجسم الداخلية والخارجية.

إذ يرى جميع المختصين في مجال الرياضة، بضرورة إتباع تمارين الإحماء قبل وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وخصوصا الرياضات القتالية، حتى لا تتعرض عضلات ومفاصل الجسم للأذى والإصابة، لأن الإصابات البالغة تجعل الرياضة تلحق ضررا بالجسم ولا تحقق الفائدة المرجوة منها، وتكون سببا رئيسيا في الابتعاد المبكر عن ممارسة الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى ترك آثار نفسية سيئة لدى الرياضيين، وقد تستمر آلام وأعراض تلك الإصابات الرياضية حتى بعد ترك الرياضة لسنين طويلة، لدى فإنه يفضل القيام بالتمارين المنتظمة في الألعاب الرياضية التي تتخللها حركات ولو كانت بسيطة، فالإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي أمر مهم، لأنه الأساسي لتهيئة كافة عضلات الجسم ومفاصله واستمرارية التدريب الرياضي لتحقيق الأهداف المسطر لها.

والإحماء أمر ضروري خلال الحصة التدريبية، فلا يمكن أن نتصور حصة تدريبية بدون إحماء، حتى نتجنب المشاكل المتمثلة في الإصابات المختلفة، ويفضل استخدام تمارين وحركات وألعاب شبه رياضية متنوعة تمهّد وتناسب مع نوع النشاط الممارس، أي النشاط المراد تعلمه في الحصة التدريبية المبرمجة من طرف المدرب.

تعتبر رياضة الكاراتيه رياضة جدّ تقويمية حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها والتناسق في تتابع الحركات، ولتنفيذ تلك الحركات العالية الدقة لابد من تهيئة أجهزة الجسم للفرد الرياضي، لكي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب في الحصة

التدريبية وذلك بفاعلية وكفاءة. إذ نرى أن رياضة الكاراتيه لها طريقة خاصة في تنفيذ عملية الإحماء التي تتماشى مع متطلبات الحصة التدريبية، التي تهدف في مضمونها إلى تحسين الجانب البدني للرياضي.

وبخصوص أهمية الإحماء في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، وتأثيرها على اللاعبين من الناحية الفسيولوجية وأيضاً الصحية وكذا مدى اهتمام المدربين واعتمادهم على الأسس والمبادئ العلمية خلال عملية الإحماء، ولكونهم المشرفين الرئيسيين على سير الحصة التدريبية، تم التطرق إلى طرح التساؤل العام التالي:

- هل يعطي المدربون الأهمية اللازمة لمرحلة الإحماء في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه ؟
وللإجابة على هذا التساؤل العام تم طرح التساؤلات الفرعية التالية:

-هل يخصص مدربو رياضة الكاراتيه الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية؟

-هل يشرف مدربو رياضة الكاراتيه على مرحلة الإحماء من أجل تجنب الإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية؟

● الفرضية العامة:

-يعطي المدربون الأهمية اللازمة لمرحلة الإحماء في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه.

● الفرضيات الفرعية:

-يخصص مدربو رياضة الكاراتيه الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية.

-يشرف مدربو رياضة الكاراتيه على مرحلة الإحماء من أجل تجنب الإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية.

3. أهداف البحث:

-التعرف على الوقت الذي يخصصه مدربو رياضة الكاراتيه لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية.

-التعرف على كيفية تجنب الإصابات الرياضية وعلاقتها بإشراف المدرب على مرحلة الإحماء خلال الحصة التدريبية.

4. الدراسات السابقة والمشاهدة:

***الدراسة الأولى:** دراسة بعنوان: "الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه"، تم إعدادها من طرف

الطالبة: مهند الزغيلات، وماجد مجلي، صهيب البزيرات، في إطار إنجاز مذكرة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، عام 2012، الأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه في الأردن ومواقعها وأسبابها

تبعاً لحالة الهجوم والدفاع، شدة الإصابة، بالإضافة إلى أهم الإرشادات الوقائية من الإصابات الرياضية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف

على الفروق في حدوث الإصابات تبعاً لوقت حدوث الإصابة (التدريب والمنافسة) وتبعاً لأجزاء الجسم العلوي والسفلي، ولتحقيق أهداف

الدراسة استخدم الباحثون المنهج "الوصفي" بأسلوبه المسحي لمناسبه وطبيعة الدراسة، وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستمارة، وقد طبقت

على عينة الدراسة التي تتمثل في 147 لاعباً مثلوا ما نسبة 9% من مجتمع الدراسة، وكأداة إحصائية تم استخدام التكرارات والنسب

المتقوية.

وقد أسفرت هذه الدراسة إلى أن أكثر الإصابات شيوعاً تبعاً لمتغيرات الدراسة لفئة الكاتا كانت التقلصات العضلية و إصابات

العظام، أما أكثر المناطق عرضة للإصابات كانت الفخذ والظهر، أما بالنسبة لأهم الأسباب المؤدية للإصابات كانت عدم الإحماء الجيد،

وكانت أكثر فترة تحدث فيها الإصابات هي فترة التدريب، وأما أكثر الأجزاء المعرضة للإصابة تبعا لأجزاء الجسم كانت الجزء السفلي من الجسم.

*الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان: "تطور بعض الخصائص البدنية والفسولوجية أثناء المنافسة لدى لاعبي الكاراتيه صنف أشبال 14-17 سنة"، تم إعدادها من طرف الطالبان: بوهواية هارون وبوطغان مراد، تحت إشراف الدكتور: درويش محمد، في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني، عام 2015، عن جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التأثيرات التي يخلفها التدريب من الناحية البدنية والفسولوجية والوصول إلى مدى تأقلم الأجهزة الوظيفية للناشئين مع البرنامج التدريبي المستخدم وقد استخدم فيها المنهج "الوصفي" كأداة بحث تم الاستعانة بالاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية التي تضمنت 6 اختبارات بدنية و4 اختبارات فسيولوجية وقد طبقت على عينة الدراسة تتمثل في 13 لاعب كاراتيه صنف الأشبال، وكأداة إحصائية تم استخدام قانون المتوسط الحسابي X والمعيار الإنحرافي S .

أسفرت هذه الدراسة في الأخير إلى أن المرحلة العمرية 14-17 سنة مرحلة مناسبة لتنمية الصفات البدنية وتطور الخصائص الفسيولوجية للاعب الكاراتيه، للوصول بهم إلى اكتساب متطلبات حديثة في هذه الرياضة.

*الدراسة الثالثة:

دراسة بعنوان "دور وأهمية الإحماء في حصة التربية البدنية والرياضية" للطور الثانوي 015-16 سنة 9 تم إعدادها من طرف الطلاب: بوطغان مراد، بوهواية هارون، بوربيع رزقي، تحت إشراف الأستاذ "درويش محمد"، في إطار إنجاز مذكرة الليسانس في التدريب الرياضي، عام 2012-2013، من جامعة أم البواقي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على: الدور والأهمية العلمية للإحماء في نظر الأساتذة، وكذلك التعرف على مدى تأثير عملية الإحماء على الإصابات والسير الجيد لحصة التدريب البدنية والرياضية، وقد استخدم فيها المنهج "الوصفي" كأداة بحث تم الاستعانة ب: الملاحظة التي تضمنت 30 ثانوية موزعة على 3 ولايات وقد كان عدد الحصص الملاحظة 50 حصة، وكأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسب المؤوية وتوصلت نتائج الملاحظة إلى أن:

-الإحماء العام 100%، الإحماء الجماعي 100%، الإحماء الخاص 60%، الإحماء الفردي 0%، الإحماء بالكرة 20%، بدون كرة 100%.

-حساب نبضات القلب قبل الإحماء 10%، بعد الإحماء 30%.-فيما كانت مدة الإحماء تتراوح بين 15-20 دقيقة، كما تم استخدام الاستبيان والذي تضمن 20 سؤالاً وطبق على عينة الدراسة وتتمثل في 50 أستاذ وكأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية وتوصلت نتائج الاستبيان إلى أن معظم الأساتذة يولون اهتماما كبيرا لعملية الإحماء ويعتبرونه الركيزة الأساسية لأداء حصة ناجحة.

5. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.5. الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة تم جمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها علاقة بموضوع البحث، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من اجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع الجوانب حتى يتسنى تكوين فكرة شاملة وكاملة

وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثنا بلغ عددهم 11 مدرب و20 لاعب كاراتيه.

2.5. متغيرات البحث:

1.2.5 المتغير المستقل: هو الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة، وفي هذا البحث المتغير المستقل هو: "الإحماء الرياضي".

2.2.5 المتغير التابع: هو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث يحدث تعديلات على المتغير المستقل، وتظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع. وفي هذا البحث المتغير التابع هو: "الحصة التدريبية".

3.5 منهج البحث:

بناء على طبيعة ونوعية الموضوع الذي اخترناه للدراسة قمنا باستعمال المنهج الوصفي حيث نرى بأنه هو الأصلح للتعامل مع المعطيات المشتقة من حالات الملاحظة البسيطة، سواء كانت قد تم ملاحظتها فعليا أو قد تم ملاحظتها من خلال الاستبيان أو فنيات أخرى.

*يعرف المنهج الوصفي على انه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.

كما انه يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما خاصة في مجال التربية النفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجميع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره.

4.5 مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود كم مفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة. يتمثل مجتمع البحث في مدربي رياضة الكاراتيه، وكذا لاعبي الكاراتيه من فئة الناشئين 9-12 سنة وذلك "من أندية الكاراتيه لولاية جيجل" والذي يبلغ عددهم 26 مدرب و200 لاعب من فئة الناشئين موزعين على 22 نادي للكاراتيه بولاية جيجل.

5.5 عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليه. ومن اجل دراسة هذا البحث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من مدربين ولاعبين مختصين في رياضة الكاراتيه، دون وضع شروط أو عوامل لذلك الاختيار وقد بلغ عددهم 15 مدربا، بنسبة 58% و35 لاعب، بنسبة 18% من مجتمع البحث.

6.5 أدوات البحث:

تم الاعتماد على الاستبيان، حيث يعرف بأنه وسيلة لجمع البيانات والمعلومات في ميدان العلاقات الإنسانية لكشف الرأي، القيم، السلوك، الاستفسارات وهو كذلك عبارة عن مجموعة من الأسئلة بطريقة منهجية، وهو وسيلة اتصال أساسية بين الباحث والمبحوث.

حيث يتكون الاستبيان الخاص بهذا البحث في صورته الأولى (ملحق رقم 1) من 40 سؤال موزع على محورين (بين المدربين واللاعبين)، حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين وهم أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأساتذة قسم علم الاجتماع (من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة جيجل).

وبلغ عددهم 15 أستاذ، وذلك لإبداء آرائهم وإعطاء ملاحظاتهم حول مدى سلامة اللغة وفصاحتها وملائمة العبارات لأغراض الدراسة، من حيث شموليتها وتغطيتها لمجاور الدراسة، وقد تم الأخذ بنصائح وملاحظات المحكمين فحذفت بعض الأسئلة وتم إعادة صياغة البعض منها.

- أصبح الاستبيان في صورته النهائية ملحق رقم (3) متكون من 29 سؤال موزع على محورين وموجه للمدربين واللاعبين.
- أسئلة المحور الأول خاصة بالفرضية الأولى ومرقمة 1-10.

- أسئلة المحور الثاني خاصة بالفرضية الثانية ومرقمة من 11-20 هذا فيما يخص الاستبيان الموجه للمدربين.

أما فيما يخص الاستبيان الموجه للاعبين فيحتوي على 9 أسئلة موزعة على المحورين الأول والثاني من 1 إلى 5 خاص بالفرضية الأولى ومن 6-9 خاص بالفرضية الثانية، فيما كانت هناك 2 أسئلة متفرعة من السؤال رقم 06.

7.5 مجالات البحث:

1.7.5. المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان الخاص باللاعبين والمدربين على مستوى بعض الأندية الكاراتيه لولاية جيجل.

2.7.5. المجال الزماني:

المرحلة الأولى: من أواخر شهر نوفمبر 2019 حتى 30 جانفي 2020.

المرحلة الثانية: من شهر فيفري إلى غاية بداية شهر مارس 2020.

3.7.5. المجال البشري:

تمثل المجال البشري في 15 مدرب و 35 لاعب كاراتيه موزعين على 5 نوادي للكاراتيه .

8.5 الأداة الإحصائية: تم الاعتماد على الطريقتين الإحصائيتين التاليتين:

• المعالجة الوصفية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{عدد العينة}}$$

• المعالجة التحليلية:

حساب "كا²" الجدولة لدرجة الحرية dd1 عند مستوى الدلالة 0.05

*في حالة إذا كان "كا²" الحسابي أكبر أو يساوي "كا²" الجدولة يمكن القول أنه توجد دلالة إحصائية معبرة، أما إذا كان "كا²" الحسابي

أقل أو يساوي "كا²" الجدولة فهنا نستطيع القول انه لا توجد دلالة إحصائية أي غير دالة.

$$\sum: \text{يمثل المجموع، ن: القيم الملاحظة، ن': القيم المتوقعة.}$$

ولحساب "ن" المتوقعة نستعمل القانون التالي:

$$ن = \frac{\text{مجموع المقابل} \times \text{مجموع المقابل}}{\text{المجموع الكلي}}$$

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1.6 المحور الأول: يخصص مدربو رياضة الكاراتيه الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية.

-إجابات المدربين:

-السؤال رقم 04: ما هو الوقت الذي تخصصه لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية؟

-جدول رقم 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 04.

الاختيارات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	a	DF	الدالة الإحصائية
5- دقائق	01	6,67%	6,08	7,82	0,05	3	دال
10- دقائق	05	33,33%					
15- دقيقة	07	46,67%					
-أكثر من 15 د	02	13,33%					
المجموع	15	100%					

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 04 يتضح لنا أن النسبة الكبيرة من المدربين والمقدرة بـ 46,67% أجابوا بأنهم يخصصون 15 دقيقة لمرحلة الإحماء الخاص تم تليها نسبة 33,33% من المدربين يخصصون 10 دقائق، في حين الذين يخصصون أكثر من 15 د كانت نسبتهم 13,33%، أما النسبة القليلة والمقدرة بـ 6,67% كانت للذين يخصصون 5 دقائق لمرحلة الإحماء الخاص، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 04.

كما يوضح لنا الجدول مقدار (χ^2) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (3)، حيث كانت قيمة (χ^2) المحسوبة المقدره بـ 6,08 اصغر من χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 درجة الحرية (3)، حيث كانت قيمة (χ^2) المحسوبة المقدره بـ 6,08 اصغر في χ^2 الجدولة والمقدرة بـ 7,82، وهذا يوضح لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-إجابات اللاعبين:

-السؤال رقم 03: ما هو الوقت الذي تستغرقه في مرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية؟

جدول رقم 23: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 03.

الاختيارات	التكرار	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	a	DF	الدالة الإحصائية
5- دقائق	02	5,71%	18,12	7,82	0,05	3	دال
10- دقائق	14	40%					

					16	45,71%
					03	08,58%
					35	100%

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 23 يتضح لنا أن النسبة الكبيرة من اللاعبين والمقدرة بـ 45,70% أجابوا بأنهم يستغرقون 15 دقيقة في مرحلة الإحماء الخاص، ثم تليها نسبة 40% من اللاعبين يستغرقون 10 دقائق، في حين نسبة 8,58% للذين اختاروا الإجابة الأخيرة أي أنهم يستغرقون أكثر من 15 دقيقة، أما أقل نسبة والمقدرة بـ 5,71% فكانت بالنسبة للاعبين الذين يستغرقون 5 دقائق، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (3)، حيث أن K^2 المحسوبة والمقدرة بـ 14,12 أكبر من قيمة K^2 الجدولة والمقدرة بـ 7,82.

2.6 المحور الثاني: يشرف مدربو رياضة الكاراتيه على مرحلة الإحماء من أجل تجنب الإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية.

- إجابات المدربين: السؤال رقم 14: هل غياب إشرافك على مرحلة الإحماء يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية؟

جدول رقم 14: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم K^2 للسؤال رقم 14.

الاختيارات	التكرار	النسبة%	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	a	DF	الدالة الإحصائية
- نعم	04	33,33%					
- لا	04	26,67%	0,4	5,99	0.05	2	غير دال
- أحياناً	06	40%					
المجموع	15	100%					

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصلة من الجدول رقم 14 نلاحظ انه تم تسجيل أكبر نسبة والمقدرة بـ 40% من المدربين الذين أجابوا بـ "أحياناً" على أن غياب إشرافهم على مرحلة الإحماء يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية، بينما تليها نسبة 33,33% للذين أجابوا بـ "نعم"، أما الذين أجابوا بـ "لا" فكانت نسبتهم قليلة والمقدرة بـ 26,67% وهذا ما يوضحه لنا الشكل رقم 14. كما وضح لنا الجدول مقدار K^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2)، حيث كانت قيمة K^2 المحسوبة والمقدرة بـ 0,4 أقل من K^2 الجدولة والمقدرة بـ 5,99، وهذا ما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

- إجابات اللاعبين: السؤال رقم 08: هل لهذه الإصابات علاقة بعملية الإحماء؟

- جدول رقم 29: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم K^2 للسؤال رقم 08.

الاختيارات	التكرار	النسبة%	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	a	DF	الدالة الإحصائية
- نعم	28	80%	12,6	3,84	0,05	1	دال

					20%	07	-لا
					100%	35	المجموع

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 29 تبين لنا أن أكبر نسبة مقدرة بـ80% سجلت للاعبين الذين أجابوا بـ"نعم" أي أنه توجد علاقة بين الإصابات الرياضية وعملية الإحماء بينما سجلنا أقل نسبة والمقدرة بـ20% من اللاعبين الذين أجابوا بـ"لا" أي أنهم يرون بأن حدوث الإصابة خلال الحصة التدريبية غير مرتبط بعملية الإحماء، هذا ما يوضحه لنا الشكل رقم 29. كما مثل لنا الجدول مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (1)، حيث كانت قيمة ك² المحسوبة والمقدرة 12,6، أكبر من قيمة ك² الجدولة والمقدرة بـ3,84، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

• مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنتقل الفرضية الأولى من اعتقاد مفاده أن:

"يخصص مدربو رياضة الكاراتيه الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية" وللتأكد من صدق أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول.

وحسب تحليل أجوبة الاستبيان الخاص بالمدرين اتضح لنا ما يلي:

من خلال جداول المحور الأول والمرقمة من 1 إلى 10، توصلنا إلى أن أغلبية المدرين كانت إجاباتهم تنصب في نفس سياق واتجاه هذه الفرضية، فنجد مثلا نسبة 100% (الجدول رقم 01) من المدرين ينصحون بالاهتمام بمرحلة الإحماء لأنهم يرون بأنها ضرورية في الحصة التدريبية، هذا ما جاء به وأكد عليه الباحث: "أمر الله أحمد البساطي" في قوله انه: "لا يوجد نشاط بدني بدون عملية الإحماء" ونسبة 100% للمدرين الذين يقسمون عملية الإحماء إلى مرحلتين عام وخاص (جدول رقم 02) بالإضافة إلى نسبة 86,67% (الجدول رقم 03) من المدرين الذين يهتمون بمرحلة الإحماء الخاص، وفيما يخص المدرين يخصصون الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص فكانت نسبة 46,76% والجدول رقم 04 دليل على ذلك.

كما صرح المدرين على أنهم يشرفون على مرحلة الإحماء الخاص ويخصصون الوقت الكافي للإحماء الجماعي وكانت نسبتهم 100% جدول رقم 05 ونسبة 93,33% جدول رقم 06، كما نجد نسبة 100% من المدرين الذين أجمعوا على أو وقت الإحماء الخاص يتغير على حسب هدف الحصة والمناخ جدول رقم 08 وقم 09، هذا ما جاء وأكد عليه الباحث "مفتي إبراهيم حماد" في قوله بأن: "يتغير وقت الإحماء بتغير هدف الحصة، كما انه مرتبط بالظروف الطبيعية المتغيرة...".

كما نجد نسبة 100% لجدول رقم 10 للمدرين الذين صرحوا بأنهم يقدمون النصائح والإرشادات للاعبين للاهتمام أكثر بمرحلة الإحماء العام والخاص.

ومن تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق باللاعبين يتضح لنا أيضا:

-من خلال جداول المحور الأول والمرقمة من 21 إلى 25 توصلنا إلى أن أغلبية اللاعبين كانت إجاباتهم تنصب في نفس اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد نسبة 100% (جدول رقم 21) من اللاعبين أجابوا على أن مرحلة الإحماء ضرورية بالنسبة لهم في الحصة التدريبية

ونسبة 91,43% من اللاعبين الناشئين يهتمون بمرحلة الإحماء الخاص والنسبة موضحة بالجدول رقم 22، كما سجلنا نسبة 45,71% من اللاعبين الذين صرّحوا بأنهم يستغرقون وقت كافي وهو 15 دقيقة خلال مرحلة الإحماء الخاص (جدول رقم 23)، في حين كانت نسبة 77,14% جدول رقم 25 للاعبين الذين صرحوا بان المدربين يقدمون لهم النصائح والإرشادات حول فائدة الإحماء العام والخاص. في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الأول و من خلال هذه النقاط المتوصل إليها وعلى ضوء المؤشرات السابقة يتبين لنا مدى صدق وحقيقة هذه الفرضية التي تقول بأنه: يخصص مدربو رياضة الكاراتيه الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص خلال الحصة التدريبية" وهذا ما يتفق مع ما جاءت به الدراسة السابقة والمشاهدة بعنوان: "دور والإحماء في حصة التربية البدنية والرياضية" الطور الثانوي، تحت إشراف الأستاذ: "درويش محمد" والتي توصل فيها إلى قول: "بأن مدة الإحماء تتراوح ما بين 15 و 20 دقيقة".

● مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد موضح كما يلي:

"يقوم مدربو رياضة الكاراتيه بالإشراف على مرحلة الإحماء لتجنب الإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية" وللتأكيد من صدق أو نفي هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني. وحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدربين اتضح لنا ما يلي:

من خلال جداول المحور الثاني والمرقمة من 11 إلى 20، توصلنا إلى أن أغلبية المدربين برياضة الكاراتيه كانت إجاباتهم تنصب في اتجاه هذه الفرضية، فوجد مثلا نسبة 53,33% جدول رقم 12 من المدربين يرون بان سبب حدوث الإصابات الرياضية هو قصر وقت الإحماء، كما نجد أيضا نسبة 100% جدول رقم 13 من المدربين الذين أدلوا بتصريح هو أن الإصابات الرياضية لها علاقة كبيرة بمرحلة الإحماء خلال الحصة، هذا ما جاء وأكد به الباحث: "أسامة رياض" الذي قال بان عدم الاهتمام بالإحماء، خلال التدريب يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية في حين سجلنا نسبة 40% و 33,33% (الجدول رقم 14) من المدربين الذين صرحوا بان غياب إشرافهم على مرحلة الإحماء يؤدي في غالب الأحيان إلى حدوث الإصابات الرياضية، لدى يقومون بالإشراف عليها بأنفسهم وهذا كما يوضحه الجدول رقم 18 الذي يمثل نسبة 53,33% من المدربين الذين صرحوا بأنهم لا يتركون فترة الإحماء لأحد الرياضيين للإشراف عليها، كما سجلنا نسبة 100% (جدول رقم 19) من المدربين الذين أجابوا بأنهم يقدمون النصائح والإرشادات للاعبين الناشئين لتجنب الإصابات الرياضية، هذا ما أكدت عليه الباحثة "سمية خليل محمد" في قولها إنه من الضروري تقديم الرعاية اللازمة والضرورية للفرد الرياضي عند تعرضه للإصابة أو قبل التعرض لها، بالإضافة إلى تقديم الإرشادات الوقائية لتجنب الإصابات الرياضية.

ومن تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بلاعبين يتضمن لنا أيضا:

من خلال جداول المحور الثاني والمرقمة من 26 إلى 30، توصلنا إلى أن أغلبية اللاعبين كانت إجاباتهم في نفس سياق واتجاه الفرضية الجزئية الثانية، فمثلا نجد نسبة 62,26% من اللاعبين الذين سبق لهم وان تعرضوا للإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، وهي نسبة الموضحة في الجدول رقم 26، كما سجلنا نسبة 22,86% (الجدول رقم 27) من اللاعبين الذين أجابوا بان قصر فترة الإحماء سبب رئيسي في حدوث الإصابة الرياضية، بالإضافة إلى تسجيل نسبة 80% (جدول رقم 29) من اللاعبين الذين صرحوا بان الإصابات الرياضية مرتبطة بعملية الإحماء، في حين تم تسجيل نسبة 91,43% (جدول رقم 30) للاعبين الذين أجابوا بان المدربين يقدمون لهم النصائح والإرشادات لتجنب الإصابات الرياضية، هذا ما أكدت عليه الباحثة "سمية خليل محمد".

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثاني لكل من الاستبيان المقدم للمدربين واللاعبين ومن خلال النقاط المتوصل إليها وعلى ضوء الدراسات السابقة يتبين لنا مدى تبات هذه الفرضية والقائلة: "بأنه يقوم مدربي رياضة الكاراتيه بالإشراف على مرحلة الإحماء لتجنب الإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية". هذا ما يتفق مع جاءت به الدراسة السابقة والمشاهدة الأولى بعنوان: "الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه" والتي تهدف إلى التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي الكاتا وأسباب حدوثها ومدى علاقتها بإشراف المدرب، والتي كانت مطابقة لنتائج دراستنا كون أن غياب إشراف المدربين على مرحلة الإحماء يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية. من خلال إثبات صدق وصحة الفرضيتين الأولى والثانية نتطرق إلى إثبات الفرضية العامة .

7. خاتمة:

كان الهدف الرئيسي من هذا الموضوع هو إبراز الدور الفعال لعملية الإحماء خلال الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، ومدى اهتمام المدربين واللاعبين بهذه المرحلة من الحصة التدريبية، بالإضافة إلى التعرف على مدى إشراف المدربين عليها، ومعرفة الوقت المخصص لمرحلة الإحماء الخاص، كما تهدف البحث إلى معرفة علاقة الإصابات الرياضية بهذه المرحلة وبإشراف المدربين على سيرها وحسن تنفيذها، كل هذه الأهداف التي سعى الباحث إلى معرفتها ومدى تحقيقها بالنادي الرياضية لاختصاص الكاراتيه ما هي إلا رغبة في مساعدة المدربين والمربين لأداء حصصهم على أكمل وجه.

إن لعملية الإحماء دوراً إيجابياً في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، إذ أنه من الضروري الاهتمام بهذه المرحلة وذلك للفائدة الكبيرة التي تعود على الرياضيين من حيث تهيئتهم للدخول في إنجاز هدف الحصة التدريبية، وذلك حفاظاً على سلامتهم، وعليه يجب الاهتمام بعملية الإحماء في الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه.

في ضوء التحليل ومناقشة النتائج تمكنا من التوصل إلى أهم الاستنتاجات والموضحة على النحو التالي:

- 1- يهتم مدربي ولاعبوا رياضة الكاراتيه بمرحلة الإحماء العام والخاص، لكونها ضروريان في الحصة التدريبية.
 - 2- يخصص مدربي رياضة الكاراتيه الوقت الكافي لمرحلة الإحماء الخاص والذي يتراوح ما بين 10-15د.
 - 3- يتغير وقت الإحماء حسب طبيعة المناخ وهدف الحصة التدريبية.
 - 4- يشرف المدربين على مرحلة الإحماء، من أجل الحفاظ على سلامة الرياضيين الناشئين وتجنب الإصابات الرياضية.
 - 5- تسبب قصر فترة الإحماء، في تعرض الرياضيين الناشئين للإصابات الرياضية.
- وفي الأخير نجد أن معظم مدربي رياضة الكاراتيه يولون اهتماماً كبيراً لعملية الإحماء ويعتبرونه الركيزة الأساسية لأداء حصة تدريبية ناجحة رغم التفاوت في المستويات والإمكانيات، وهذا ما يدل على الوعي الكلي بالدور الذي يلعبه الإحماء، أثناء الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، وما يترتب عنه من أداء جيد وكذا لإطلاع المدربين على الأهمية الكبرى لعملية الإحماء.

8. الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وبعد التعرف على وضعية عملية الإحماء داخل الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه، توصل الباحث إلى اكتشاف العوامل الناقصة ووضع عدة حلول لعلها تساهم ولو بنسبة ضئيلة في النهوض بعملية الإحماء وتطويره، ومن أبرزها:

- إعطاء مرحلة الإحماء أهمية كبيرة والعمل على تطويرها خلال الحصص التدريبية لكونها مرحلة مهمة يحتاج إليها لاعبي الكاراتيه وخاصة فئة الناشئين 9-12 سنة.

- ضرورة الاعتماد على الطرق العلمية الحديثة في ميدان التدريب مما يسهل عملية تطوير وتحسين الإحماء .

- ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في عملية الإحماء بغية إثارة حماس الرياضي وخلق رغبته في العمل بنشاط وحيوية بالحصة لهذه الفئة (الناشئين 9-12 سنة).

- اعتبار أن الهدف الأساسي من الإحماء هو التهيئة والتحضير للفرد الرياضي للشروع في إنجاز هدف الحصة على أحسن وجه وبمستوى أداء عالي.

- يجب أن تتوافق تمارين الإحماء مع هدف الحصة المراد تحقيقه.

- التنوع في عملية الإحماء (جماعي - فردي) ومراعاة مبدأ التدرج فيه.

- استخدام الوسائل والأجهزة والأدوات الرياضية بعملية الإحماء لزيادة الميول والرغبات للعمل والنشاط.

- تجنب حشو التمارين خلال عملية الإحماء التي قد تعرض الرياضيين للإصابات.

- الإطلاع على الكتب والموسوعات العلمية في ميدان التدريب لزيادة مستوى التأهيل والتكوين بهذا الاختصاص.

- الإشراف على حصص نظرية إضافية لفئة الناشئين، بغية تعليمهم أهم فوائد الإحماء ومدى إسهامه في الوقاية من الإصابات الرياضية بالإضافة إلى إعطاء نظرة تصورية عن أهم مميزات هذه المرحلة في الحصة التدريبية.

9. قائمة المراجع والمصادر:

1.9 المراجع باللغة العربية:

❖ الكتب:

1- أحمد محمود محمد إبراهيم، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.

2- إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، القاهرة، 2000.

3- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.

4- عبد اللطيف حمزة، مناهج البحث العلمي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1978.

5- عمار بنجوش محمود صالح، البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.

6- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

7- محمد ريان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، 1993.

- 8- محمد زكي درويش، الإحماء والأداء الرياضي، دار الفكر العربي، 1994.
- 9- محمد محمود المنلاوي، تعلم فن الدفاع عن النفس في 7 أيام، الدار العربية للعلوم، بيروت، 2008.
- 10- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 11- مفتي إبراهيم، حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

❖ المراجع باللغة الأجنبية:

-livres :

- 1-Adoul Anara, Karate do, Alger,1991.
- 2-GRAVITY M, Méthode des sciences sociales, édition Dalloz, paris 1984.
- 3- Kanazawa, H Kumite K yohan , edition copy right, Japan,1987.
- 4- Othman Bahloul, Karate do ,Shotokan, Alger, 2003.
- 5-Roland Habert, karaté do ,technique de base assent, complète , 1ed 6-Amphora, paris,1975.