

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الكاراتيه

الفرقة الرابعة

" إختياري أول "

الفصل الدراسي الثاني

٢ / ٦ / ٢٠١٣ م

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

إجابة السؤال الأول : (٢٥ درجة)

يرتبط الوصول إلي المستويات الرياضية العامة ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب الرياضي علي إرادة عملية التدريب الرياضي، أي علي تخطيط وتنفيذ وتقويم عملية التدريب الرياضي ، وعلي قدرته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية ، ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية.

ويوصف المدربون في الكثير من الأحيان بالحزم والصرامة والاعتداد بالرأي. ويصورن في أحيان أخرى بأنهم نماذج للفضيلة والأخلاق ، وبأنهم قادرون علي حماية الشباب من نواقصهم وإعدادهم للحياة عن طريق تطوير سماتهم الشخصية من خلال النشاط الرياضي . وغالبا ما يحتل المدرب مكانه مرموقة بين أفراد الفريق الرياضي. كما تظهر أهمية دور المدرب ومساهماته في النجاحات التي يحققها الفريق واضحة للجميع.

ولو نظرنا إلي الملاعب الرياضية وصالات الألعاب وميادين السباقات، لوجدنا مختلف الأصناف من المدربين في السمات الشخصية والمواصفات البدنية والخلقية الاجتماعية، وكذلك في العادات والسلوك. ولكننا نلاحظ أيضا أن المدرب غالبا ما يكون نفسه ممن عشق الرياضة ومارسها في صغره وشبابه.

ويمكن الإجابة علي بعض الأسئلة التي تتعلق بالمدرّب الرياضي ، مثل :

(أ) هل يوجد نمط لشخصية المدرب الناجح ؟
(ب) أيهما أكثر أهمية لنجاح عملية التدريب ، شخصية المدرب المتميز أم خبرته في المجال الرياضي ؟

(ج) كيف تؤثر شخصية المدرب علي نظرة الرياضيين إليه ؟

(د) ما هو أسلوب القيادة الذي يجب أن يتبعه المدرب مع لاعبيه؟

(هـ) كيف تؤثر انفعالات المدرب علي أداء لاعبيه ؟

(و) ما هي العوامل التي تؤثر علي طبيعة سلوك المدرب؟

وستنطبق هنا إلي أربعة جوانب رئيسية ترتبط بالمدرّب هي :

١- واجبات المدرب الرياضي.

٢- شخصية المدرب الرياضي.

٣- أهمية العلاقة بين المدرب والرياضي.

٤- العوامل المؤثرة علي علاقة المدرب بالرياضي.

* واجبات المدرب الرياضي :

يمكن تلخيص واجبات المدرب الرياضي فيما يلي :

* تخطيط التدريب :

تهدف عملية التدريب الرياضي إلي الوصول بالرياضي إلي أعلى مستوي يمكن أن تسمح به قدراته واستعداداته. وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل المتخصص العالي، وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر علي تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلي درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوي الرياضي للاعبين إلي أقصى درجة. وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعملية لعلم التدريب الرياضي. بالإضافة إلي العديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية في عدد من العلوم الطبيعية والإنسانية.

* أداء عملية التدريب :

يتأسس التدريب الرياضي علي عملية انتقال المعلومات من المدرب إلي اللاعب حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلي أقصى درجة ممكنه. وفي هذا المجال تلعب المعارف العامة والخاصة لطرق التدريب دوراً هاماً. فالمدرب بمقام المعلم أولاً ، وقد يتطلب الأمر أحياناً نتيجة لبعض المواقف الصعبة أن يصبح مساعداً للرياضي الذي يشرف علي تدريبه. وكلما استطاع المدرب تقديم مواد ومحتويات التدريب إلي اللاعب في صورة صحيحة كان اللاعب أقدر علي استقبالها والاستفادة منها. ويسعى المدرب إلي تكوين اتجاهات لدي الرياضيين نحو عملية التدريب والتأثير علي مستوي دافعيتهم، بالإضافة إلي رفع مستوي التفاعل الاجتماعي الإيجابي بينهم.

* تقويم عملية التدريب :

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر علي تقويم التدريب طبقاً للنجاح أو الفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخطية والاختبارات النفسية

ومقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب وبذلك يمكن تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة. هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب أو أخصائي علم النفس الرياضي أو الإداري عن حالات اللاعبين وضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في غضون المنافسات الرياضية.

*** رعاية اللاعب :**

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي. وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته، وقدرته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوي قدراته وطاقاته.

وينبغي على المدرب الرياضي أن يتعرف على المؤثرات التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب ومن أمثلة ذلك ما يلي :

(أ) تشكيل الاشتراطات الخارجية المؤثرة على مستوي اللاعب كما هو الحال في عملية السفر والإقامة والتغذية والرعاية الطبية وتشكيل وقت الفراغ بصورة تسهم في التأثير الإيجابي على مستوى قدرات اللاعب.

(ب) محاولة تحقيق آمال ورغبات اللاعب المشروعة.

(ج) رعاية اللاعب في المراحل التي تسبق بداية المنافسة.

(د) رعاية اللاعب أثناء المنافسة ، عن طريق تحليل أحداث المنافسة وسلوك المنافسين وإعطاء اللاعب معلومات موضوعية.

(هـ) رعاية اللاعب بعد المنافسة عن طريق تقويم النجاح والفشل والتخطيط لمراحل جديدة.

*** توجيه وإرشاد اللاعب :**

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفيه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات. وأن يستغل إمكانات بيئية ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق

مع هذه الإمكانيات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول لأهدافه حتى يتمكن من التغلب علي مشاكله ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه لكي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو وتكامل في شخصيته.

* شخصية المدرب:

أجريت دراسات عديدة في محاولة للتعرف علي أهم السمات الشخصية التي تميز المدرب الناجح وتعتبر أفكار الباحث الانجليزي هندي (Hendry) من أهم وأشهر تلك الدراسات ، وإذ حاول هذا الباحث جميع انطباعات المدربين والرياضيين حول ما يعتقدون أنه الشخصية المثالية للمدرب الناجح. استخدم لهذا الغرض اختبار العوامل الستة عشر لكاتيل (16PF) ، حيث طلب من المدربين والرياضيين تحديد البروفايل الشخصي لما يرونه يمثل الشخصية المثالية للمدرب الرياضي ، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة تبين أن هناك اتفاقاً كبيراً في وجهات النظر الخاصة بالمدربين والرياضيين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح، ومن أهم الصفات التي اتفق علي ضرورة تحلي المدرب الرياضي الناجح بها ما يلي:

- ١- انبساطي.
- ٢- ودود.
- ٣- متزن انفعالياً.
- ٤- لديه المقدرة للسيطرة علي لاعبيه.
- ٥- ذكي.
- ٦- واقعي .
- ٧- عملي.
- ٨- واثق من نفسه.
- ٩- يشعر بالأمان.
- ١٠- مبدع.
- ١١- لديه الاستعداد للتغيير.
- ١٢- قادر علي اتخاذ القرارات.
- ١٢- لديه اكتفاء ذاتي.

وبالإضافة إلي ذلك فإن الرياضيين يعتقدون أن المدرب يجب أن يكون شخصاً يمكن الاعتماد عليه في الأزمات التي تصاحب ظروف المنافسة الرياضية. بينما يعتقد المدربون أن علي المدرب أن يكون قادراً علي تنظيم لاعبيه والتعامل معهم والسيطرة عليهم. وعلي الرغم من أن الصفات المذكورة أعلاه تعتبر السمات الأساسية يفترض فيها أن تميز المدرب الناجح عن غيره، فإن بعض الدراسات التي أجريت للتعرف علي الفروق الموجودة بين سمات شخصية المدربين الناجحين وغير الناجحين لم تتوصل إلي إثبات وجود فروق دالة بينهما وبالإضافة إلي ذلك ، إشارات نتائج الدراسات إلي أن سمات المدربين الناجحين لم تكن في بعض الأحيان مطابقة للسمات المثالية التي أشير إليها في دراسة هندي.

ويعتقد بعض المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وممن عملوا مع بعض المدربين الرياضيين أن لدى المدرب الناجح مجموعة من السمات الشخصية تميزه عن غيره، وفي هذا الصدد ذكر أوجيلفي Ogilive في العديد من محاضراته غير المنشورة أن المدربين المحترفين يمتلكون درجة عالية من صلابة العود (قوة الشكيمة) ، كما أنهم قادرون علي مواجهة الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية ، وكذلك مواجهة تأثير الجمهور والصحافة الرياضية ووسائل الإعلام الأخرى علي إدارة فرقهم ويرى أوجيلفي أن المدربين علي المستوى الوطني- رياضة المستوى العالية - عادة ما يكونون أشخاصاً يتميزون بنزجهم الانفعالي واستقلاليتهم ونظرتهم الواقعية للأمور ، كما أنهم لا يميلون إلي إظهار قلقهم ويتجاهلون مشاعرهم الذاتية.

وتشير إحدى الدراسات التي قام بها أوجيلفي وتكو Ogilive & Tutko علي ٤٣ مدرباً أمريكياً لألعاب القوى باستخدام اختبار كاتيل للعوامل الستة عشر للشخصية إلي أن المدرب الرياضي الناجح يتميز بالسمات الشخصية التالية :

- ١- الثبات الانفعالي.
 - ٢- التحكم في الذات.
 - ٣- الانبساطية (عكس الانطوائية).
 - ٤- القدرة علي تحمل الضغوط النفسية.
 - ٥- الواقعية.
 - ٦- الصلابة.
 - ٧- تحمل المسؤولية.
 - ٨- الاجتماعية (عكس الفردية).
- كما أشار أوجيلفي وتكو في نفس المرجع السابق إلي أن المدربين عموماً يميلون إلي التسلط واتباع أسلوب القيادة الدكتاتوري، وأظهرت نتائج العديد من الدراسات التي تلت ذلك صحة وجود هذا النوع من الميل لدي المدربين ، إذ اتضح أن أغلب المدربين يتبعون أسلوب القيادة الدكتاتوري والحازم مع لاعبيهم.

*** أسباب اتباع المدربين لأسلوب القيادة الدكتاتوري :**

أما الأسباب التي تدعو المدربين إلي اتباع أسلوب القيادة الدكتاتوري في عملهم فيمكن تلخيصها فيما يلي :

- ١- بعض المدربين يدركون دور المدرب علي أنه يمنحهم نوعاً من السلطة التي عليهم استخدامها بحزم وصارمة.

٢- يتصف بعض المدربين بحاجتهم القوية للسيطرة علي الآخرين ، وقد يكون السبب الرئيسي لتوجههم نحو المجال الرياضي هو إشباع تلك الحاجات.

٣- إن المواقف الحرجة والظروف المتميزة بالضغط النفسية التي تتصف بها المنافسات الرياضية تدعو إلي اتباع أسلوب للقيادة يتيح السيطرة علي أفراد الفريق الرياضي أو اللاعبين في الرياضيات الفردية.

٤- يعتاد بعض الرياضيين أحياناً علي القيام بدور التابع لشخص لديه السلطة لذا يفضلون المدرب الذي يعكس سلوكه نوعاً من السيطرة عليهم ، وفي بعض الأحيان يتبع المدربون ذلك الأسلوب لإشباع حاجات اللاعبين لأن يكونوا تابعين لهم.

*** فوائد اتباع المدرب لأسلوب السيطرة على لاعبيه :**

ومن الفوائد المحتملة لاتباع المدرب أسلوب السيطرة علي لاعبيه ما يلي :

١- يؤدي هذا الأسلوب أحياناً إلي شعور الرياضي بأمان أكثر وحماية أفضل في المواقف الرياضية التي تتميز بالضغط النفسية ، خاصة إذا كان الرياضي من النوع الذي لا يشعر بالأمان في مثل هذه المواقف.

٢- يؤدي اتباع هذا الأسلوب في الكثير من الأحيان إلي توجيه عدوانية اللاعبين نحو خصومهم بدلاً من المدرب.

٣- إن النمط المتسلط للسلوك قد يكون تعبيراً حقيقياً لحاجات المدرب ، وعليه فإنه قد يؤدي إلي قيام المدرب بعمله بصورة أفضل نتيجة لتطبيع تلك الحاجات.

وفي المجال الرياضي نجد أحياناً مدربين غير متسلطين أو ديمقراطيين ، إلا أن عددهم يعتبر قليلاً نسبياً ، وقد يتبع مثل هؤلاء المدربين أسلوب التصويت لانتخابات مجموعة اللاعبين التي تبدأ المباراة أو السباق ، أو يقوم بعضهم بتشجيع الرياضيين علي تخطيط البرنامج التدريبي الخاص بهم ، ويمكن لمدربي الألعاب الفردية أن يطلبوا من لاعبيهم اتخاذ القرارات الخاصة باختبار الخطط التي يتبعونها أثناء اللعب.

*** أسباب نجاح المدرب الديمقراطي في عمله :**

ويعزى نجاح المدرب الديمقراطي في عمله إلي الأسباب التالية :

١- نظراً إلي اتباع الأسلوب الغير متسلط من قبل المدرب يتيح الفرصة للرياضي بالشعور بالقدرة علي التعامل والتفاهم معه بشكل أفضل ، فإن المدرب سيتعرف علي مخاوف

الرياضي ومشاكله وما يضايقه في الفريق وهذا ما يؤدي إلي تجنب تصدع وحدة الفريق الرياضي ويساعده علي الاحتفاظ بتماسكه.

٢- يتيح هذا النوع من القيادة الفرصة للرياضي لأن يأخذ بيده زمام المبادرة أحياناً، فيحصل علي استقلاليتته ويقل اعتماده علي المدرب في المواقف الصعبة التي تتميز بالضغط النفسية.

٣- إن إتاحة المدرب الفرصة للاعبيه للاشتراك في صنع القرارات ومنحهم نوعاً من السلطة في بعض الأحيان قد يطور لديهم السلوك الانفعالي الناضج.

٤- إن المرونة في اتخاذ القرارات الخاصة بالخطط التي تتبع في أثناء اللعب وإتاحة الفرصة للرياضي للمساهمة في صنع القرارات تضعفان من إمكانية تطبيع الرياضي لأن يصبح شخصاً مبرمجاً أوامر المدرب المتسلط فقط.

٥- غالباً ما يكون لدي الشخصية المتسلطة شعور بالتعصب الأعمى مقارنة بالشخصية الديمقراطية التي تتقبل الاختلافات مع الآخرين وتقدر قيمة قراراتهم وتحترم الفروق الفردية.

وتشير نتائج العديد من الدراسات التي أجريت حديثاً حول شخصية المدرب الرياضي إلي أن الاعتقاد الشائع بأن المدربين يتمسون بالتسلط واتباع الأسلوب الدكتاتوري في القيادة ليس صحيحاً ، كما ظهرت بعض الأدلة التي تشير إلي خطأ الفكرة التي تدعو إلي أن المدربين يتبعون نمطاً أو قالباً معيناً من السلوك (Stereotype) ، وبأنهم جازمين ومحافظين وقليلي الإحساس إذ وجد أن المدربين لا يختلفون بشكل واضح عن أفراد المجتمع الآخرين ممن تمت دراستهم.

أما الدراسات التي أجريت بصدد التعرف علي كيفية حصول المدرب علي أفضل أداء ممكن من لاعبيه ، فقد أشارت إلي أن هذا الجانب لازال مبهماً ويتطلب دراسات أخرى لإيضاحه ، فعلي الرغم من أن إحدى الدراسات قد وجدت المدربين الذين يتبعون نمط القيادة الدكتاتورية كانوا أكثر نجاحاً ممن يتبعون أسلوباً أقل تسلطاً ، إلا أن دراسات أخرى لم تلاحظ وجود مثل هذا الفرق.

*** المدرب المبدع :**

يعتبر المدرب المثالي من وجهة نظر المدربين والرياضيين علي حد سواء هو الذي يتصف بالاستعداد للمجازفة في بعض الأحيان ، ويتقبل التغيير ، ويتمتع بقدر جيد من الذكاء . وتشير بعض الدراسات إلي أن المدرب الناجح يتميز بالإبداع والمقدرة علي التكيف للظروف الجديدة والاستفادة من التغيير والتحديث الذي يطرأ علي أساليب أداء المهارات أو علي خطط اللعب وبرامج التدريب فغالباً ما يكون علي اتصال بالمدربين الآخرين في اللعبة علي المستوى المحلي والعالمي ، ويتميز المدرب الناجح كذلك بصفة تحقيق الذات -Self actualization، ويظهر سلوكه عفويًا ومعبراً في أغلب الأحيان.

الانفعالات المصاحبة لعملية التدريب :

يعتقد العديد من الرياضيين أن من أهم الصفات الواجب توافرها في المدرب الرياضي مقدرته في السيطرة علي نفسه، إذ تتطلب المنافسات الرياضية في الكثير من الأحيان من المدرب أن يتخذ قراراته تحت ظروف تتميز بالضغط والتوتر النفسي ، وعليه فإن الأمر يتطلب من المدرب الاحتفاظ بهدوئه في مثل هذه الأحوال.

وغالباً ما يتفاعل المدربون مع أحداث المنافسات ومجرياتها وينفعلون معها بشكل واضح علي الرغم من أنهم يشاهدونها من علي الخط الجانبي للملعب ، وكل من عمل في مجال التدريب لابد له أن يتذكر ارتفاع عدد ضربات قلبه أحياناً وشعوره باضطرابات معوية في أحيان أخرى أثناء مراقبته لأحداث منافسة تتميز بأهميتها.

وفي دراسة أجريت للتعرف علي ردود الفعل الفسيولوجية لدي المدربين أثناء المنافسة تم تطبيقها علي مدربي كرة السلة والسباحة واستخدام فيها جهاز التلميتري لقياس عدد ضربات القلب ، أشارت نتائجها إلي ارتفاع ملحوظ في ضربات القلب عند المدربين خلال المنافسات التي اشتركت فيها فرقتهم كما ظهر أن هذا الارتفاع في ضربات القلب يحدث لديهم أحياناً خلال فترات تدريب الفريق وخاصة عند مواجهة بعض المواقع الحرجة وتبين أن عدد ضربات قلب المدرب قد تصل أحياناً - عند مواجهته لظروف حاسمة في المباريات - إلي ما يقارب من عدد ضربات قلب الرياضي الذي يشترك في المنافسة.

ومن هنا يتضح أن انفعالات المدرب تتغير أحياناً بشكل واضح من وقت إلي آخر أثناء المنافسة ، وعليه فإن هناك بعض المحاذير الواجب مراعاتها من قبل المدرب خلال فترة التدريب بصفة عامة وأثناء المنافسة بصفة خاصة، ومن تلك المحاذير ما يلي :

١- عندما يواجه الرياضي ظروفاً تتسم بالقلق والضغط النفسية فإنه لن يتمكن من الاستفادة من المدرب الذي يتصف سلوكه بالانفعال والتوتر، وعليه فإن علي المدرب الاحتفاظ بهدوئه خلال المباريات.

٢- علي المدرب أن يحافظ علي لياقته البدنية ، حتى يستطيع بدنه التكيف للتغيرات المفاجئة علي الأجهزة القلبية الوعائية خلال المواقف الانفعالية أثناء المباريات ، وعلي المدرب الاستفادة من فترات التدريب في تطوير لياقته البدنية ، كما ينصح المدرب بالقيام بمجهود بدني عنيف بعد الانتهاء من الإشراف علي مباراة حاسمة ومهمة للفريق، وذلك من أجل التخلص من التوتر العصبي والعودة بالجسم إلي حالته الطبيعية.

٣- إن قيام المدرب بالتعبير عن انفعالاته أثناء المباريات بشكل مبالغ فيه وإظهاره لبعض مظاهر السلوك العدواني ، يشكل إساءة بالغة ليس بالنسبة للرياضيين فقط ولكن للمشاهدين أيضاً ، حيث أن سلوكه هذا قد يؤدي إلي انفعال الجمهور بشكل غير اعتيادي وقيامه بسلوك مناف للأعراف الاجتماعية.

إن المدرب الرياضي الذي لا يستطيع السيطرة علي نفسه ويطلق العنان لانفعالاته خلال المباريات لن يكون بمقدوره إدراك التقلبات التي تطرأ علي انفعالات لاعبيه، هادئاً ومسيطرأ علي أعصابه فذلك يكسب لاعبيه الثقة بالنفس ويعينهم في السيطرة علي انفعالاتهم، لذا يتحتم علي المدرب المحافظة علي لياقته البدنية بشكل جيد حتى لا تنعكس انفعالاته النفسية بسهولة علي أجهزته الفسيولوجية خلال المنافسة فينأثر مظهره وسلوكه سلبياً نتيجة لذلك.

إن الدور القيادي الذي يلعبه المدرب يعتمد إلي حد كبير علي مدي إدراك اللاعبين لقدرات المدرب وإمكانياته وكفاءته وخصائصه الشخصية والمدربون أنواع فمنهم من له خصائص إيجابية ومنهم من له خصائص سلبية.

*** الخصائص السلبية لمدربين :**

أ) المدرب الذي حاول أحياناً إهانة لاعبيه أو السخرية منهم ، ويعتبر هذا النوع من المدربين من أسوأ الأنواع وأقلهم شعبية بين الرياضيين.

ب) المدرب الذي يلجأ دائماً إلي الصراخ ، معتقداً أن نجاح عملية التدريب يتوقف علي مدى ارتفاع صوته.

ج) المدرب الذي يحاول أحياناً الثأر من لاعبيه ، إذ يشعر في بعض المواقف أن فشلهم في الرياضة يهدد مستقبله والاحتفاظ بعمله كمدرب.

د) المدرب الذي يكون جيداً في فترات التدريب ولكنه يظهر مهزوزاً ومضطرباً وقلقاً أثناء المنافسات.

هـ) المدرب الذي يفقد هدوء أعصابه في المباريات فيقوم بالتدخين بشراهة علي حدود الملعب الجانبية.

ز) المدرب الذي يعتبر الفوز هو أهم شيء ويركز علي اللاعبين البارزين فقط ويهتم بالشهرة والدعاية لنفسه.

ح) المدرب الذي يتبع أساليب معقدة في إعداد وتهيئة رياضية بدلاً من استخدام أساليب سهلة وواضحة.

ط) المدرب المتسلط الذي يتعامل مع لاعبيه بأسلوب دكتاتوري.

*** الخصائص الإيجابية للمدربين :**

أ) المدرب الذي يساعد المرضي ويقدم لهم الدعم النفسي عندما يواجهون ظروفًا صعبة.

ب) المدرب الذي يحاسب الرياضي علي أخطائه ، ولكنه يشجعه علي تحسين أدائه في المستقبل.

ج) المدرب الهادئ الذي لا ينفعل بسرعة في المواقف الحرجة والذي لا يستطيع اتخاذ القرار المناسب تحت ظروف تتميز بالضغط وله المقدرة علي السيطرة علي نفسه ، وباستطاعته تهدئة الرياضي عندما ينفعل ، ويقوم بنقد لاعبيه علي انفراد.

د) المدرب القادر علي إيصال الرياضي إلي قمة مستواه في وقت المنافسة، والذي يستطيع مواجهة الفشل بصورة مناسبة ، وقادر علي الاستفادة من القلق المصاحب لظروف المنافسة لصالحه ، والذي يفهم لاعبيه وانفعالاتهم قبل وأثناء وبعد المنافسة.

هـ) المدرب الذي يكون علاقة طيبة مع جميع لاعبيه بصرف النظر عن كون اللاعب نجماً بارزاً أم لاعباً احتياطياً في الفريق ويتحدث ويناقد من يقومون بتحقيق الإنجازات من لاعبيه أو من لهم مشاكل ، كما يوجه انتباهه وعنايته لكل واحد منهم دون تمييز.

*** سلوك المدرب الناجح :**

إن السلوك القيادي للمدرب يختلف تبعاً لموقف الذي يواجهه ، فالمواقف المختلفة تتطلب سلوكاً مختلفاً وعليه فإن الالتزام بنمط معين من السلوك لمواجهة جميع المواقف يؤدي إلي فشل المدرب في مهمته ، فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع تعديل سلوكه وأسلوبه في التعامل تبعاً للمواقف فقد يكون المدرب متسلطاً مع لاعبيه في بداية الأمر ، ولكنه بعد أن يقتنع أن اللاعبين يعلمون بتوجيهاته وتزداد الثقة بينه وبينهم ، ويمكن له أن يمنحهم بعض الصلاحيات لاتخاذ القرارات فعلي سبيل المثال ، يتيح لهم الفرصة لإبداء رأيهم حول وقت بداية التدريب ومدته ومكانه ، فإن نجحت هذه الخطوة دون أن تؤثر علي العلاقة بين المدرب والرياضي ، يمكن للمدرب أن يشرك اللاعب في عملية تقويم الأداء وذلك بتقسيم اللاعبين إلي أزواج أو مجموعات ويقوم كل واحد منهم بتقويم أداء زميله ، أما الخطوة الأخرى فيمكن أن تكون بالسماح للرياضي بوضع برنامج تدريبي خاص به وفقاً لاحتياجاته، ليطور من خلاله جوانب الضعف لديه مثل تطوير القوة أو التحمل.

إن التعاون بين المدرب والرياضي أمر ضروري لنجاح عملية التدريب فبدون تعاون الرياضي لا يمكن للمدرب القيام بواجبه بالصورة الصحيحة فعلي سبيل المثال، لا يمكن للمدرب تطبيق قاعدة الحمل الزائد في التدريب والتحقيق من نجاحها دون تعاون الرياضي معه ، فالرياضي هو الذي يعرف مقدار الجهد المبذول في فترة التدريب السابقة.

ويتضح لنا أن لا يوجد سلوك معين يمكن أن نعتبره السلوك الأمثل للمدرب، فبعض المدربين يهتمون بشكل واضح بإنجاز المهمة المناطة بالفريق دون اعتبار للعلاقات الإنسانية بينهم، بينما البعض الآخر يهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد فريقه أكثر من الجوانب الأخرى ، ويمكن إيضاح مزايا وعيوب كل أسلوب من هذه الأساليب في الجدولين التاليين :

المدرّب الذي يهتم بإنجاز المهمة (Take-Oriented Coach)

المزايا	العيوب
١) أكثر كفاءة ، حيث توجه الجهود لتحقيق المهمة.	١) قد يرفع من مستوى قلق بعض أفراد الفريق.
٢) قلة الوقت المصروف للاتصال والتفاهم مع أفراد فريقه.	٢) أقل فعالية من المواقف التي تتميز باعتدال ضغوطها النفسية وعندما يتطلب الأمر تفاعل أفراد الفريق.

٣) أسلوب فعال عندما تكون متطلبات المهارة كثيرة والظروف غير مناسبة للقيادة، وعندما يكون أفراد الفريق غير متجاوبين.	٣) لا ينجح في التعاون مع مساعديه ولا يشجع رغبات بعض أفراد في الحصول علي دور قيادي ثانوي.
	٤) يهتم بإنجاز المهمة وحتى ولو كان ذلك علي حساب أمان أفراد الفريق.

المدرّب الذي يهتم باللاعبين (Players-Oriented Coach)

المزايا	العيوب
١) يقلل من مستوى قلق لاعبيه بعد تجربة فاشلة.	١) عدم الاهتمام بنجاح تنفيذ المهمة.
٢) يستطيع التعامل مع أفراد الفريق الذي لا يشعرون بالأمان.	٢) أقل فعالية في المواقف التي تتميز بالتوتر والضغط النفسية.
٣) يتعامل بشكل أفضل مع المواقف التي تتطلب اشتراك أفراد الفريق في اتخاذ القرار.	٣) قد يؤدي إلي ظهور القلق لدي اللاعبين الذين ينصب اهتمامهم علي إنجاز المهمة.

ويتضح لنا أن لا يوجد سلوك معين يمكن أن نعتبره السلوك الأمثل للمدرّب، فبعض المدربين يهتمون بشكل واضح بإنجاز المهمة المناطة بالفريق دون اعتبار للعلاقات الإنسانية بينهم، بينما البعض الآخر يهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد فريقه أكثر من الجوانب الأخرى ، ويمكن إيضاح مزايا وعيوب كل أسلوب من هذه الأساليب في الجدولين التاليين :

* العوامل المؤثرة على العلاقة بين المدرب والرياضي :

إن سلوك المدرب الرياضي وعلاقته بلاعبيه يعتمدان علي عوامل عديدة من أهم تلك العوامل ... ما يلي :

١- مستوى الفريق. ٢- حجم الفريق. ٣- الضغوط النفسية علي الفريق.

٤- طبيعة المهارة (المهارة المفتوحة والمهارة المغلقة).

* مستوى الفريق :

كلما ارتقي مستوى الفريق الرياضي ، اختلفت طبيعة المدرب المناسب له، فما يناسب فريق المدرسة يختلف عما يناسب فريق الجامعة ، وما يناسب فريق الدرجة الثالثة يختلف عما يناسب فريق الدوري الممتاز ، ففي فرق الناشئين ينصب الاهتمام علي جوانب العلاقات

الإنسانية أكثر من إنجاز المهمة، أما في المرحلة التي تلي ذلك في المستوى فإن الاهتمام يكون مشتركاً ما بين العلاقات الإنسانية أهم من العلاقات الإنسانية ، وأخيراً عندما يصل الرياضي إلى قمة مستواه في الرياضة فإن الاهتمام بالجوانب الإنسانية وإنجاز المهمة يكون في أضيق الحدود إذ يفترض في الرياضي في هذه المرحلة أن يكون بمستوى يمكنه من تحديد سلوكه في المجال الرياضي اجتماعياً وفنياً.

وقد يتغير سلوك المدرب تبعاً لمراحل تطور الفريق ، ومن العوامل التي تؤثر على طبيعة استجابة أفراد الفريق لسلوك المدرب ما يلي :

(أ) درجة النجاح والفشل التي حصل عليها الفريق.

(ب) أعمال أفراد الفريق ، والفترة التي قضاها كل منهم مع الفريق ومدة ممارسته لتلك الرياضة.

(ج) طبيعة الرياضة من حيث كونها فردية أم جماعية أو يتطلب تفاعلاً بين أفراد الفريق.

*** حجم الفريق :**

يظهر أن المجموعات الكبيرة العدد تحتل نمط القيادة الدكتاتورية أكثر من المجموعات الصغيرة العدد، حيث لا يتوقع العضو في المجموعة الكبيرة العدد أن يؤخذ رأيه حول الخطط الواجب اتباعها لتحقيق الفوز، كما لو أنه كان داخل مجموعة صغيرة العدد، وفي المجموعة الكبيرة، وغالباً ما يصعب على المدرب أن يجعل كل فرد من أفراد فريقه يشعر بأهميته في نجاح الفريق ، لذا تلاحظ أن المدرب الناجح في الفريق الكبير العدد يتبع أسلوب القيادة المتسلط ، ولكنه في نفس الوقت يحتاج أحياناً إلى مهارات خاصة للتفاهم مع أعضاء الفريق ليساعد كل فرد منهم ويجعلهم يشعرون بأن لهم دوراً في نجاح الفريق.

*** الضغوط النفسية على الفريق :**

يقترح بعض المتخصصين في علم النفس الرياضي بأن العلاقة بين درجة التسلط المطلوبة من المدرب تتناسب طردياً مع كمية الضغوط النفسية التي يتسم بها الموقف الرياضي ، والضغوط النفسية على أشكال مختلفة فمنها ما يحدث لأسباب تتعلق بالفريق ومنها ما هو خارجي ، وعندما تواجه مجموعة من اللاعبين ضغوطاً نفسية شديدة أثناء المنافسات ، يجب

أن يكون هناك قائد يتحمل مسؤولية اتخاذ القرار ، فإن لم يستطع المدرب القيام بهذا الدور فإن أحد أفراد الفريق سيملاً الفراغ، وإذا لم يظهر قائد للفريق فإن أداءه سيهبط.

*** طبيعة المهارة (المهارة المفتوحة والمهارة المغلقة) :**

المهارة المفتوحة هي التي تتطلب تنظيم الحركة وفقاً للظروف الخارجية غير المتوقعة، كالألعاب الجماعية ورياضة المنازلات والدفاع عن النفس وألعاب المضرب ، أما المهارات المغلقة فهي التي تنفذ بأسلوب واحد وبشكل متوقع وتحت سيطرة الرياضي نفسه، كالوثب العالي ورمي الجلة والرمية الحرة في كرة السلة.

ويعتقد بعض المتخصصين أن أسلوب المدرب يرتبط بطبيعة المهارة ففي المهارات المغلقة يفضل أن يكون المدرب من النوع المتسلط ، إذ أن أغلب الرياضيين في هذه الألعاب يفضلون أن يكون التدريب منظماً ومنضبطاً وعنيفاً والعكس صحيح مع المهارات المفتوحة حيث يفضل المدرب المرن الذي يغير أسلوبه في التعامل وفقاً لمستوى الرياضي والمواقف التي يواجهها.

*** المتغيرات المؤثرة على عمل المدرب :**

إن فهم النشاط التنافسي يعتمد علي ثلاثة محاور رئيسية متداخلة مع بعضها هي: المدرب والرياضي والمهارة.

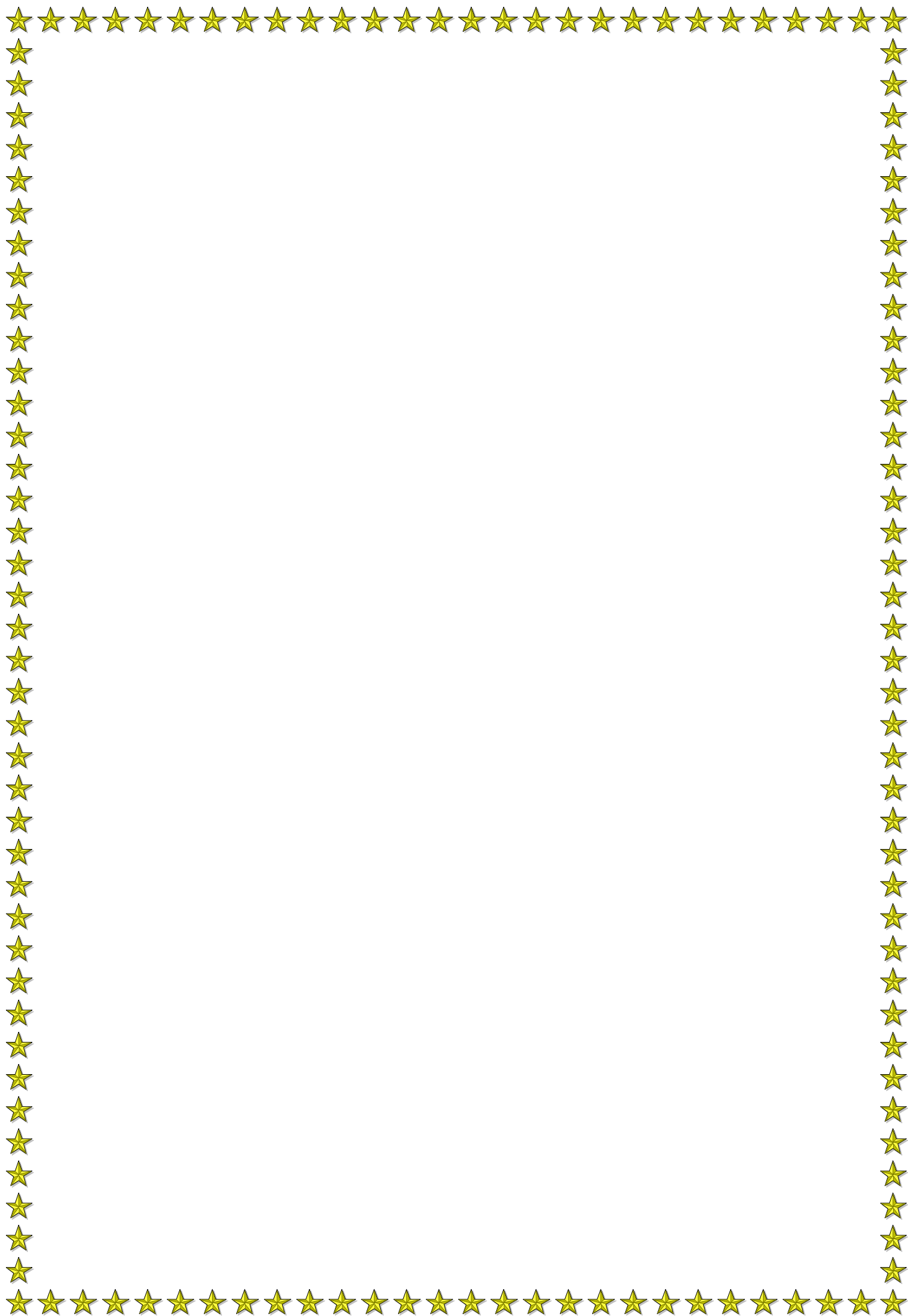
أما بالنسبة للمدرب فإن المتغيرات التي تؤثر علي طبيعة عمله هي :

(أ) عناصر يمكن التأثير عليها بسهولة مثل سلوك المدرب ، وعضوية الفريق ، ومحتوى التدريب ، والخطط والتمرينات المستخدمة.

(ب) عناصر يمكن التأثير عليها بعد فترة طويلة من التدريب مثل انفعالات الفريق ونمط القيادة المتبع ، وسلوكيات المدرب.

(ج) عناصر لا يستطيع المدرب الرياضي التأثير عليها ، مثل خلقية اللاعب وخبراته السابقة ، وتأثير الوالدين ، والمواصفات البدنية الأساسية للاعب.

لذا فإن علي المدرب اختيار الأسلوب المناسب للتعامل مع الجوانب التي يمكن تعديلها، وعليه أن يضع له أهدافاً قصيرة المدى وأهدافاً بعيدة المدى كما أن عليه أن يدرك أن بعض الأمور لا يمكنه تغييرها.



- الخلاصة :

تختلف السمات الشخصية التي يتصف بها المدربون فمنهم الدكتاتوري المتسلط ومنهم الديمقراطي الموجه ، ولكن غالباً ما يعكس سلوك المدرب الناجح أسلوباً مرناً للتعامل ، يتمكن بواسطته التعامل بطرق مختلفة مع العديد الأشخاص والمواقف التي يواجهها في الرياضة. والمدرب المبدع هو الذي يمتلك سمات الشخصية تجعله يتقبل النقد لبعض جوانب سلوكه السابق في التدريب ، كما يظهر لديه الاستعداد للتغيير ، ولا يوجد نمط محدد من الشخصية يمكن اعتباره النموذج المثالي للمدرب الناجح ، فذلك يعتمد علي طبيعة الرياضة ونوعية ومستوى اللاعبين ، ولكن بصفة عامة يعتبر وجود الخصائص التالية لدي المدرب أمراً إيجابياً : القدرات الفنية المتميزة ، والاتزان الانفعالي ، والعلاقة الطيبة مع أفراد الفريق، أما أسوأ الصفات التي يمكن أن يتصف بها المدرب فهي : السخرية باللاعبين ، وعدم النضوج الانفعالي، والشعور بعدم الأمان ، والافتقار إلي الخبرات الفنية.

وقد قام علاوى بتلخيص أهم السمات النفسية للمدرب الناجح في ضوء نتائج العديد

من البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال فجاءت كما يلي :

١ - دافعية المستوى :

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية، ونتيجة لذلك يسعى إلي دفع لاعبيه وحفزهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

٢ - المرونة في التعامل :

وتتمثل في القدرة علي التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة ، وخاصة تحت نطاق الظروف الصعبة كما هو الحال في المنافسة الرياضية.

٣ - الإبداع :

إن القدرة علي الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات الخلاقة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة علي استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب علي الإبداع.

٤ - التنظيم :

إن القدرة علي التنسيق والتدريب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلي تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلي أقصى درجة تعتبر من السمات الهامة للمدرب الناجح.

٥- المثابرة :

تتمثل المثابرة في الصبر والتحمل علي شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

٦- موضع ثقة :

إن إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية علي مدي التعاون بينهما، كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب تجاه لاعبيه يعمل علي اكتساب لثقة الجميع، إن علاقة المدرب باللاعبين تتأسس علي الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة إذ يتخذ من اللاعبين جميعاً أصدقاء وأخوة وأبناء له يشعر بشعورهم ويحس بأفراحهم وسعادتهم ومشاكلهم الشخصية وكل ما يلم بهم من أحدث أو أحزان علي أن تتسم مشاركته الوجدانية بالإيجابية والفاعلية.

٧- تحمل المسؤولية :

المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل ويسعي إلي ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

٨- القدرة علي النقد :

المدرب الناجح لا يخشي نقد اللاعب في الوقت المناسب ، إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة قيامه بالنقد في الحالات الضرورية أو تتطلب توقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات ، وفي تلك الحالات يراعي توضيح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب ومحاولة إقناعه بها.

٩- القدرة علي إصدار الأحكام :

ويتمثل ذلك في القدرة علي سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المناقشة والحكم عليها بطريقة موضوعية ، وكذلك القدرة علي سرعة تنويع أو تغيير التصورات الخطئية بالإضافة إلي القدرة علي تحلي الأداء الحركي وتحديد مكن الأخطاء.

١٠ - الثبات الانفعالي :

إن الحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرب الناجح حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين في صورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات ذات الطابع الانفعالي العنيف، وكثراً ما نجد بعض المواقف العصبية في غضون عمليات التدريب والمنافسات تتطلب من المدرب الرياضي ضبط النفس وكبح جماحها.

إذ أن سرعة الانفعال والغضب (النرفزة) وسرعة التقلب والحدة من العوامل التي تسهم في الإصرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب وتساعد علي التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب.

١١ - الثقة بالنفس :

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب الرياضي مركزاً قوياً لدي اللاعبين ، كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكبسها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين علي احترامها والالتزام بها.

إجابة السؤال الثاني : (٢٠ درجة)

الاتجاه الأول/الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية من فترة الستينات إلى فترة الثمانينات، حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى (١٧٠٠-٢٠٠٠) ساعة في السنة خلال فترة (٣٤٠-٣٦٠) يوماً للتدريب والمنافسات. وقد اتضح أن هذا الحجم لم يتم التوصل حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (١١٠٠-١٤٠٠) ساعة خلال (٣٠٠-٣٢٠) يوماً في السنة. وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهًا مضاداً، يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن أن تؤدي إلى حالات الإجهاد، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي للرياضي

الاتجاه الثاني/زيادة الاتجاه التخصصي

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية (Specific) بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي، وبناء على ذلك زاد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث/زيادة حجم التدريب على المنافسة

لوحظ إن هناك أنواعاً في الزيادة التدريجية المستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف، ويظهر في شكل زيادة عدد المنافسات وزيادة استمرارية فترة المنافسات وعدد المحاولات التجريبية والمباريات والمنازلات.

الاتجاه الرابع/زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة:

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة، وزيادة وسائل استثارة الكفاءة البدنية.

الاتجاه الخامس/انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية

ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستشفاء من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات، وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية

الاتجاه السادس/التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان

الاتجاه السابع/تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

ازدياد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوجيه إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة

إجابة السؤال الثالث : (١٥ درجة)

١. اسم الكاتا : كانكوداي

٢. عدد حركات الكاتا : ٦٥ حركة

٣. زمن أداء الكاتا : ٩٠ ث

٤. مسمى الكاتا بالياباني : (كانكوداي - النظر
للسماء)

٥. عدد الحركات المجموية بالكاتا : ٣٠ حركة

٦. عدد الحركات الدفاعية بالكاتا : ٣١ حركة

٧. خط أداء الكاتا : على شكل I

٨. أوضاع الرجلين " الوقوف " المستخدمة بالكاتا :

☺ كوكوتسوداتشي

☺ هيزا (كوزوداتشي)

☺ اشرداتشي

☺ نوحى داتشي

☺ زينكو تسوداتشي

☺ رينوجى داتشي

☺ استرماى فيوزداتشي

☺ كيباداتشي

☺ شيزن تانى

٩. مواضع الصيحات بالكاتا :

اسم الحركة	رقم الحركة	وضع الرجلين	
الصيحة الأولى	١٥	زينكوتسوداتشي	نوكتيه شودان زوكى
الصيحة الثانية	٦٤	_____	نيدان جيرى

م	اسم الحركة	وضع الرجلين	موضع الحركة
١	ريو شوکازا نيتانانامى اوى	هاجى نوجى داتشى	↔
٢	إيتان ريو شو سايونى هيراكى	هاجى نوجى داتشى	↔
٣	هيدارى هاى زان جودان اوکى	کوکوتسوداتشى	→
٤	میجى هاى وان سکومن جودان اوکى هيدارى شومى کامى	کوکو تسوداتشى	←
٥	هيدارى تاتى شوتو اوکى میجى کن کوشى	هاجى نوجى داتشى	↔
٦	میجى شودان زوکى	هاجى نوجى داتشى	↔
٧	میجى شودان اوتشى اوکى	هيزا کوزوداتشى	↔
٨	هيدارى شودان زوکى	هاجى نوکى داتشى	↔
٩	هيدارى شودان اوتشى اوکى میجى کن کوشى	هيزا کوزوداتشى	↔
١٠	دیوکن هيدارى کوشى کامى هيدارى کن میجى کن اوى	اشى داتشى	↑
١١	هيدارى اوراکن جودان مواشى اوتشى هيدارى یوکو جیری کياجی	اشى داتشى	↓
١٢	هيدارى شوتو اوکى	کوکو تسوداتشى	↓
١٣	میجى شوتو اوکى	کوکو تسوداتشى	↓
١٤	هيدارى شوتو اوکى	کوکو تسوداتشى	↓
١٥	میجى نوکوتیه شودان زوکى هيدارى شو او ساي اوکى	زنکو تسوداتشى	↓

م	اسم الحركة	وضع الرجلين	موضع الحركة
١٦	ميجى شوتو جودان مواشى اوتشى هيدارى شوهيتاي جودان اوکي	زينکو تسوداتشى	↑
١٧	جوتاي سونوماما ميجى ماي جيري كياجى	اشى داتشى	
١٨	ميجى جودان اوتشى اوکي هيدارى جيدان براى	کوکو تسوداتشى	
١٩	ميجى شوتو جيدان اوتشى هيدارى شونجاش اوکي	زينکو تسوداتشى	
٢٠	هيدارى جيدان يويازو ميجى کوشى	رينوجى داتشى	
٢١	ميجى شوتو جودان مواشى اوتشى هيدارى شوجودان اوکي	زينکواتسوداتشى	
٢٢	جوتاي سونوماما ميجى ماي جيري كياجى	اشى داتشى	
٢٣	ميجى کن جودان اوتشى اوکي هيدارى کن جيدان اوکي	کوکو تسوداتشى	
٢٤	هيدارى شوتو جيدان اوتشى ميجى شونجاستراوکي	زينکوتسوداتشى	
٢٥	هيدارى کن ني بازو ميجى کن کوشى	رينوجى داتشى	
٢٦	ميجى کوشى کامى هيدارى کن ميجى کن اوى	اش داتشى	
٢٧	هيدارى اورکن جودان مواشى اوتشى هيدارى يوکو جيري كياجى	اش داتشى	
٢٨	ميجى امبى اوتشى	زينکوتسوداتشى	
٢٩	ريوکن هيدارى کوشى	اش داتشى	
م	اسم الحركة	وضع الرجلين	موضع الحركة
٣٠	ميجى اورکن جودان مواشى اوتشى	اشى داتشى	

		میچی یوکو جیری کیاجی	
	زینکوتسوداتشی	هیداری امبی اوتشی	۳۱
	کوکو تسوداتشی	هیداری شوتو اوکی	۳۲
	کوکو تسوداتشی	میچی شوتو اوکی	۳۳
	کوکو تسوداتشی	میچی شوتو اوکی	۳۴
	کوکو تسوداتشی	هیداری شوتو اوکی	۳۵
	زینکوتسوداتشی	میچی شوتو جودان مواشی اوتشی هیداری شتوجودان اوکی	۳۶
	اشی داتشی	میچی مای جری کیاجی	۳۷
	کوزاداتشی	میچی اوراکن مواشی اوتشی	۳۸
	زینکو تسوداتشی	میچی شودان اوتشی اوکی	۳۹
	زینکوتسوداتشی	هیداری شودان زوکی	۴۰
	زینکوتسوداتشی	میچی شودان زوکی	۴۱
	اشی داتشی	میچی اورازوکی هیداری شوتیکوبی یوکوزوی	۴۲
	اشی مای فیوزداتشی	ریو شو میچی تاتیفیوز	۴۳
	کوکوتسوداتشی	هیداری شوتو جیدانبرای میچی شوتومی کامی	۴۴
	کوکوتسوداتشی	میچی شوتو اوکی	۴۵
موضع الحركة	وضع الرجلین	اسم الحركة	م

	زينكوتسوداتشى	هيدارى اوتشى اوكى	٤٦
	زينكو تسوداتشى	ميچى شودان زوكى	٤٧
	زينكو تسوداتشى	ميچى اوتشى اوكى	٤٨
	زينكوتسوداتشى	هيدارى شودان زوكى	٤٩
	زينكو تسوداتشى	ميچى شودان زوكى	٥٠
	اشى داتشى	هيدارى كوشى	٥١
	اشى داتشى	ميچى اوركن ميچى يوكوجيرى	٥٢
	كوكوتسوداتشى	هيدارى شوتواوكى	٥٣
	زينكو تسوداتشى	ميچى نوكتيه شودان زوكى	٥٤
		حركة دوران للذارعين مكملة	☺
		حركة دوران للذارعين مكملة	☺
	كيباداتشى	هيدارى اوركن مواشى اوتشى	٥٥
	كيباداتشى	هيدارى كن تسوى اوتشى	٥٦
	كيباداتشى	ميچى امبى اوتشى	٥٧
	كيباداتشى	هيدارى كوشى	٥٨
	كيباداتشى	ميچى جيدان براى	٥٩
موضع الحركة	وضع الرجلين	اسم الحركة	م

	اشى داتشى	حركة دوران مكملة للقيادة	😊
	كيباداتشى	هيدارى جيدان اوكى ميجى فيورياج	٦٠
	كيباداتشى	ميجى تكون اوتشى زوكى ريوشواتاما كوزا اوكى	٦١
	كيبا داتشى	ريوشواتاما كوزا اوكى	٦٢
		حركة دوران مكملة	😊
	زينكو تسوداتشى	ريوكن اجوماى كوزا	٦٣
		نيدان جيرى	٦٤
	زينكو تسوداتشى	ميجى اوراكن اوتشى	٦٥
		حركة دوران مكملة	😊
		حركة مكملة للقيادة	😊
	يوى	وضع نهاية الكاتا	😊

مع تمنائى بالتوفيق والنجاح ...،

أستاذ المادة

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن