

تأثير التمرين الكلي و الجزئي في التقييم الكيفي لتعلم القتال الوهمي (هيان نيدان)

للمبتدئين بالكاراتية

م . د فؤاد نوري سعيد

جامعة السليمانية-كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

كلمات مفتاحية :

(التمرين الكلي ، التمرين الجزئي ، الكاتا (القتال الوهمي - هيان نيدان) ، الكاراتية) .

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في كون السلاسل الحركية (الكاتا) الفصيل الذي يحسم نتائج نيل التدرج في الكاراتية أو المباريات والتي يعول عليها المدربون كثيرا لحسم النتائج والذي يتطلب حسن إتقانها وأدائها بدقة عالية، هدف البحث وضع مفردات برنامج تعليمي بأسلوب التمرين (الكلي - الجزئي) لتعليم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية ، والتعرف على تأثير أسلوب التمرين (الكلي - الجزئي) في اكتساب الأداء والتعلم للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية ، والتعرف على أي المجموعتين أفضل في تعلم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي و تم اختيار مجتمع البحث بالأسلوب الحصري الشامل من المبتدئين في منظمة تنمية الكاراتية K.D.O في محافظة السليمانية والبالغ عددهم (30) متعلم مبتدأ ، وتم اختيار عينة عددها (20) متعلم إذ تم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين (التمرين الكلي ، التمرين الجزئي) وتكونت كل مجموعة من (10) متعلمين. تم أعداد استمارة لتقويم الأداء الفني بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين بالكاراتية لمعرفة مدى صلاحية الاستمارة بما يلاءم وطبيعة الدراسة لتكون الاستمارة بالصورة النهائية في حيز التطبيق، وتضمنت الاستمارة تقويم الأداء للسلسلة الحركية كاتا هيان نيدان والتي تم احتساب الدرجة فيها للمجموع العام من (10) درجات موزعة على وفق أهمية أجزاء المهارات والدفاع والهجوم وتغير الاتجاه. وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وحدتين موزعة على ثمانية أسابيع .

استعمل الباحث المعالجات الاحصائية. ضمن برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) الجاهزة. الاستنتاجات المستخلصة من هذا البحث توصل اليها الباحث إلى الاستنتاجات التالية: أدت الوحدات التعليمية بأسلوب التمرين (الكلي، الجزئي) لتعليم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) لهما تأثير ايجابي في الأداء والتعلم لتقويم السلسلة الحركية بالقتال الوهمي بالكاراتية . وأن أفضل تعلم

إيجابية بين مكونات التمرين ظهرت في أسلوب الجزئي ولم تظهر في أسلوب الكلي للسلسلة الحركية بالقتال الوهمي بالكاراتية في الاختبار البعدي.

The effect of total and partial exercise on the qualitative evaluation of learning mock combat (Heyan Nidan) for beginners in Karate.

Dr. Fouad Nouri Said

University of Sulaymaniyah - College of Physical Education and Sports Sciences

Keywords:

(total exercise, partial exercise, kata, karate).

Research Summary

The importance of the research lies in the fact that the kinetic chains (kata) are the decisive factor that determines the results of obtaining the gradation in karate or matches, which the coaches rely on a lot to determine the results, which requires good mastery and performance with high accuracy. Kinetic (kata hayan neidan) for beginners in karate, and to identify the effect of the (total - partial) exercise method in gaining performance and learning of the kinetic chain (kata hayan neidan) for beginners in karate, and to identify which of the two groups is better in learning the kinetic chain (kata hayan neidan) for beginners in karate.

The researcher used the experimental method, and the research community was chosen by the exclusive comprehensive method from the novices in the Karate Development Organization KDO in the Sulaymaniyah Governorate, which numbered (30) learners, and a sample of (20) learners was chosen, as they were randomly divided into two experimental groups (total exercise, Partial exercise) and each group consisted of (10) learners. A form was prepared for evaluating the technical performance after it was presented to a group of experts and karate specialists to determine the validity of the form in accordance with the nature of the study, so that the form would be in its final form in implementation. The form included the performance evaluation of the kinetic series Kata Hayan Nidan, in which the score was calculated for the general total of (10) degrees distributed according to the importance of the parts of skills, defense, attack and change of direction. The number of training units per week is two units distributed over eight weeks.

١-المقدمة :

أن من الأسس الهامة في تعليم وإتقان السلاسل الحركية (الكاتا) يعتمد على قابليات وقدرات المتعلمين والأساليب والوسائل المستخدمة في بيئة التعلم لتطوير وتحسين الأداء من خلال



التمرينات البدنية والمهارية والذهنية و أساليب التمرينات واستخدامه بشكل يحقق الأداء الجيد ، السلاسل الحركية (الكاتا) الصعبة ربما تحتاج إلى تجزئتها إلى مقاطع أو أجزاء لضبطها وتوحيدها لأدائها بشكل كامل ، على عكس السلاسل الحركية السهلة التي يمكن أدائها بشكلها الكامل دون تجزئتها .

وتعد لعبة الكاراتية من الفنون القتالية التي تحتوي على عدة سلاسل حركية والتي تحتاج إلى الدقة في الأداء والتوافق الحركي الصحيح والانسيابية العالية خلال تنفيذها ، أن المهارات التي تتكون منها السلسلة الحركية (الكاتا) والتي يتعلمها اللاعب في بداية ممارسته للكاراتية لهم دور اساسي في تعلمة بقية السلاسل الحركية الأخرى في المراحل اللاحقة ، حيث أن للكاتات الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه تركيبة متدرجة ، وعلي القائم بعملية التعليم ان يعي تماما مراحل الأداء المختلفة لكل كاتا ودرجة أهمية كل مرحلة ومتطلباتها الفنية من حيث المكان والاتجاه نظرا لمحاسبة القانون للاعب علي أدق التفاصيل الخاصة بالأداء المهارى في الكاتا .

وإن الغاية الأساسية هو تحقيق أهداف العملية التعليمية عن طريق اختزال الجهد والوقت والتكاليف لتحقيق هذه الأهداف ، حيث إن العملية التعليمية تهدف إلى تعليم السلاسل الحركية وإتقانها وتطويرها والاحتفاظ بها واستخدامها خلال اللعب ، فضلا عن إيصال المتعلم إلى الأداء المتقن والجيد. ان هناك اتجاه سائد نحو استخدام أساليب التمرين المناسبة في عملية التعليم للاداءات والمهارات الحركية في الكاتا والتي قد تسهم في تطوير وتحسين التكنيك ، وان ذلك يتطلب دراسة كل أو بعض العوامل التي تؤثر في الأداء ومنها التحليل الكمي(عبدالجبار:25:1995) .

وهنا تكمن أهمية البحث في كون السلاسل الحركية للقتال الوهمي (الكاتا) الفيصل الذي يحسم نتائج نيل التدرج في الكاراتية أو المباريات والتي يعول عليها المدربون كثيرا لحسم النتائج والذي يتطلب حسن إتقانها وأدائها بدقة عالية، لذا يتطلب عند تعليمها استخدام أسلوب تعليمي للتمرينات يناسب قدرات المتعلمين بطريقة واضحة من خلال محاولة جديدة للباحث لمعرفة استخدام التمرين بأسلوب (الكلي - الجزئي) للتعليم السلاسل الحركية للقتال الوهمي (الكاتا) و هنا البحث على الكاتا أي القتال الوهمي -هيان نيدان .

وإن عملية أعداد المتعلم بالكاراتية باتجاه خطوات التعليم الصحيح يتطلب إتباع أساليب تساعد المتعلم في بناء قدراته التعليمية بشكل صحيح، وان الهدف الرئيس للتعلم بالكاراتية هو إعداد وتهيئة المتعلم لمواجهة المواقف المستقبلية بنجاح من خلال التطبيقات العملية للتعلم التي يستخدمها مدربون في العملية التعليمية والتي تعمل على تحسين قابليات وقدرات المتعلم التعليمية.

ولكون الباحث لاعب سابق ومدرّب حالياً للكاراتية ، لاحظ وجود صعوبة لدى المبتدئين في تطبيق وتنفيذ أداء السلسلة الحركية للقتال الوهمي (الكاتا) وخاصة الأساسية في الكاراتية خلال التدرج في نيل الحزام واللعب وخاصة بعض السلاسل الحركية والتي يعتمد أدائها على قدرات مهارة جيدة ، ولكون العملية التعليمية تعمل على تحسين السلاسل الحركية لأي لعبة من الفنون القتالية بصورة عامة والكاراتية على وجه الخصوص.

ومن أجل تحقيق نتائج أفضل وجب استخدام طرائق أو أساليب تعليمية لأداء السلاسل الحركية المطلوبة في المراحل التعليمية الأولية للمتعلّمين بالكاراتية ، لذا أراد الباحث تناول هذه المشكلة التي طالما أثارت انتباهه ومحاولة وضع الحلول المناسبة لهذه المشكلة وليساهم بجزء بسيط في رفد لعبة الكاراتية خدمة للبحث العلمي. والهدف من البحث :

١-وضع مفردات برنامج تعليمي بأسلوب التمرين (الكلي - الجزئي) لتعليم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية .

٢-التعرف على تأثير أسلوب التمرين (الكلي - الجزئي) في اكتساب الأداء والتعلم للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية .

٣- التعرف على أي المجموعتين أفضل في تعلم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية .

٤-التعرف على الفروق في الأوساط الحسابية بين مجموعتي البحث في إختبار الاحتفاظ للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية . و أفترض الباحث:

١-هناك فروق معنوية لاستخدام أسلوب التمرين (الكلي - الجزئي) في تعلم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية بين الاختبار الوسطي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية.

٢-وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الأداء والتعلم لتقويم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية (التمرين الجزئي).

٣-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في إختبار الاحتفاظ للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمبتدئين بالكاراتية .

المجال البشري: عينة من المبتدئين في منظمة تنمية الكاراتية بمحافظة السلیمانیة

٢.المجال الزمني: للمدة من 2020/11/19 ولغاية 2021/2/29

المجال المكاني: قاعة الكاراتية لمنظمة تنمية الكاراتية K.D.O في محافظة السلیمانیة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة، واتباع الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالأسلوب الحصري الشامل من المبتدئين في منظمة تنمية الكاراتية K.D.O في محافظة السليمانية والبالغ عددهم (30) متعلم مبتدأ ، وتم اختيار عينة عددها (20) متعلم إذ تم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين (التمرين الكلي ، التمرين الجزئي) وتكونت كل مجموعة من (10) متعلمين وبنسبة مئوية مقدارها (66.66%) من مجموع مجتمع البحث . وقد أجرى الباحث التجانس والتكافؤ لعينة البحث وكما موضح بالجدول (1) . والجدول (2) على التوالي :-

جدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الالتواء
1	العمر	سنة	14.500	0.527	0.000
2	الكتلة	كغم	58.800	3.614	0.237
3	الطول	سم	168,142	9,741	0,436

ويتبين من الجدول (1) ان توزيع العينة كان طبيعياً إذ ظهر معامل الالتواء اصغر من (± 3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة أعلاه .

جدول (2)

يوضح المعالم الأحصائية في التكافؤ بين المجموعتين في السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) في الاختبار

القبلي

ت	السلسلة الحركية	وحدة القياس	التمرين الكلي		التمرين الجزئي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			س	ع	س	ع		
1	هيان نيدان	درجة	3.460	1.158	3.560	1.477	0.119	0.908

٢-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

الملاحظة ، المصادر العربية والأجنبية. الاختبارات والقياسات. استمارة جمع البيانات. كاميرا فيديو عدد (4) نوع (Sony). بساط كاراتي قانوني. جهاز قياس الطول والكتلة.

٢-٤ اختبار أداء الكاتا هيان نيدان :

الغرض من الاختبار : تقييم الأداء .

الأدوات: كاميرا فيديو عدد (4) ، بساط كاراتية قانوني (8م × 8م) ، صافرة.

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية على خط البداية في البساط القانوني.
- يبدأ اللاعب بعد أداء التحية بالكاراتية وسماع الصافرة يؤدي السلسلة الحركية (الكاتا) هيان نيدان .

- تحتسب درجة التقييم من دخول المتعلم الى البساط وحتى الانتهاء من الاداء والذي يتم تقييم المهارات التي تتكون منها السلسلة الحركية وكذلك تغير الاتجاه والدفاع والهجوم .

٢-٥ إعداد استمارة تقييم الأداء الفني:

تم إعداد استمارة لتقييم الأداء الفني بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين بالكاراتية لمعرفة مدى صلاحية الاستمارة بما يلاءم وطبيعة الدراسة لتكون الاستمارة بالصورة النهائية في حيز التطبيق، وتضمنت الاستمارة تقييم الأداء للسلسلة الحركية كاتا هيان نيدان والتي تم احتساب الدرجة فيها للمجموع العام من (10) درجات موزعة على وفق أهمية أجزاء المهارات والدفاع والهجوم وتغير الاتجاه.

٣-٦ تقييم الأداء للسلسلة الحركية كاتا هيان نيدان :

تم إجراء عملية تقييم الأداء للمجموعتين التجريبيتين عن طريق التصوير الفديوي، إذ تم تحويل الفيلم إلى قرص (CD) بعد إجراء عليه عملية المونتاج وعرضه على (3) من الخبراء والمختصين في لعبة الكاراتية لتقييم الأداء. وجرى عملية التصوير في منظمة التنمية للكاراتية في السلیمانیة عن طريق استخدام (4) كامرات للفيديو، إذ تم نصبهما بشكل متعامد بحيث تغطي جميع الجهات الاربعة . وتم إعطاء محاولتين لكل متعلم واحتساب المحاولة الأفضل وكان تقييم الاداء يكون من (10) درجات ومن ثم استخراج الوسط الحسابي للمقومين .

٢-٧ التجربة الاستطلاعية :

وقد تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15 / 11 / 2020 على (4) متعلمين غير المشاركين في التجربة الرئيسية ، إذ إن الهدف كان: - التعرف على كل المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية. التعرف على صلاحية وملائمة الاختبارات لمستوى العينة. و التوقيات والتكرارات. التعرف على المعوقات التي قد تصادفه أثناء أداء التجربة الرئيسية.

٢-٨ التجربة الرئيسية :**٢-٨-١ الاختبار القبلي :**

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث البالغ عددهم (20) مثلت المجموعتين التجريبيتين ، في يوم الثلاثاء الموافق 19 / 11 / 2020 في تمام الساعة الرابعة مساء في قاعة منظمة تنمية الكاراتية في السليمانية ، أذ تم إعطاء محاولتين للمتعلم لأداء السلسلة الحركية للقتال الوهمي (كاتا هيان نيدان) وتم تصويرها.

٢-٨-٢ الوحدات التعليمية :

أعدَّ الباحث مفردات للوحدات التعليمية بأسلوب التمرين (الكلي - الجزئي) لتعليم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) للمجموعتين التجريبيتين ، إذ تعلم المجموعة الأولى بأسلوب التمرين (الكلي) وتعلم المجموعة الثانية بأسلوب التمرين (الجزئي)، وقبل البدء بالاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسة قام الباحث بتاريخ (2020 / 2 / 12) بإعطاء وحدتين تعريفية بالشرح والعرض للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) وللمجموعتين . وكانت توقيّات الوحدات التعليمية موزعة بالشكل الآتي: - (الاحماء (10) دقيقة . القسم الرئيس (40) دقيقة . القسم الختامي (5) دقيقة .) . بلغ عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة ، بمعدل وحدتين أسبوعياً يومي الأحد والأربعاء كما موضح في الملحق.

ولابد من الإشارة بأن فترة الاحماء وفترة القسم الختامي تكون متشابهة للمجموعتين وان نقطة الاختلاف فقط تكون في مفردات القسم الرئيس . حيث تم وضع مفردات البرنامج التعليمي والمتكون من مجموعة من التمارين وبمعدل (30) تمرين من الحركات التي تتكون منها الكاتا للمجموعتين التجريبيتين بأسلوب التمرين الكلي والجزئي .

٢-٨-٣ الاختبار البعدي :

أجرى الباحث الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين بتاريخ (2021 / 2 / 19) بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية وتحت نفس الظروف الاختبار القبلي .

٢-٨-٤ اختبار الاحتفاظ المطلق :

قام الباحث بإداء اختبار الاحتفاظ المطلق بتاريخ 29 / 2 / 2021 للمجموعتين التجريبيتين بعد مرور (10) ايام من الاختبار النهائي و للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) وبنفس شروط الاختبار البعدي مع فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث للتعرف على مقدار الاحتفاظ المتبقي في الذاكرة ومقدار النسيان الحاصل في الذاكرة .

استخدم الباحث في معالجته الإحصائية نظام SPSS :- (الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير متناظر . النسبة المئوية . اختبار الاحتفاظ المطلق (لا يحتاج الى معادلة)) .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج :

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية للمجموعتين في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في أداء السلسلة الحركية هيان نيدان

ت	المجاميع	وحدة القياس	س	ع	س	ع	قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
1	التمرين الكلي	درجة	3.460	1.158	6.660	0.965	7.420	0.002
2	التمرين الجزئي	درجة	3.560	1.477	8.080	0.816	6.711	0.003

يتضح من الجدول أعلاه وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في تقييم مستوى الاداء للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) ، وذلك لكون مستوى الدلالة أقل من (0.05)

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية للمجموعتين في الاختبارات والبعدي بين المجموعتين التجريبيتين في أداء السلسلة الحركية هيان نيدان

ت	السلسلة الحركية	وحدة القياس	التمرين الكلي		التمرين الجزئي		قيمة (ت)	مستوى الاحتمالية
			س	ع	س	ع		
1	هيان نيدان	درجة	6.660	0.965	8.080	0.816	2.5100	0.036

يتضح من الجدول أعلاه وجود تطوري الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية المستخدمة للتمرين الجزئي في تقييم مستوى الاداء للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) ، وذلك لكون مستوى الدلالة أقل من (0.05)

جدول (5)

يبين المعالم الاحصائية للمجموعتين في الاختبارات البعيدة والاحتفاظ للمجموعتين التجريبيتين في أداء السلسلة الحركية هيان نيدان

ت	المجاميع	وحدة القياس	أختبار بعدي		أختبار الاحتفاظ		الفرق
			ع	س	ع	س	
1	التمرين الكلي	درجة	0.965	6.660	1.037	6.180	0.48
2	التمرين الجزئي	درجة	0.816	8.080	0.764	7.300	0.78

يتضح من الجدول أعلاه وجود تطور في اختبار الاحتفاظ المطلق للمجموعتين التجريبيتين في تقيم مستوى الاداء للسلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) .

٢-٣ مناقشة النتائج :

توصل الباحث بعد عرض النتائج المعروضة في الجدول (3) وجود تطور للمجموعتين في لصالح الاختبارات البعيدة . أذ هناك عدة متغيرات تداخلت في عملية التعلم ويعزوها الباحث إلى الاستفادة أولاً من التمرين الكلي والجزئية أذ أن إعطاء صورة كلية للأداء السلسلة الحركية (الكاتا) وعرضها بصورة صحيحة للتعلم أولاً قد تم استنساخها في وطبعها في ذاكرة المتعلم قد أعطاه تغذية مسبقة للأداء وتم تركيز انتباهه على المسار الحركي للكاتا إن التغذية المسبقة للأداء السلسلة الحركية تعني بإرسال المعلومات لتحضير نظام الاستقبال والاستلام والأوامر الحركية المستقبلية (Schmidt: 2005:464). وعرضها بشكل كامل وباستخدام العرض البطيء والاعتيادي لزيادة الإحساس الحركي بأداء السلسلة الحركية مع الانتباه إلى عدم فقدان الوحدة المتكاملة لأداء الكاتا وتوافقها ككل (بسطويسي:1984:41).

وبهذا نتيجة طبع صورة الأداء في ذاكرة المتعلم قد أستفاد بشكل كامل وبهذا أصبح المتعلم متهيئ لأداء أجزاء الكاتا بأشكال عدة بعد تكمله تعليمية الكلي الأولى وتكملة التدريب عليها وإما انتقاله إلى التعليم الجزئي فكان مفيد للمبتدئين الذين ليس لديهم الخبرة السابقة عن السلسلة الحركية هيان نيدان المطلوب تعليمها لان التعلم الجزئي هو بحد ذاته عملية لنقل التعلم وتجميعه وتوحيده ليشكل الأداء الصحيح للسلسلة الحركية ككل.

وعزز ذلك بان إعطاء المدة الملائمة للتمرين الجزئي مفيدة عندما يكون هدف السلسلة الحركية معقد وصعوبة أدائها كليا (Schmidt :2008:251).

كما أن التمرين الجزئي يساعد في التغذية الذهني للأداء وبصبح المتعلم أكثر مقدرة وكفاءة في التغذية الذهني للسلسلة الحركية كليا وذلك من خلال ربط أجزاء الحركات سوية (Christina :1981:52).

إن اعتماد التمرين على الجزئي المتنوع (بالتجزئة، والتقطيع، والتبسيط) في طريقة ممارسة التمرين قد أضاف للمتعلمين خبرة في القدرة على الأداء وتعلم وضبط أن التمرين الجزئي يعمل على التقليل من درجة تعقيد وصعوبة أداء السلسلة الحركية ويساعد على إتقان الجزء بصورة صحيحة قبل ربط أجزائها سوياً كالأداء الكلي، وهذا ما أكدته الشواهد العلمية بأن التمرين الجزئي والكلي مؤثران في التعلم ويعتمدان بصورة كبيرة على طبيعة الأداء الحركي (Timothy :2001).

أما بخصوص الجدول (4) وجود تطور لصالح المجموعة التجريبية المستخدمة للتمرين الجزئي في الاختبارات البعدية . ويعزو الباحث ذلك إلى أن إتباع الأسلوب السليم بواسطة الشرح والعرض البطيء والاعتيادي والتدريبات على أجزاء السلسلة الحركية وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة المناسبة وغيرها وجميعها تزيد دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح لحين ترسيخ وثبات الأداء، وكما أن أتباع خطوات الأسس السليمة للتعلم ، والتركيز على الأداء الصحيح (ظافر:2002:102) .

كما أن التمرين الجزئي يساعد في تقليل سرعة الأداء ويؤكد على دقة التوقيت بين مكونات السلسلة الحركية وخاصة المواقع المكانية والحيزية (الفضائية) للسلسلة ككل، فضلاً عن ترتيب وتوافق وانسيابية أشكالها وهذه العوامل تساعد على تقليل سرعة الأداء (Hautaia:1988:563).

٤ - الخاتمة :

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أدت الوحدات التعليمية بأسلوب التمرين (الكلي، الجزئي) لتعليم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) لهما تأثير ايجابي في الأداء والتعلم لتقويم السلسلة الحركية بالقتال الوهمي بالكاراتية .
 - ٢- هنالك تباين في نسب تطور التعلم بين المجموعتين التجريبيتين للسلسلة الحركية بالقتال الوهمي بالكاراتية.
 - ٣- أن أفضل تعلم ايجابية بين مكونات التمرين ظهرت في أسلوب الجزئي ولم تظهر في أسلوب الكلي للسلسلة الحركية بالقتال الوهمي بالكاراتية في الاختبار البعدي.
- ويوصي الباحث ب :

- ١- الاستفادة من الوحدات التعليمية بأسلوب التمرين الجزئي لتعليم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) بالقتال الوهمي بالكاراتية . لما له من تأثير في تحسين الأداء والتعلم.
- ٢- استخدام أسلوب التمرين الكلي في تعلم السلسلة الحركية (كاتا هيان نيدان) بالقتال الوهمي بالكاراتية والذي يتميز بالتنشويق .

٣-إجراء دراسات وبحوث في الفنون القتالية الاخرى لمعرفة تأثير أسلوب التمرين (الكلي) ومقارنة بأسلوب التمرين (الجزئي)
المصادر و الملاحق :

١-بسطويسي احمد وعباس السامرائي؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة الموصل، 1984).

٢-رائد فائق عبدالجبار ؛ التحليل الحركي للرفسة الامامية بالكاراتية : (رسالة ماجستير ، جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية ، 1995).

٣-ظافر هاشم إسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2002).

4. Hautaia, R. M. Dose Transfer of Training Help Children Learn Jugling, Perceptual and Motor Skills, 1988.

5.Schmidt and Lee (2005), Motor Control and learning : (IL Human Kinetics , 2005).

6.Schmidt A . R . and Graig , A . Wrisberg , Motor learning and performance : (IL ,Human Kinetics , 2008) ,

7.Christina, R.W; Coaches Guide to Teaching Sport Skills Champaign, IL, Human kentics, 1981.

8.Timothy and Chamelin, (2001), Quoted by, Shmit and LEE, 2005.

الملحق (1)

نموذج من الوحدة التعليمية المستخدمة في البحث بأسلوب التمرين الجزئي

مدة الوحدة التعليمية / ٥٥ دقيقة

الاسبوع : الاول - الاحد

الملاحظات	الشرح	الزمن	القسم
	احماء (هرولة خفيفة لمدة دقيقتين + تمارين تمطية خاصة بالكاراتية)	١٠ د	التحضير
أعطاء راحة بينية مناسبة للعينة لكي يتمكن تعليم المهارات بأسلوب الجزئي في القتال الوهمي هيان نيدان	<u>التمرين الاول</u> : تعليم اللاعب الوقفة الصحيحة المسمى (كوكوتسوداجي) حيث يكون وزن الجسم 70 % على الرجل الخلفية و 30% على الرجل الامامية، واليدين على الخصر مرة الى جهة اليسار و مرة الى جهة اليمين. تكرار التمرين 10 مرات. <u>التمرين الثاني</u>: تعليم مهاره الدفاع الجانبي و الامامي باليدين مع وقفة الاولى الى جهة اليسار ومن ثم الى جهة اليمين مع تكرار التمرين 10 مرات . <u>التمرين الثالث</u> : تعليم اللاعب أداء الرفسة الجانبية(يوكوكيري- كياكي) بالرجل اليمين . تكرار الرفسة 10 مرات . <u>التمرين الرابع</u>: تعليم اللاعب أداء الرفسة يوكوكيري مع اللكمة (ثوراكن) باليد اليمنى . تكرار التمرين 10 مرات . <u>التمرين الخامس</u>: تعليم مهارة الشوتوئوكي على وقفة الكوكوتسوداجي بعد أداء يوكوكيري و ثوراكن والنزول رجل اللاعب الى الارض(رجل اليمنى) بشكل صحيح. تكرار 10 مرات.	٤٠ د	الرئيسي
	تمارين خاصة لتمطية الجسم مع التنفس العميق.	٥ د	الختامي