

تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقا لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata)

دكتور/ ابراهيم علي عبد الحميد

- المقدمة ومشكلة البحث

تعد مسابقة القتال الوهمي "كاتا-Kata" بمثابة المكون الأساسي للهيكل البنائي للأساليب المهارية لرياضة الكاراتيه ، والتي يجب أن تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين والدارسين المتخصصين .

ويضم الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه العديد من مدارس ممارسة الكاراتيه المعترف بها دوليا والتي تتباين في تكوينها النظامي والمهاري وما يترتب عليه من تنوع المتطلبات البدنية والفنية لأداء الجمل الحركية "كاتا-Kata" وتنوع أساليب الأداء ما بين أسلوب شوراي Shorai Style أو أسلوب شورين Shoren Style أو المزج بينهما ، لذلك يجب التخطيط المقتن على أسس علمية وفقاً للمتطلبات البدنية ومتطلبات محددات الأداء الفني والرياضي للأساليب المهارية، التي تتلاءم مع طبيعة كل جملة حركية "كاتا-Kata".

وتعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة إلى الكثير من التعديلات في نصوص القانون الدولي لمسابقات الكاتا وكذلك الكومتيه لمواكبة التغيرات والتطورات العالمية ، خاصة مع إدراج الكاراتيه ضمن برنامج الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠م ، وكان لهذه التغيرات خاصة لتي اختصت بأسلوب تقييم الأداء وإصدار كل قاضي قرارة بإعلان درجته النهائية من (١٠) عشرة درجات إلكترونيا بعد أن قام بوضع هذه الدرجة على مرحلتين الأولى وتخص تقييم مستوى الأداء الفني وتكون درجته بنسبة (٧٠٪) من الدرجة الكلية والمرحلة الثانية تختص بدرجة الأداء الرياضي ودرجته بنسبة (٣٠٪) من الدرجة الكلية .

لذلك فكان من الضروري وضع هذه التعديلات كأساس تطبيقي لتصميم البرامج التدريبية في ضوء المتطلبات القانونية وما تفرضه من متطلبات بدنية خاصة وأخرى مرتبطة بمستوى الأداء للاعبين عامة ولاعبى المستويات العالمية خاصة.

ومن خلال خبرة الباحث ومسئولية بعملة كمدرّب (كاتا ، اللياقة البدنية) للفريق الوطني المغربي موسم ٢٠١٩م ، فقد عمد الباحث ضرورة تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للجملة الحركية "جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata" لدى لاعبة الفريق الوطني المغربي للكاتا فردي أنسات تحت ٢١ سنة كأحد الجمل الحركية الخاصة والمحددة للاعبة ضمن البرنامج العام استعدادا لتمثيل المملكة والمشاركة في بطولة العالم شيلي ٢٠١٩م للكاتا .

والجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد الدراسة من الجمل الحركية الرسمية بمدرسة الشوتوكان Shotokan والمسجلة بلائحة الاتحاد الدولي للكاراتيه برقم (٢١) ، وتتميز في أدائها بأسلوب شورين Shorin Style ، مع التزامن الحركي للقوة والسرعة في أداء الأساليب المهارية الموجبة أو السالبة ، وفقا للإيقاعات الحركية للهيكل البنائي المهاري للجملة الحركية مع الانتقال الحركي بالدوران أو الانتقال بالتحرك للأمام أو لأحد الجانبين أو للخلف وما يتناسب مع طبيعة الاداء من متطلبات بدنية خاصة خلال زمن أداء قدرة (٩٠) ثانية تقريبا وبعدد (٦٥) أسلوب مهاري حركي بتوافق واستمرارية وانسيابية في الأداء بإيقاع (تنبو) حركي فني صحيح.

ملاحظات	(جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata)	المتغيرات
	(٥٤) خطوة كبيرة	معنى اسم الكاتا
	٩٠	زمن أداء الكاتا (ث)
	شورين	الأسلوب
	شوتوكان	المدرسة
	٦٥	عدد الحركات
	٤٥	عدد المهارات الموجبة
	٢٠	عدد المهارات السالبة
	٣٤	عدد الإيقاعات الحركية
	١٨	عدد الإيقاعات الفردية
	٨	عدد الإيقاعات الزوجية
	٨	عدد الإيقاعات الثلاثية

لذلك قام الباحث بدراسة الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) بالأسلوب العلمي لاستخدام أحمال تدريبية مقننة على أسس علمية وتطبيقية وفقا لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) للتعرف على مدى تطوير المستوى الفني ومستوى بعض المتطلبات البدنية الخاصة بالجملة الحركية على عينة البحث قيد الدراسة

- هدف البحث

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقاً لأسلوب المقطوعات المهارية على مستوى بعض المتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه.

- فروض البحث

- ١) توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسيين (القبلي ، البعدي) في المتطلبات البدنية الخاصة لبعض الاساليب المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .
- ٢) توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسيين (القبلي ، البعدي) في مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- ٣) توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسيين (القبلي ، البعدي) في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- ٤) توجد نسبة تحسن في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

- المصطلحات المستخدمة:

- الأداء الفني *

هو أحد معايير تقييم مستوى الأداء للاعب مسابقات القتال الوهمي " الجملة الحركية - كاتا " ويختص بالمسار والشكل الحركي " الوقفات ، التكنيكات ، الحركة الانتقالية ، التوقيت ، التنفس الصحيح ، تركيز القوة (الكيميه)" الخاص بالأساليب المهارية في إيقاعها الحركي (موجب ، سالب - فردية ، مركبة) المحدد من بداية الجملة الحركية وحتى نهايتها ويمثل نسبة (٧٠%) من الدرجة الكلية المستحقة في ضوء نصوص القانون الدولي لرياضة الكاراتيه .

- الأداء الرياضي *

هو أحد معايير تقييم مستوى الأداء للاعب مسابقات القتال الوهمي " الجملة الحركية - كاتا " ويشتمل القدرات البدنية " القوة ، السرعة ، الاتزان " الخاصة والأساسية للأساليب المهارية في إيقاعها الحركي (موجب ، سالب - فردية ، مركبة) المحدد من بداية الجملة الحركية وحتى نهايتها ويمثل نسبة (٣٠%) من الدرجة الكلية المستحقة في ضوء نصوص القانون الدولي لرياضة الكاراتيه .

- المقطوعات المهارية *

هي ذلك الجزء من الجملة الحركية والذي يحتوي على مجموعة من الاساليب الحركية المهارية المتتالية بنفس تسلسلها الحركي بالجملة وذات إيقاعات حركية (رتم) يمكن للاعب تغيير بعضها في أضيق الحدود لإظهار قدرته الفنية والرياضية .

- الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata)

هي إحدى الجمل الحركية المتقدمة بمدرسة الشوتوكان والدولية المحددة في لائحة الاتحاد الدولي بمسلسل رقم (٢١) وتتكون من (٦٥) مهارة حركية وتؤدي في (٩٠) ثانية تقريباً وتعني "٥٤" خطوة كبيرة وتتميز في أدائها بأسلوب شورين - Shoren Style حيث وقفات وأوضاع القدمين الكبيرة .

إجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبي الكاتا (الاناث) بالفريق القومي بدولة المغرب لمرجله تحت ٢١ سنة - والبالغ عددهم (١٣) لاعبة والمنظمات للفريق الوطني بالجامعة الملكية المغربية وأساليب مشتركة لعام (٢٠١٩ م) .

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ العدد الإجمالي لعينة البحث (١٣) لاعبة من اللاتي تم اختيارهن للانضمام ضمن صفوف الفريق القومي بالمغرب وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين (عينة الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة الأساسية) .

عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وهم اللاتي سبق لهم الفوز بأحد المراكز الثلاثة الأولى في مسابقة محمد السادس للكاراتيه - بطولة المملكة - الرسمية للكاتا - Kata واللاعبات الدوليات بالمملكة المغربية وقد بلغ عددهم (١٢) لاعبة لإجراء المعاملات العلمية .

عينة الدراسة الأساسية

تم اختيارها بالطريقة العمدية من عينة البحث وهي لاعبة واحدة والتي تم اختيارها لتمثيل المملكة المغربية في مسابقة الكاتا فردي أنسات تحت ٢١ سنة في بطولة العالم بدولة شيلي بمدينة سانتياجو في اكتوبر ٢٠١٩ لإجراء الدراسة الأساسية .

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

البيان	المجموع	النسبة المئوية	الهدف	ملاحظة
العينة الأساسية	١ لاعبة	٧,٦٩٢ %	الدراسة الأساسية	تمثيل الدولة في بطولة العالم ٢٠١٩م - ٢١ سنة
العينة الاستطلاعية	١٢ لاعبة	٩٢,٣٠٨ %	المعاملات العلمية	
الإجمالي	١٣ لاعبة	١٠٠ %	إجمالي العينة	

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول، الوزن ، العمر التدريبي) وبعض المتطلبات البدنية الخاصة و مستوى أداء المقطوعات والجملة الحركية ، ويوضح ذلك الجدول (٢) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي .

جدول (٣)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)
والقدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المقطوعات والجملة الحركية قيد البحث = ١٣

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء	
السن	سنة	19.231	19.000	1.013	0.030	
الطول	سم	164.692	165.000	2.750	-0.955	
الوزن	كجم	60.154	60.000	4.488	-0.322	
العمر التدريبي	سنة	10.538	10.000	2.184	0.308	
القدرات الحركية الخاصة	يمين	سرعة الاداء الحركي	3.022	3.011	0.084	1.153
		قوة مميزة بالسرعة	4.154	4.000	0.376	2.179
		تحمل سرعة	8.231	8.000	0.927	0.211
		تحمل الاداء	14.462	14.000	0.660	1.191
	شمال	سرعة الاداء الحركي	3.115	3.110	0.059	-0.415
		قوة مميزة بالسرعة	4.077	4.000	0.862	-0.164
		تحمل سرعة	7.385	7.000	0.961	0.386
		تحمل الاداء	13.385	13.000	0.870	-0.032
	زينكتسو شمال	سرعة الاداء الحركي	4.052	4.050	0.170	0.482
		قوة مميزة بالسرعة	4.462	4.000	0.660	1.191
		تحمل سرعة	8.000	8.000	1.000	2.364
		تحمل الاداء	14.385	14.000	0.650	-0.572
مستوى الاداء الفني	مقطع ١	20.983	20.970	0.368	1.202	
	مقطع ٢	20.901	20.780	0.302	2.578	
	مقطع ٣	20.912	20.970	0.197	-1.840	
	مقطع ٤	20.944	20.810	0.185	0.167	
	(جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata	درجة	20.964	20.810	0.393	2.140

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء في متغيرات القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المقطوعات والجملة الحركية قيد البحث قد تراوحت ما بين (- ١,٨٤٠ ، 2.578) ، أي انحصرت بين (± ٣) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

الوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات

- اختبارات تقييم مستوى المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث

- قياسات سرعة الأداء الحركي
- قياسات القوة المميزة بالسرعة الخاصة.
- قياسات تحمل السرعة الخاصة.

- قياسات تحمل الأداء الخاصة.
- اختبارات تقييم مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية قيد البحث
- تقييم مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية "جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho Sho- Kata" قيد الدراسة

جدول (٤)

محددات التقييم الفني	المحتوى المهاري للمقطوعات التدريبية
المقطوعة المهارية الأولى	الأساليب الحركية المهارية من رقم (١) إلى رقم (١٤)
المقطوعة المهارية الثانية	الأساليب الحركية المهارية من رقم (١٥) إلى رقم (٣٠)
المقطوعة المهارية الثالثة	الأساليب الحركية المهارية من رقم (٣١) إلى رقم (٤٣)
المقطوعة المهارية الرابعة	الأساليب الحركية المهارية من رقم (٤٤) إلى رقم (٦٥)

الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata)

وتم التقييم من خلال لجنة من الحكام عددهم (٣) حكام معتمدة من الجامعة الملكية المغربية للكاراتيه وأساليب مشتركة ، باستخدام مواد ومعايير التحكيم الواردة بالقانون الدولي للكاراتيه ٢٠١٩ م . مرفق ()

- الاستثمارات المستخدمة قيد البحث

استمارة (تسجيل بيانات اللاعبين ، جمع بيانات ، تسجيل القياسات البدنية الخاصة ، تقييم الأداء الفني). مرفق ()

المعاملات العلمية قيد البحث

صدق اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث:

تم حساب صدق اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأدنى ، الربيع الأعلى) ، وتم إجراء التطبيق الأول يوم الجمعة بتاريخ ٢٠١٩/٨/٩ م على عينة البحث الاستطلاعية والتي بلغ عددها الكلي (١٢) لاعبة ، ثم قام الباحث بترتيب درجات التطبيق الأول ترتيباً تصاعدي لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الرباعيين (الأدنى ، الأعلى) و كانت أقل قيم (ت) المحسوبة (٣,٢١٩) في حين أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (ن+١)-٢=٦ أي عند درجة (٦) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٤٣) مما يدل على صدق هذه الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

- صدق استمارة تقييم مستوى الأداء الفني قيد البحث

تم إجراء صدق استمارة تقييم الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد البحث خلال الفترة من السبت بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٠ حتى الخميس بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٥ م بطريقة صدق المحكمين وقد وافق جميع المحكمين على أبعاد الاستمارة وهم خبراء بلجان ترقي الاختبارات و حكام دوليين بالجامعة الملكية المغربية للكاراتيه ، الأمر الذي يُعطى للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث .

- ثبات اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث:

تم حساب ثبات اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة ثانية (Retest - Test) بفارق (٧) أيام بين التطبيقين لعينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (١٢ لاعبة) - وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الجمعة بتاريخ ٢٠١٩/٨/٩م والتطبيق الثاني يوم الجمعة بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٦م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين ، ، وقد وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون **Simple Correlation Coefficient person** حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (0.842^{**} . 0.956^{**}) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم.

- ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء الفني قيد البحث:

لحساب ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد البحث حيث قام الباحث بالتصوير فيديو لعينة البحث الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) لاعبه للأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد البحث ثم عرض الفيديو على حكام دوليين بالجامعة الملكية المغربية للكاراتيه وتفرغ نتائج تقييم الحكام للأداء الفني بالاستمارة كدراسة استطلاعية أولى يوم الجمعة ٢٠١٩/٨/٩م ثم إعادة عرض الفيديو عليهم وتفرغ النتائج مرة أخرى لنفس الأداء (بالفيديو) يوم الجمعة بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٦م وذلك لحساب الثبات باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون **Simple Coefficient person** حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (0.831 : 0.927) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٨/٢٠ م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/٢٨ والجدول رقم (٥) ، (٦) ، (٧) يوضح المحتوى والتوزيع الزمني العام وكذلك ديناميكية التوزيع الزمني ودرجة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٥)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح .

م	المتغيرات	المحتوى
١	الفترة العامة لتطبيق الدراسة	فترة الإعداد للمنافسات
٢	عدد الأسابيع التدريبية	(٦) أسبوع
٣	العدد الكلي لأيام التدريب بالبرنامج	(٣٠) يوماً
٤	أيام التدريب الأسبوعي	(٥) أيام تدريب
٥	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	(٨) وحدات تدريبية
٦	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٤٨) وحدة تدريبية
٧	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ دقيقة)
٧	الزمن الكلي للبرنامج	(٤٣٢٠ دقيقة أو (٧٢ ساعة
٨	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ ، ١ : ٥ (عمل : راحة)
٩	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات	١ : ١ ، ١ : ٥ (عمل : راحة)
١٠	درجات حمل التدريب المستخدم بالبرنامج	أقصى (٩٠ : ١٠٠ %) ، أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠ : %) ، متوسط (٥٠ : ٧٥ %)
١١	طرق التدريب المستخدمة	التدريب (الفترة منخفضة ومرتفع الشدة ، التكراري)

جدول (٦)

التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	ملاحظات	
١	الجزء التمهيدي	١٠ %	٤٣٢ ق		
2	الجزء الرئيسي	المتطلبات البدنية الخاصة	٢٥ %	١٠٨٠ ق	٣٠.١٢٠ % من الجزء الرئيسي
		الاداء الفني للأساليب المهارية	20 %	٨٦٤ ق	٢٤.٠٩٦ % من الجزء الرئيسي
		الاداء الفني للمقطوعات المهارية	٢٠ %	٨٦٤ ق	٢٤.٠٩٦ % من الجزء الرئيسي
		الاداء الفني للجملة الحركية	18 %	٧٧٧,٦ ق	٢١,٦٨٧ % من الجزء الرئيسي
3	الجزء الختامي	٧ %	٣٠٢,٤ ق		

الإجمالي	% ١٠٠	٤٣٢٠ ق
----------	-------	--------

جدول (٧)

ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي				
			الأداء الفني الجملة الحركية		الأداء الفني للمقطوعات المهارية		الأداء الفني للأساليب المهارية		المتطلبات البدنية الخاصة		الإحماء		أقصى (٩٠ : ١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%)	متوسط (٥٠ : ٧٥%)	مسلسل الوحدات	أقصى (٩٠ : ١٠٠%)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%)	متوسط (٥٠ : ٧٥%)	مسلسل الأسابيع
			شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن						
٩٠ ق	40	6	57	5	60	10	60	25	63	35	35	9			60	١				1
٩٠ ق	40	6	70	5	65	10	60	25	65	35	35	9			65	٢				
٩٠ ق	40	6	80	5	75	10	70	25	75	35	35	9		75		٣				
٩٠ ق	40	6	58	5	62	10	58	25	62	35	35	9			60	٤				
٩٠ ق	35	6	75	5	80	10	70	25	75	35	40	9		75		٥				
٩٠ ق	35	6	70	5	72	10	68	25	70	35	40	9			70	٦				
٩٠ ق	35	6	78	5	76	10	77	25	77	35	40	9		77		٧				
٩٠ ق	35	6	72	5	68	10	71	25	69	35	40	9			70	٨				
٩٠ ق	40	6	85	5	88	20	85	20	90	30	45	9		87		٩				٢
٩٠ ق	40	6	74	5	74	20	71	20	73	30	45	9			73	١٠				
٩٠ ق	40	6	87	5	86	20	87	20	88	30	45	9		87		١١				
٩٠ ق	40	6	73	5	73	20	71	20	75	30	45	9			73	١٢				
٩٠ ق	35	6	94	5	93	20	95	20	94	30	40	9	94			١٣				
٩٠ ق	35	6	90	10	88	15	85	20	89	30	40	9		88		١٤				
٩٠ ق	35	6	95	10	94	15	93	20	94	30	40	9	94			١٥				
٩٠ ق	35	6	87	10	90	15	87	20	88	30	40	9		88		١٦				
٩٠ ق	40	6	93	10	92	20	88	20	91	25	45	9	91			١٧				٣
٩٠ ق	40	6	86	10	85	20	85	20	84	25	45	9		85		١٨				
٩٠ ق	40	6	92	10	91	20	91	20	90	25	45	9	91			١٩				
٩٠ ق	40	6	80	20	79	10	83	20	82	25	45	9		81		٢٠				
٩٠ ق	40	6	94	20	93	11	92	19	93	25	35	9	93			٢١				
٩٠ ق	40	6	87	20	88	15	91	15	90	25	35	9		89		٢٢				
٩٠ ق	40	6	95	20	92	15	91	15	94	25	35	9	93			٢٣				
٩٠ ق	40	6	88	20	87	15	90	15	91	25	35	9		89		٢٤				

تابع جدول (٧)

إجمالي زمن الوحدات	الجزء الختامي		الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		حمل التدريب اليومي			حمل التدريب الأسبوعي			مسلسل الأسابيع	
			الأداء الفني الجملة الحركية		الأداء الفني للمقطوعات المهارية		الأداء الفني للأساليب المهارية		المتطلبات البدنية الخاصة		الإحماء		أقصى (٩٠ : ١٠٠ %)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠ %)	متوسط (٥٠ : ٧٥ %)	مسلسل الوحدات	أقصى (٩٠ : ١٠٠ %)	أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠ %)		متوسط (٥٠ : ٧٥ %)
			شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن	شدة	زمن		شدة
٩٠ ق	40	6	90	20	89	20	91	15	90	20	35	9	90			٢٥				
٩٠ ق	40	6	86	20	84	20	83	15	87	20	35	9		85		٢٦				
٩٠ ق	40	6	90	20	90	20	92	15	92	20	35	9	91			٢٧				
٩٠ ق	40	6	89	20	83	20	87	15	85	20	35	9		86		٢٨				
٩٠ ق	35	6	94	15	97	25	93	15	96	20	40	9	95			٢٩				٤
٩٠ ق	35	6	88	15	92	25	90	15	86	20	40	9		89		٣٠				
٩٠ ق	35	6	93	15	94	25	97	15	96	20	40	9	95			٣١				
٩٠ ق	35	6	87	15	88	25	91	15	90	20	40	9		89		٣٢				
٩٠ ق	40	6	93	15	91	25	89	20	91	15	45	9	91			٣٣				
٩٠ ق	40	7	84	20	87	19	85	20	84	15	45	9		85		٣٤				
٩٠ ق	40	7	94	20	91	19	89	20	90	15	45	9	91			٣٥				
٩٠ ق	40	7	87	20	84	19	84	20	85	15	45	9		85		٣٦				
٩٠ ق	35	7	94	15	95	24	95	20	96	15	40	9	95			٣٧				
٩٠ ق	35	7	92	15	87	24	86	20	91	15	40	9		89		٣٨				
٩٠ ق	35	7	94	15	96	24	96	20	94	15	40	9	95			٣٩				
٩٠ ق	35	7	90	17	91	22	86	20	89	15	40	9		89		٤٠				
٩٠ ق	40	7	92	35	91	19	90	10	91	10	45	9	91			٤١				
٩٠ ق	40	7	86	35	85	19	84	10	85	10	45	9		85		٤٢				
٩٠ ق	40	7	93	35	89	19	90	10	92	10	45	9	91			٤٣				
٩٠ ق	40	7	84	35	87	19	85	10	84	10	45	9		85		٤٤				
٩٠ ق	40	7	97	35	93	19	94	10	96	10	35	9	95			٤٥				
٩٠ ق	40	7	90	35	87	19	88	10	91	10	35	9		89		٤٦				
٩٠ ق	40	7	89	35	90	19	88	10	93	10	35	9	90			٤٧				
٩٠ ق	40	6.4	88	30.6	86	24	85	10	85	10	35	9		86		٤٨				

- الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجمالي زمن قدرة (٤٣٢٠) دقيقة أي بعدد(٧٢) ساعة تدريبية خلال (٦) أسابيع وإجمالي عدد (٤٨) وحدة تدريبية ، بواقع (٨) وحدات تدريبية أسبوعياً خلال (٥) أيام تدريب في الأسبوع وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على زمن قدرة (٩٠) دقيقة على ثلاثة أجزاء رئيسية (تمهيدي ، رئيسي، ختامي) وكان البرنامج التدريبي المقترح موجه للأداء الفني بنسبة (٥٨%) من الزمن الكلي للبرنامج وبنسبة (٥٦٩,٨٧٩) من نسبة الزمن الكلي للجزء الرئيسي نظراً لتعديلات القانون الدولي الذي بات قرار الحكم مقسماً على ٧٠% من الدرجة للأداء الفني و٣٠% لمتطلبات الاداء الرياضي (البدني).

أولاً : الجزء التمهيدي (الإحماء - التهيئة)

- الإحماء :-

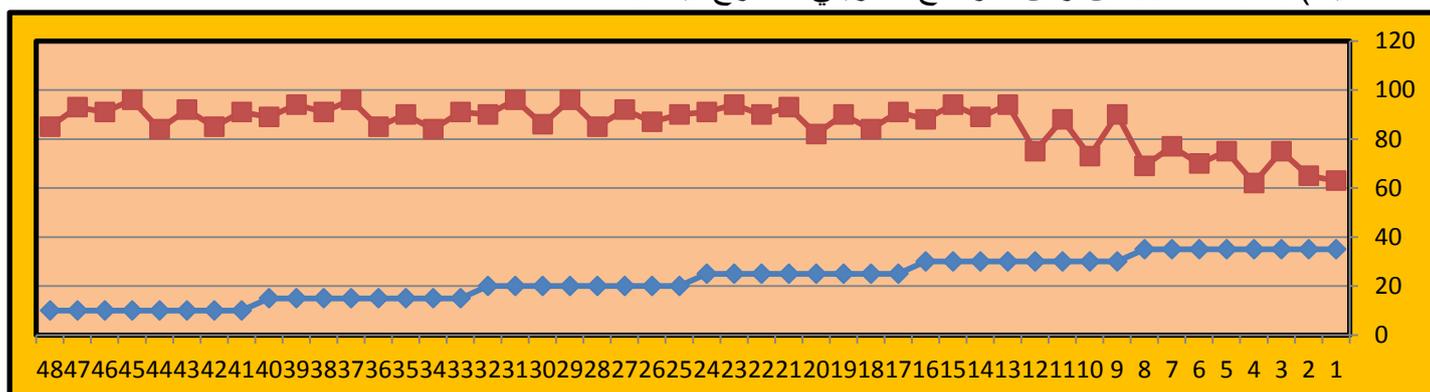
اشتمل هذا القسم على تمارينات الجري المتنوع لتهيئة العضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفسيولوجية جاهزة لأداء محتوى الوحدة التدريبية وبعض التدرجات التي تعمل على رفع الاستعداد النفسي للاعب وإمكانياته مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي لتتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥%) من أقصى مقدرة للاعبة وقد بلغ الزمن الكلي لهذا القسم (٤٣٢ دقيقة) بنسبة ١٠% من إجمالي زمن البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .

ثانياً : الجزء الرئيسي :-

هذا الجزء يتضمن أربعة أقسام هم (الإعداد البدني الخاص ، متطلبات الاداء الرياضي ، متطلبات الأداء الفني ، الجملة الحركية) لكل من هذه الاجزاء هدفه ومحتوياته وقد بلغ الزمن الإجمالي لهذا القسم (١٩٥٠,٠١٥٦ دقيقة) بنسبة ٨٣,٣٣٤% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .

- القسم الأول : المتطلبات البدنية الخاصة

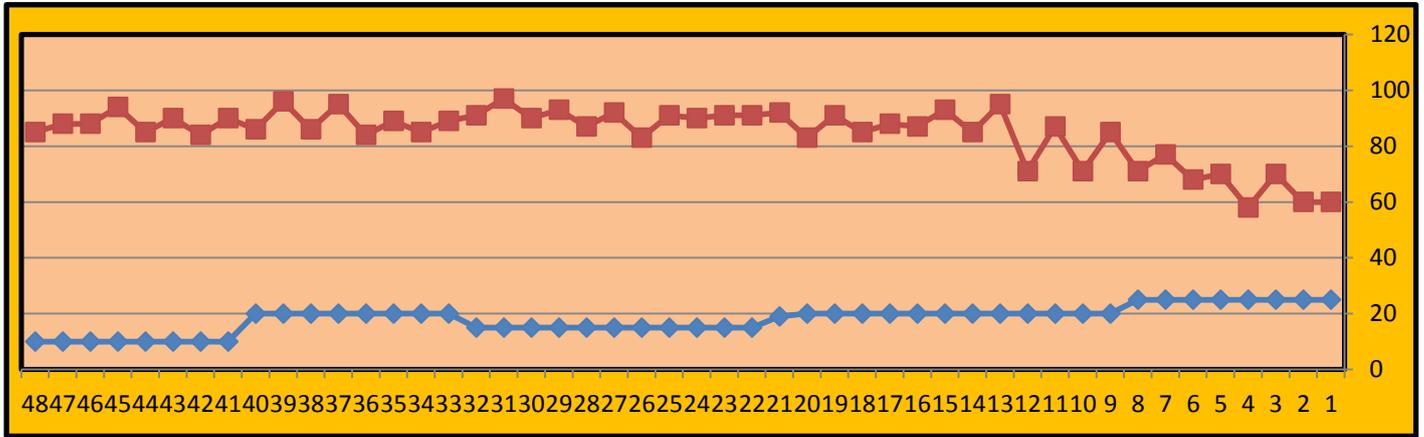
يحتوي هذا القسم على تدريبات متنوعة لتنمية القدرات الحركية الخاصة كتدريبات النقل الحركي والدوران للأمام والخلف باستخدام تدريبات الدفع والسحب تحت تأثير المقاومات الثابتة بوزن الجسم وبالأثقال الحرة كالبار الحديدي والدمبلز والمقاومات المتغيرة كالاستيك المطاط للمجموعات العضلية العاملة في اتجاه أداء الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) وشدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم تراوحت من ٧٥% حتى ٩٨% من أقصى أداء وبلغ الزمن الكلي لهذا القسم (١٠٨٠ دقيقة) بنسبة ٢٥% من زمن البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .



شكل (١) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي

- القسم الثاني : الاداء الفني للأساليب المهارية

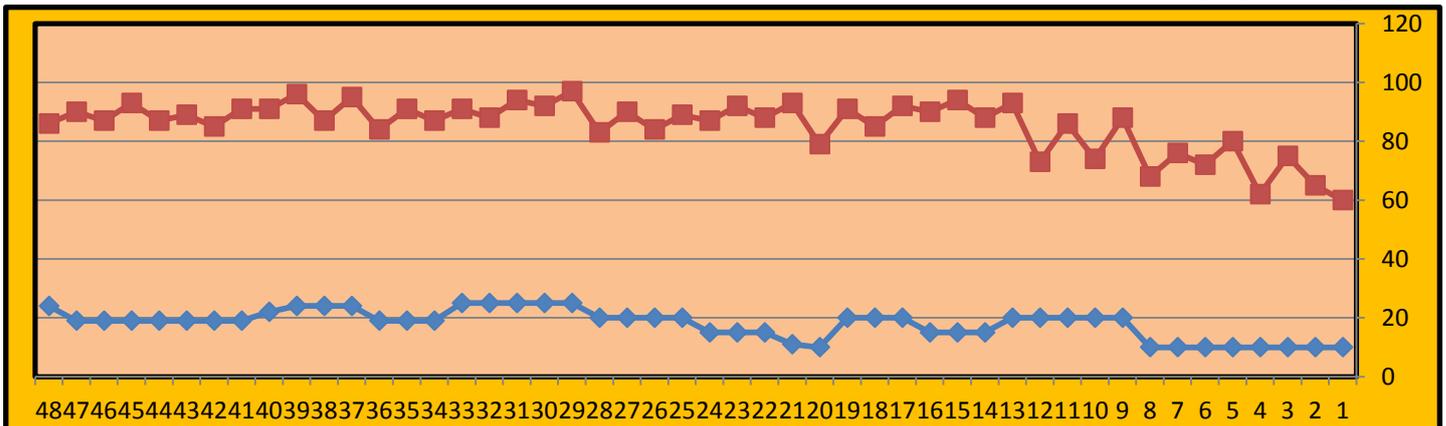
بلغ الزمن الكلي لهذا القسم (٨٦٤ دقيقة) بنسبة ٢٠% من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وقد تراوحت شدة حمل التدريب لهذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعبة ، كما وقد احتوى هذا القسم على تدريبات خاصة لمتطلبات الأداء الفني للأساليب المهارية قيد البحث بتكرارات الاداء الصحيح لهذه الأساليب المهارية ، في أزمنة مختلفة للتدريب عليها في اتجاه السرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والقوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركي في أداء منفرد لكل أسلوب مهاري أو مركب لأكثر من أسلوب مهاري وفقا للمحتوى والإيقاع الحركي بالجملة الحركية دون أدوات وبأدوات حرة وبمقاومات (ثابتة ، متغيرة) بشدات متنوعة في نفس المسار الحركي لطبيعة كل أسلوب مهاري وفقا للمواصفات الفنية الصحيحة للأداء في الجملة الحركية.



شكل (٢) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي لمتطلبات الأداء الرياضي خلال البرنامج التدريبي

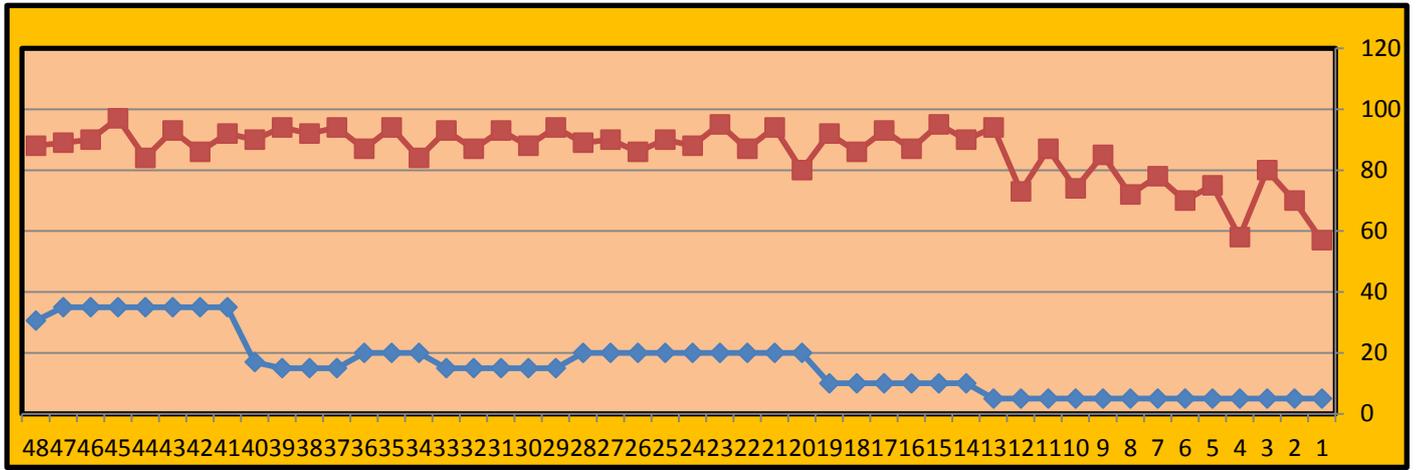
- القسم الثالث : الأداء الفني للمقطوعات المهارية

بلغ الزمن الكلي لهذا القسم (٨٦٤ دقيقة) بنسبة ٢٠% من الزمن الاجمالي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٥% : ٩٨% من أقصى شدة للاعبة ، وقد احتوى هذا الجزء تدريبات الاداء الفني لكل أسلوب مهاري ومن ثم كل مقطوعة من المقطوعات المهارية اذ تم تقسيم الجملة الحركية إلى أربعة مقطوعات مهارية محددة كما **بالمرفق (٣)** وفقا لتسلسلها الحركي والمحددة دوليا وبما تتضمنه كل مقطوعة من أساليب مهارية ثم الدمج بين المقطوعات مع بعضها البعض في تناسق وتسلسل منطقي وفقا لأداء الجملة الحركية دوليا مع مراعات أدائها وفقا لطريقة وأسلوب ومتطلبات الأداء وديناميكية الايقاع الحركي في الجملة الحركية .



شكل (٣) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للتدريب على متطلبات الأداء الفني خلال البرنامج التدريبي - القسم الرابع:

تدريبات الأداء الفني للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) بلغ الزمن الكلي لهذا القسم (٧٧٧,٦) دقيقة بنسبة ١٨% من الزمن الاجمالي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وقد تراوحت شدة حمل التدريب لهذا القسم ما بين (٦٥ % : ٩٩ %) من أقصى شدة حمل تدريب للاعبة ، واحتوى هذا الجزء أيضا على تدريبات الاداء الفني للجملة الحركية بالسرعة والقوة والاتجاه المحدد للأداء خلال الزمن المقرر دوليا بمتوسط (٦٠ ث) بحمل تدريبي ذات شدة متنوعه وإيقاعات حركية مختلفة للوصول إلى الأداء الفني بالإيقاع الحركي المحدد دوليا وبالمستوى الفني العالي لدى عينة الدراسة .



شكل (٤) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي لتدريبات الجملة الحركية خلال البرنامج التدريبي

ثالثا : الجزء الختامي

تضمن هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهديئة التي تساعد على استعادة الشفاء من اثار حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة الهوائي وتراوحت شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠ % : ٤٥ % من أقصى شدة حمل تدريب للاعبة كما بلغ الزمن الكلي لهذا القسم (٣٠٢,٤) دقيقة بنسبة (٧ %) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١ - الدراسات الاستطلاعية

- تم إجراء التطبيق الأول لاختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/٩ م
- تم عرض استمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث على الخبراء المحكمين في الفترة من ٢٠١٩ / ٨/١٠ حتى الخميس ٢٠١٩ / ٨/١٥ م للتأكد من صدق الاستمارة .
- تم إجراء التطبيق الثاني لاختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/١٦ م
- تم إجراء التطبيق الأول لاستمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/٩ م .
- وتم إجراء التطبيق الثاني لاستمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩ / ٨/١٦ م لإجراء ثبات الاستمارة .

٢ - القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الاحد الموافق ٨/١٨ / ٢٠١٩ م في متغيرات المتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني للأساليب و المقطوعات المهارية وكذلك الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد البحث .

٣ - البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠/٨/٢٠١٩ م إلى يوم السبت الموافق ٢٨/٩/٢٠١٩ م .

٤ - القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية، وذلك يوم الاثنين الموافق ٣٠/٩/٢٠١٩ م بنفس شروط ومواصفات إجراء القياس القبلي .

٥ - المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) للمعاملات الإحصائية قيد البحث ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
 - الوسيط Mode.
 - الانحراف المعياري Standard Deviation.
 - مُعامل الالتواء Skewness coefficient.
 - اختبار " ت " T. test.
 - مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person)coefficient.
 - نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية Improvement rates by percentage.
- وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

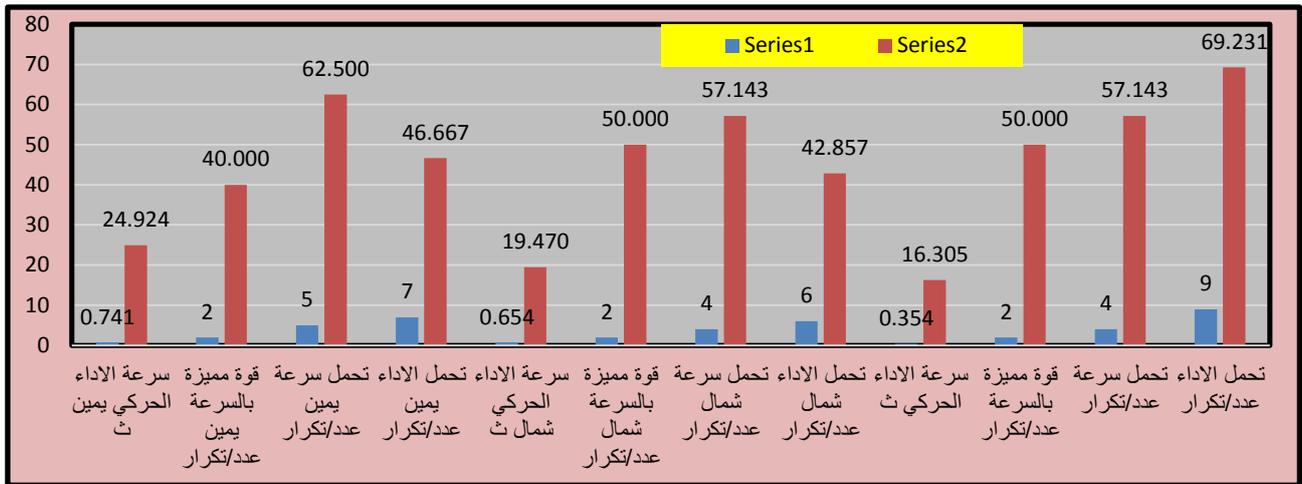
عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج قيم القياسين (القبلي - البعدي) في تحسن المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب والمقطوعات المهارية وكذلك الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) قيد البحث.

جدول (٧)

الفروق ونسب التحسن بين قيم القياسين (القبلي - البعدي) في المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهوشو) قيد البحث
ن = ١

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين القياسيين	نسبة التحسن %	القدرات الحركية الخاصة	
						القبلي	البعدي
يمين (زيكتسو داتشي) جياكو تسوكي كيزامي تسوكي ماي جيري أوي تسوكي للأمام (زيكتسو داتشي)	ث	2.973	2.232	0.741	24.924%	سرعة الاداء الحركي	
	١٠ ث	٥	٧	٢	40.000%	قوة مميزة بالسرعة	
	٢٠ ث	٨	١٣	٥	62.500%	تحمل سرعة	
	٤٠ ث	١٥	٢٢	٧	46.667%	تحمل الاداء	
شمال (زيكتسو داتشي) جياكو تسوكي كيزامي تسوكي ماي جيري أوي تسوكي للأمام (زيكتسو داتشي)	ث	3.056	3.357	0.654	19.470%	سرعة الاداء الحركي	
	١٠ ث	٤	٦	٢	50.000%	قوة مميزة بالسرعة	
	٢٠ ث	٧	١١	٤	57.143%	تحمل سرعة	
	٤٠ ث	١٤	٢٠	٦	42.857%	تحمل الاداء	
شمال زيكتسو شمال	ث	4.011	3.657	0.354	16.305%	سرعة الاداء الحركي	الرجوع للخلف كيبا داتشي تتسوي ثم التقدم للأمام أوي تسوكي
	١٠ ث	٤	٦	٢	50.000%	قوة مميزة بالسرعة	
	٢٠ ث	٧	١١	٤	57.143%	تحمل سرعة	
	٤٠ ث	١٣	٢٢	٩	69.231%	تحمل الاداء	



شكل (5)

الفروق ونسب التحسن بين قيم القياسين (القبلي - البعدي) في المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهوشو) قيد البحث

يتضح من جدول (٧) وكذلك شكل رقم (٥) وجود فروق بين قيم القياسين (القبلي - البعدي) في متغيرات المتطلبات البدنية الخاصة لبعض الأساليب المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث حيث بلغ أقل فرق محسوب (٠,٣٥٤) وأعلى فرق محسوب (٩).

وتباينت درجات نسب التحسن الحادثة في متغيرات المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهوشو) حيث كانت أقل درجة نسبة تحسن في اختبار سرعة الأداء المهاري من وضع الاتزان الأمامي (زنكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج أوي تسوكي) إذ بلغت نسبة التحسن (١٦,٣٠٥%) بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار تحمل الأداء المهاري من وضع الاتزان الأمامي (زنكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج أوي تسوكي) حيث بلغت نسبة التحسن (٦٩,٢٣١%).

يوجد تحسن في اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة بتكرار أداء الأساليب المهارية قيد البحث في زمن تجريبي قدرة (١٠ث) حيث بلغت أقل نسبة التحسن (٤٠,٠٠٠%) لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (هيداري زينكتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسو داتشي) ميج شودان اوي تسوكي بينما كانت أعلى نسبة تحسن (٥٠,٠٠٠%) لاختبار كل من الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زينكتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسو داتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وكذلك وضع الاتزان الأمامي (زنكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج أوي تسوكي) لدى عينة البحث.

كما يوجد تحسن في اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة بتحمل السرعة لتكرار أداء الأساليب المهارية قيد البحث في زمن تجريبي قدرة (٢٠ث) حيث بلغت أقل نسبة التحسن (٥٧,١٤٣%) لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زينكتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسو داتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وكذلك وضع الاتزان الأمامي (زنكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج أوي تسوكي) بينما كانت أعلى نسبة تحسن (٦٢,٥٠٠%) لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (هيداري زينكتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسو داتشي) ميج شودان اوي تسوكي لدى عينة البحث.

ويوجد تحسن في اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة بتحمل الأداء المهاري لتكرار أداء الأساليب المهارية قيد البحث في زمن تجريبي قدرة (٤٠ث) حيث بلغت أقل نسبة التحسن (٤٢,٨٥٧%) لاختبار أداء الأسلوب المهاري من وضع الاتزان الأمامي (هيداري زينكتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري

شودان كيزامي تسوكي ميچ ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميچ زينكتسو داتشي) ميچ شودان اوي تسوكي بينما بلغت نسبة تحسن تحمل الأداء للأساليب المهاري بالوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميچ زينكتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميچ شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسو داتشي) هيداري شودان اوي تسوكي (٤٦,٦٦٧%) وكانت أعلى نسبة تحسن في الأداء للأسلوب المهاري من وضع الاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميچ اوي تسوكي) حيث بلغت نسبة تحسن (٦٩,٢٣١%) لدى عينة البحث.

وتعتبر سرعة الأداء الأسلوب المهاري من أهم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكاتا حيث أنها من المحددات والمعيير الأساسية والهامة لطبيعة الأداء في مسابقات الكاتا والتي تجعل اللاعب أكثر قدرة على سرعة أداء الأسلوب المهاري مما يساعده على إمكانية تحقيق درجات تقييم عالية في معايير متطلبات الأداء الرياضي وفقا لتعديلات قانون تحكيم الكاتا دوليا ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٨)

كما أن القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكاتا من المتطلبات البدنية الخاصة التي لا يمكن أن يستطيع اللاعب أداء الجملة الحركية بتركيز وبمستوى عالي في إظهار الكيمية بالجملة الحركية دون أن يكون الأداء الفني لكل أسلوب مهاري وفقا للإيقاع الحركي (التنبؤ) الخاص به في كل مقطوعة حركية متصفا بالقوة المميزة بالسرعة والواضحة في الأداء.

وتحمل السرعة من المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكاتا خاصة في الجملة الحركية (جوجوشيهوشو) التي تعد من أكبر الجمل الحركية في عدد حركاتها وزمن أداؤها في مدرسة الـ (شوتوكان) حيث أنها تحتوي على عدد (٥٤) خطوة و(٦٥) حركة والزمن الدولي المسجل لها هو (٩٠ث) تقريبا.

ويتفق الباحث مع ما ذكره إليه كل من ناشاياما ، ريتشارد - Nashayama Richard (١٩٩٠) و ميتشيل ديفيد - Mitchel David (١٩٩١ م) و أحمد إبراهيم (١٩٩١ م)، ناكاياما - Nakayama (١٩٩٣ م) ، وهيكى باتريك - Hickey Patrick (١٩٩٧ م) أن طبيعة مسابقات الجمل الحركية (كاتا) تتميز بطبيعة عمل حركي لكل أسلوب مهاري حسب طبيعته وإيقاع أداءه ، بأن يكون العمل الحركي وفقا للقاعدة الحركية (ثبات - حركة - ثبات) مما يجعل المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية كالسرعة الحركية للأداء وسرعة تكرار الأداء الحركي والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء للأسلوب المهاري في كل أداء حركي فردي أو مركب من أهم المتطلبات البدنية الخاصة التي يجب الاهتمام بها أثناء تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية للاعبين لتطوير قدراتهم الحركية الخاصة ومن ثم مستوى الأداء الفني والرياضي . (٢٣) : (١٠٩)، (٢١ : ٢٩)، (٤ : ٥)، (٢٢ : ١٦)، (٢٠ : ١٣٧)

ويذكر ناشاياما ، ريتشارد - Nashayama Richard (١٩٩٠) و ميتشيل ديفيد - Mitchel David (١٩٩١ م) و أحمد إبراهيم (١٩٩١ م) أن تطوير المتطلبات البدنية الخاصة يرفع قدرة اللاعبين على التوافق

العصبي العضلي بدرجة عالية مما يزيد من قدرتهم على أداء الأساليب المهارية الهجومية أو الدفاعية أو وكافة متطلبات الأداء النوعي بالجملة الحركية للنقل الحركي بـ (الخطو، الوثب، الدوران، التفهق، ...). (٢٣ : ١٠٩)، (٢١ : ٢٩)، (٤ : ٥)

ويعزى الباحث تحسن قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهوشو) إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى فيه الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة والنوعية وفقاً للمتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب والمقطوعات المهارية للجملة الحركية - (جوجوشيهوشو - كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد الدراسة ، والتي تم مزجها بالجانب المهاري وأداؤها في مسارات الأداء الحركي المهاري وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقنن وفقاً لبرنامج زمني محدد لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعبي الكاتا أثناء المنافسة ، واستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة (بدنية خاصة - بدنية مهارية - تدريبات بالأوضاع والاتجاهات للجسم في اتجاهات معاكسه ومتغيرة - تدريبات حرة واخرى بأدوات مثل (الأستيك المطاطي - المقعد السويدي - الأقماع... وغيرها) مع النقل الحركي متنوع الاتجاهات وأوضاع الاتزان والدورانات أيضا مما كان تأثير كبير علي تحسن المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب والمقطوعات المهارية على أوضاع الاتزان والنقل الحركي بالجملة الحركية (جوجوشيهوشو - كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد الدراسة .

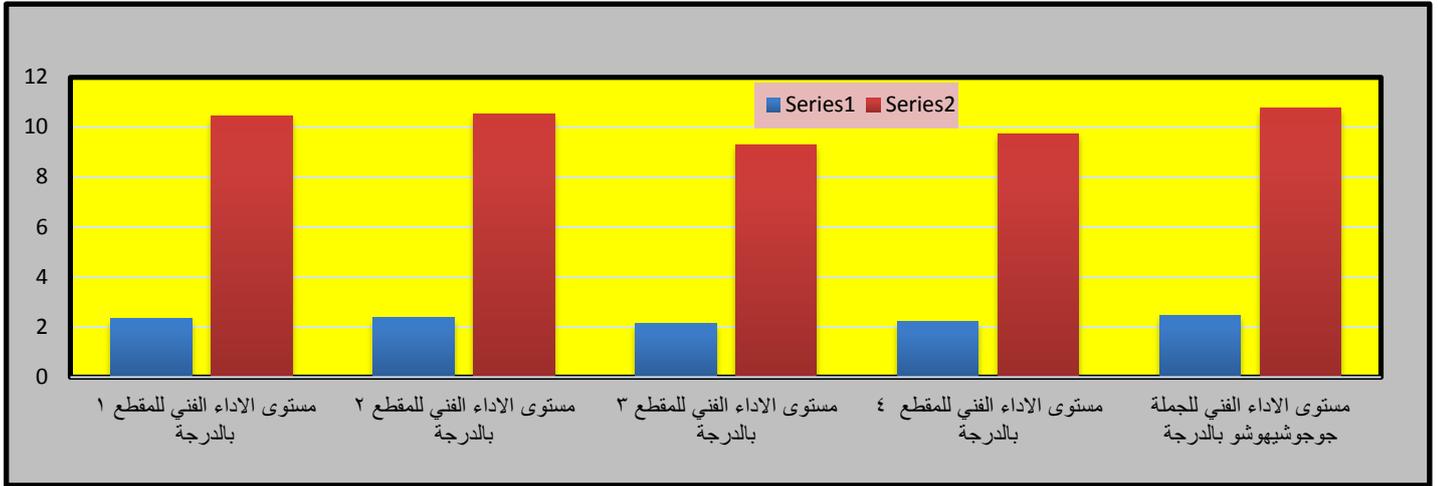
وتضمن تنفيذ البرنامج التدريبي كل من طرق التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري باستخدام درجات الحمل المتنوعة كالحمل التدريبي الأقصى والحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط الذي تراوحت درجات شداتهم على التوالي من (٩٠ : ١٠٠ % ، من ٧٥ : ٩٠ % ، من ٥٠ : ٧٥ %) من أقصى شدة للاعب .

والتدريب على المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي الكاتا هي القاسم المشترك لكل متطلبات الأداء الفني والرياضي للجملة الحركية فكما تطورت الجوانب البدنية الخاصة للاعبي الكاتا كلما زادت قدرتهم وكفائتهم على أداء الأساليب المهارية المختلفة بكفاءة عالية في الأداء الفني مما يسمح لهم بالحصول على درجات أو نقاط مرتفعة لتحقيق لهم التفوق وكسب المباريات وهذا يحقق الهدف و الفرض الأول والرابع للبحث وتنفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (١) ، (٥) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٥) ، (١٦)

جدول (٨)

الفرق ومستوى التحسن بين قيم القياسين (القبلي - البعدي) ن = ١
في مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيوشو) قيد البحث

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين القياسيين	نسبة التحسن %
		الدرجة	الدرجة		
مستوى الأداء الفني	درجة	22.570	24.924	2.354	10.430 %
	درجة	22.435	24.798	2.363	10.533 %
	درجة	22.869	24.988	2.119	9.266 %
	درجة	22.776	24.992	2.216	9.730 %
	درجة	22.864	25.321	2.457	10.746 %



الشكل رقم (٦)

الفرق ومستوى التحسن بين قيم القياسين (القبلي - البعدي)

في مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيوشو) قيد البحث

يتضح من جدول (٨) والشكل رقم (٦) أنه يوجد تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى أداء المقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيوشو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) قيد الدراسة حيث قد بلغت نسب تحسن في المقطوعة المهارية (الثالثة ، الرابعة ، الأولى ، الثانية) في الجملة الحركية (جوجوشيوشو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) بنسبة (٩,٢٦٦ % ، ٩,٧٣٠ % ، ١٠,٤٣٠ % ، ١٠,٥٣٢ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وقد بلغ التحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيوشو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) بنسبة (١٠,٧٤٦ %) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الحادث في القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات مستوى الأداء الفني للمقطوعات المهارية والجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) إلى البرنامج التدريبي المقترح بما يتضمنه من تدريبات للأساليب المهارية بأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء التعديلات القانونية في ضوء متطلبات الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) قيد البحث والتدريب من الثبات ومن الحركة للأمام والخلف وبال دوران يمينا ويسارا بزوايا متنوعة وفقا لطبية الأداء والايقاع الحركي (التنبؤ) للجملة الحركية .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من أحمد إبراهيم (١٩٩٥ ، ٢٠٠٥ ، ٢٠١١) ومحمد سعيد أبو النور (٢٠٠٢) وإبراهيم الابياري (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٧) إلى أهمية أن تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم .(٦)، (٧: ١٨٥)، (٨ : ١٧٦)، (١٩)، (١)، (٢)

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن الهدف الأساسي من تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية هو الوصول لأعلى مستوى انجاز رياضي في المنافسات الرياضية ، وهو ما تحقق بوضوح في المستوى المهاري المتمثل في مستوى أداء المقطوعات التدريبية ومستوى أداء الجملة الحركية قيد الدراسة لدى عينة البحث .

كما أن هذه الجملة الحركية كانت إحدى الجمل الحركية الأساسية لدى اللاعبة الدولية عينة البحث التي شاركت في بطولة العالم بمدينة سننجاو - شيلي - والتي حققت المرتبة الثالثة في مسابقة الكاتا فردي أنسات تحت ٢١ سنة والميدالية البرونزية.

وبذلك فقد تحقيق الهدف والفرض الثاني والثالث والرابع للبحث وتتفق النتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٤).

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفوض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي :

تحسن في القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (هيداري زيكنتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زيكنتسو داتشي) ميج شودان اوي تسوكي (٤٠,٠٠٠%).

وتحسن في القوة المميزة بالسرعة لاختبار كل من الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زيكنتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زيكنتسو داتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وكذلك وضع الاتزان الأمامي (زكنتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زيكنتسو داتشي ميج اوي تسوكي) (٥٠,٠٠٠%).

تحسن تحمل السرعة لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زيكتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسوداتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وكذلك وضع الاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تنسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج اوي تسوكي) بنسبة (٥٧,١٤٣%).

تحسن لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (هيداري زينكتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسوداتشي) ميج شودان اوي تسوكي بنسبة (٦٢,٥٠٠%).

تحسن تحمل الأداء المهاري لاختبار أداء الأسلوب المهاري من وضع الاتزان الأمامي (هيداري زينكتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسوداتشي) ميج شودان اوي تسوكي بنسبة تحسن (٤٢,٨٥٧%).

تحسن تحمل الأداء للأساليب المهاري بالوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زينكتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسوداتشي) هيداري شودان اوي تسوكي (٤٦,٦٦٧%).

تحسن تحمل الأداء الاسلوب المهاري من وضع الاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تنسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج اوي تسوكي) حيث بلغت نسبة تحسن (٦٩,٢٣١%).

تحسن مستوى أداء المقطوعات المهارية للجملة الحركية (جوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) (الثالثة ، الرابعة ، الأولى ، الثانية) بنسبة (٩,٢٦٦ % ، ٩,٧٣٠ % ، ١٠,٤٣٠ % ، ١٠,٥٣٣ %) على التوالي .

تحسن مستوى الأداء الفني للجملة الحركية (جوشيهو شو كاتا - Sho- Kata .GoJushiho) بنسبة (١٠,٧٤٦%).

- التوصيات

استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

استخدام اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعب الكاتا .
الاهتمام بتدريب اللاعبين على أوضاع الاتزان والنقل الحركي للأساليب المهارية بأسلوب المقطوعات المهارية بشكل تخصصي منفردة ثم بشكل كلي وفقا للتسلسل المتعارف عليه دوليا للجملة الحركية وارتباط ذلك بالمعايير القانونية التي يحددها الاتحاد الدولي للكاراتيه لتقييم مستوى الأداء الفني والرياضي.

عمل أبحاث مشابهة باستخدام الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho- Kata) على جميع المراحل السنية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنية قيد البحث مع عينات مختلفة.

المراجع

- المراجع العربية

- ١ - إبراهيم علي الإبياري : تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبى الفريق القومى المصرى للكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٤ .
- ٢ - أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٣ - أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ٤ - أحمد محمود إبراهيم : أساليب التحليل والتقنين للأعمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى " الكوميتة-Kumite" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- ٥ - أحمد محمود إبراهيم وحسين أحمد حجاج : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجملة الحركية " الكاتا " المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة و التربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
- ٦ - بسمات محمد شمس الدين : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء لاعب الكاتا فى رياضة الكاراتيه ، بحث منشور
- ٧ - رضا يوسف يسري : تأثير استخدام التمرينات الخاصة بتحركات القدمين على مستوى أداء الصعوبة بالجمال الحركية (كاتا) للاعبى رياضة الكاراتيه . بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان،
- ٨ - رضا يوسف يسري : أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلى " منفرد – زوجى " لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجمال الحركية كاتا برياضة الكاراتيه . بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان،

- ٩ - شريف محمد العوضي : تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني لاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، جامعة المنيا، ١٩٩٤
- ١٠ - محمد سعيد أبو النور : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ١١ - محمد سعيد أبو النور : تأثير برنامج للتوازن العضلي للطرف السفلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواة للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٦ م .
- ١٢ - محمود ربيع البشهي : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملية الحركية (Kata) كانوا شوا للاعبين منتخب مصر القومي للكاراتيه، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان،

- المراجع الأجنبية:

- ١٢- Funakoshi Gichin : **The Twenty Guiding Principles Of Karate**, Tr., John Teramoto, Kodansha International L T D., Tokyo, Japan, 2005.
- ١٣- Hickey, P.M Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human kinetics Inc., USA,1997.
- ١٤- Ibrahim ELEbiary Development of the Determinants of tactical performance with significance of the monthly Biorhythm and their effect on the results of Kumite Matches in Karate, International Journal of Sport Science & Art (IJSSA),2016
- ١٥- Ibrahim ELEbiary , Reda Youssef Effect of special training determinants kime on the skill performance standard of the motor package (Unsu. Kata) for the Karate Egyptian National Team players, International Journal of Sport Science & Art (IJSSA),2015.
- ١٦- Mitchell ,David., Winning karate competition, 1st., ed., A and G., Black

- publishers Ltd., London , 1991.
- ١٧- Nakayama, Masatoshi : **Best Karate**, Vol (10), Kodansha International L T D., Tokyo, Japan, 1985.
- ١٨- Nashayama and Richard: Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co., Tokyo, Japan , 1990 .
- ١٩- Reda Youssef Effect of Direction of Training Los in accordance with the limitations of biorhythm on the level of special motor skills and skill performance of motor package (kata) in the players of the Egyptian National Karate Team, International Journal of Sport Science &Art (IJSSA),
- ٢٠- Reilly R. L. : Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky, 1998 .
- ٢١- Schlatt :**The Shotokan Karate Dictionary**, SAKE Translation International Lauda, Germany, 1996.
- ٢٢- World Karate Federation : **Kata And Kumite Competition Rules**, Version 6, January 2009.

ملخص البحث باللغة العربية

" تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقا لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho - Kata)"

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب والمقطوعات المهارية و مستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GoJushiho .Sho -Kata) في رياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمرحلة تحت ٢١ سنة أنسات بالجامعة الملكية المغربية للكاراتيه لموسم ٢٠١٩ م وكانت أهم النتائج كالآتي :-

تحسن متغيرات المتطلبات البدنية فكانت القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (هيداري زيكنتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسوداتشي) ميج شودان اوي تسوكي بنسبة (٤٠,٠٠٠%) ، وتحسنت في اختبار كل من الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زيكنتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسوداتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وكذلك وضع الاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج اوي تسوكي) (٥٠,٠٠٠%).

تحسن تحمل السرعة لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زيكنتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسوداتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وكذلك وضع الاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي) للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميج اوي تسوكي) بنسبة (٥٧,١٤٣%) ، وكذلك تحسن لاختبار الوقوف في وضع الاتزان الأمامي (هيداري زيكنتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسوداتشي) ميج شودان اوي تسوكي بنسبة (٦٢,٥٠٠%).

تحسن تحمل الأداء المهاري لاختبار أداء الأسلوب المهاري من وضع الاتزان الأمامي (هيداري زيكنتسو داتشي) وأداء ميجي شودان جياكو تسوكي هيداري شودان كيزامي تسوكي ميج ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (ميج زينكتسوداتشي) ميج شودان اوي تسوكي بنسبة تحسن (٤٢,٨٥٧%) ، وكذلك تحسن تحمل الأداء للأساليب المهاري بالوقوف في وضع الاتزان الأمامي (ميج زيكنتسو داتشي) وأداء هيداري شودان جياكو تسوكي ميج شودان كيزامي تسوكي هيداري ماي جيرى بالتقدم والهبوط بالقدم الركلة أماما في وضع الاتزان (هيداري زينكتسوداتشي) هيداري شودان اوي تسوكي وأيضا تحسن تحمل الأداء للإسلوب المهاري من وضع الاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي) (٤٦,٦٦٧%) ،

للرجوع خلفا (كيبا داتشي هيداري شودان تتسوي) ثم التقدم للأمام للاتزان الأمامي (زينكتسو داتشي ميچ أوي تسوكي) حيث بلغت نسبة تحسن (٦٩,٢٣١%).

تحسن مستوى أداء المقطوعات المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- GoJushiho Kata) (الثالثة ، الرابعة ، الأولى ، الثانية) بنسبة (٩,٢٦٦% ، ٩,٧٣٠% ، ١٠,٤٣٠% ، ١٠,٥٣٣%) على التوالي .

تحسن مستوى الأداء الفني للجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - Sho- GoJushiho Kata) بنسبة (١٠,٧٤٦%).

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

((The effect of using training loads according to the technique of skill syllables in light of the amendments of the karate sport law on some special physical requirements and the level of motor sentence performance (GoJushiho. So-Kata)))
The research aims to identify the extent of the impact of developing some physical requirements for techniques and skill segments and the level of motor sentence performance (GoJushiho-So-Kata) in karate. The researcher used the experimental method of pre-post measurement for one experimental group for a stage under 21 years. At the Royal Moroccan Karate University for the 2019 season, and the most important results were as follows:

The parameters of the physical requirements improved, so the characteristic strength was the speed of the stopping test in the forward stability position (Hydari Zyketsu Dachi) and the performance of Meiji Shudan Jyaku Tsuki Hydari Shodan Kizami Tsuki Meg Mai Jiri with the advance and landing foot kick in front of the stability position (Meg Zinktsudachi) Meg Shudan Aoy Tsuki by (40,000) %), And improved in both the stopping test in forward stability position (Meg Zyketsu Dachi), Hydari Shodan Jyako Tsuki Meg Shudan Keizami Tsuki Hydari Mai Jerry forward and landing foot forward kick in poise (Hydari Zenksudachi) Hydari Shudan Ui Tsuki as well as forward stabilization (Zenketsu Dachi) to move back behind (Kiba Dachi Hydari Shudan Tsui) and then move forward for forward balance (Zenetsu Dachi Meg Ui Tsuki) (50.000%).

Improved speed endurance for the Forward Stability Test (Mig Zykatsu Dachi) and Hydari Shudan Jyaku Tsuki Meg Shudan Keizami Tsuki Hydari Mai Jerry by advancing and landing with the foot Forward kick in poise (Hydari Zenetsudachi) Hydari Shudan Ui Tsuki as well as forward stabilization (Zenetsu Dachi) To go back behind (Kiba Dachi Hydari

Shudan Tsui) and then move forward for forward stability (Zinksu Dachii Meg Ui Tsuki) by (57.143%), as well as an improvement for the Forward Stability Test (Hydari Zeketsu Dachii) and Megi Shudan Jyako Tsuki Hydari Shudan Keizami Tsuki Meg Mai Jerry advances and lands with the foot, the kick is in front of the equilibrium position (Meg Zinktsudachi) Meg Shodan Aoy Tsuki (62,500%).

Improved skill performance endurance for skill-style performance test from Forward Stability (Hydari Zyketsu Dachii) and Meiji Shudan Jyaku Tsuki Hydari Shodan Keizami Tsuki Meg Mai Jiri by advancing and landing with foot forward kick in poise position (Meg Zinktsudachi) Meg Shodan Aoy Tsuki with an improvement (42.857%) , As well as improved performance endurance for skilled styles by standing in forward stability (Meg Zyketsu Dachii) and Hydari Shodan Jyako Tsuki Meg Shudan Keizami Tsuki Hydari Mai Jerry by advancing and landing with the forward kick in poise (Hydari Zinktsudachi) Hydari Shudan Ui Tsuki (46.667%) , And also the performance endurance of the skillful style improved from the forward stability position (Zenetsu Dachii) to return behind (Kiba Dachii Hydari Shudan Tsui) and then forward forward to forward stability (Zenetsu Dachii Meg Ui Tsuki), with an improvement rate of (69.231%).(

The performance of the skill sets of the motor sentence (GoJushiho, So-Kata) (Third, Fourth, First, and Second) improved by (9.266%, 9.730%, 10.430%, 10.533%), respectively.

The technical performance of the motor sentence improved (GoJushiho. So-Kata) by (10.746%).