

تأثير التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي علي مستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه

أ.م.د/ حسين حجازي عبد الحميد

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة

دمياط.

drhussein9@yahoo.com

الملخص:

قام الباحث بدراسة بعنوان تأثير التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي علي مستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه وهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه" من خلال التعرف علي: تأثير التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي للاعبى علي مستوى الأداء المهاري للكاتا - قيد البحث للاعبى الكاراتيه استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي لاعبي الكاتا وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث. اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الكاراتيه بنادي (جامعة المنصورة) بمحافظة الدقهلية للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه من ١٧-١٨ سنة وبلغ عددهم ٣ لاعبين كما تم اختيار ٣ لاعبين من خارج عينة البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكانت أهم النتائج الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه باستخدام التدريب الفتري لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) ضرورة استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبى الجملة الحركية ضرورة استخدام التقنين الجماعي للمقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبى الجملة الحركية.

Abstract:

the researcher conducted a study entitled The effect of interval training of training pieces in accordance with the collective codification on

the level of skill performance of some movement sentences for kata players in karate. The aim of the research was to design a training program using interval training for training pieces in accordance with the collective codification of kata players in karate, by identifying: the effect of training. Interval of the training pieces according to the collective standardization of the players at the level of kata skill performance – under research for karate players. The researcher used the experimental method by applying the proposed training program to the kata players, using the experimental design of one experimental group using the pre– and post–measurement method, as this is considered appropriate to achieve the objectives and hypotheses of the research. The research community included karate players at the (Mansoura University) Karate Club in Dakahlia Governorate for the 2021/2022 sports season. The research sample was selected intentionally from karate players aged 17–18 years, and their number reached 3 players. 3 players were also selected from outside the research sample to conduct scientific transactions for the tests. Under research, the most important results were the guidance of the scientific foundations that were applied in designing the training program directed using interval training to improve the level of skill performance of kata players.

تأثير التدريب الفترى للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي علي مستوى الأداء المهاري
لبعض الجمل الحركية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه

١/٠ مقدمة ومشكلة البحث:-

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول إلى أعلى المستويات في جميع مجالات الحياة من خلال التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات وإمكانات مختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية وتطويرها لخدمة المجتمع.

ويري حسين حجازي عبدالحميد (٢٠١٩) أن البحث العلمي يتجه دائما إلى حل المشكلات العلمية المرتبطة بالأداء الرياضي، وذلك بهدف الوصل باللاعبين والأداء الرياضي إلى المستوى الأمثل باستخدام الأساليب العلمية، والتي تساعد في تحسين الأداء الرياضي في ضوء قدرات الفرد (١٣: ٢).

ويوضح كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١)، مصطفى سليمان سند (٢٠١٢) أن أساس مكونات الهيكل البنائي لطريقة التدريب الفترتي هو التبادل بين مكونات الحمل التدريبي وفترات الراحة خلال فترة تنفيذ الوحدة التدريبية اليومية كأصغر مكون للبرنامج التدريبي، وأن التدريب الفترتي يسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية، مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب التخلص من حامض اللاكتيك مما يساهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية، وعليه ترتفع قدرة الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعدادا لتنفيذ الأحمال التدريبية الجديدة (٥: ١٦٥)(٢٦: ١٨).

ويتفق كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١)، مروة السيد عبدالله (٢٠١٤) أن فيها ترتفع الشدة التدريبية لهذا النوع إلى حدود ٦٠-٨٠٪ من أقصى مقدرة للأداء لدى اللاعب، مما يشير إلى الاتجاه لنظام الطاقة (هوائي-لاهوائي) لذا نجد أن الحجم التدريبي هنا يكون مرتفع وقد يصل الي حدود ١٥-٢٥ تكرار، أما فترة الراحة البنائية فهي ترتبط بالشدة والحجم المنفذ بهما الأحمال التدريبية لذا نجد أنها قصيرة تتراوح ما بين (١٢ إلى ٤٥) ثانية، مع أخذ المدرب معدل ضربات القلب كمعيار لبدء تنفيذ الاحمال التدريبية من قبل اللاعب، وهذا المعدل يتراوح ما بين ١٢٠-١٣٠ نبضة/دقيقة (٤: ١٦٦)(٢٤: ٢١)

يشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) أن أسلوب المقطوعات التدريبية يستخدم خلال التخطيط لبرامج التدريب الموجهة لتحسين مستوى الأداء للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك الشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا)، وهو عبارة عن تقنين فكرة تقطيع الجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا) إلى مقطوعات يتكون كل منها من مجموعة أساليب مهارية دفاعية وأساليب مهارية هجومية وأوضاع ارتكاز متزنة تؤدي من خلال تحركات في اتجاهات مختلفة، مع الالتزام بخصائص الأداء المهارى المقنن دوليا (٥: ٢١٤).

يري أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) أن التقنين الجماعي للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي للجملة الحركية (بنكاي-كاتا) وفقا لتعديلات أولمبياد طوكيو ٢٠٢١م باليابان برياضة الكاراتيه المقصود به أن يكون عند اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي للجملة الحركية (بنكاي-كاتا) مع اعضاء الفريق ككل، وهنا يكون تقنين الحمل التدريبي لكل لاعب فرديا لجميع مكونات الوحدة التدريبية اليومية ثم يتم أخذ متوسط الحجم التدريبي المعبر عن الشدة التدريبية لأعضاء الفريق ويبدأ بعد ذلك المدرب في تنفيذ هذا المتوسط علي لاعبي الفريق ككل (٥ : ٢٠١) (١٤ : ٦).

ويؤكد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرب أهمية تقنين الأحمال التدريبية الخاصة لمكونات الهيكل البنائي للكاتا كل على حدة، وذلك وفقا لمحتواها بالإضافة لتلك الأهمية إدراج (الكاتا) خلال محتوى الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، حيث أن التدريب على الكاتا ومكوناتها يمنح اللاعب فرصة لارتفاع مستوى الإنجاز المهاري لأساليب الدفاع والهجوم وأوضاع الاتزان ونقل حركة الجسم خلال التنافس، وهذا يسهم في الارتفاع الكمي والكيفي لثروة الأساليب المهارية الحركية للاعب الكاراتيه بشكل غير مباشر، والذي ينعكس علي مستوي الأداء المهاري لها خلال محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك ارتفاع مستوي الحالة التدريبية للاعبين وقدرتهم علي الاختيار الملائم للجمال الحركية التي سوف يؤديها خلال أدوار اللعب المتعددة بالبطولة (٥ : ٢٠-٢١).

ويري أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) أن التقنين الجماعي للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي للجملة الحركية (بنكاي-كاتا) وفقا لتعديلات أولمبياد طوكيو ٢٠٢١م باليابان برياضة الكاراتيه المقصود به أن يكون عند اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي للجملة الحركية (بنكاي-كاتا) مع اعضاء الفريق ككل، وهنا يكون تقنين الحمل التدريبي لكل لاعب فرديا لجميع مكونات الوحدة التدريبية اليومية ثم يتم أخذ متوسط الحجم التدريبي المعبر عن الشدة التدريبية لأعضاء الفريق ويبدأ بعد ذلك المدرب في تنفيذ هذا المتوسط علي لاعبي الفريق ككل (٥ : ٢٠١) (١٤ : ٧).

كما يشير كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١)، مروة السيد عبدالله (٢٠١٤) أن صعوبات الأداء المهارى تحتاج من المدرب إلى تفهم متطلبات تلك الصعوبات من الناحية البدنية المهارية حيث أنها مؤثرة بشكل إيجابي على مستوى الأداء للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا) لها خلال مسابقة الكاتا الجماعي، وخصائص التدريب الفترى بمحتوياتها من أحمال تدريبية وتشكيل مسارات الحمل التدريبي خلالها هي أنسب طرق التدريب لتطوير وتنمية أداء الفريق للصعوبات الادائية بالجملة الحركية (الكاتا)، بالإضافة إلى أهمية ترشيد المدرب التمرينات البليومترية وتمرينات الساكيو داخل محتوى البرامج الخاصة لتطوير صعوبات الأداء (٥ : ٣٨)(٢٤ : ١٨).

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكاراتيه واطلاعه ميدانيا علي برامج مدربين الكاراتيه وكذلك اراء بعض المدربين والخبراء والمتخصصين في رياضة الكاراتيه لاحظ الباحث ان معظم المدربين يقوموا بتقنين الاحمال التدريبية الخاصة بلاعبى الكاتا بشكل فردي او غير علمي وعدم الاعتماد علي التقنين الجماعي للاعبى الفريق الواحد .

وذلك دفع الباحث الي البحث والتقصي وسؤال المدربين والمتخصصين في مجال رياضة الكاراتيه وجد الباحث ان معظم برامج التدريب التي يتم تقديمها الي جميع المراحل السنية (براعم - ناشئين - درجة اولي رجال او سيدات) للاعبى الكاتا لا يتم فيها الاهتمام الكافي بالتقنين الجماعي للاعبى الكاتا ، لان التقنين الجماعي يتطلب مجهودا ووقت من المدرب الرياضي.

كما اكدت مشكلة الدراسة الحالية ما اكد عليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١)، مصطفى سليمان سند (٢٠١٢) علي ضرورة استخدام خصائص الأحمال التدريبية وفقا لأسلوب المقطوعات التدريبية الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا)، وكذلك الهيكل البنائي للشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا) برياضة الكاراتيه تلزم المدرب بأن يفهم بشكل دقيق أهم مبادئ التدريب الرياضي الخاصة بأسلوب المقطوعات التدريبية المستهدف تأثيرها في تنمية وتطوير مستوى الأداء الجماعي للاعبى الفريق خلال البطولة(٥ : ٣٣٩). (٢٦ : ١٦)

لذا يري الباحث ان التقنين الجماعي للمقطوعات التدريبية يمثل عنصرا اساسيا في التدريب في الوقت الراهن وهو ما اكدته أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) أن أسلوب المقطوعات التدريبية

يستخدم خلال التخطيط لبرامج التدريب الموجهة لتحسين مستوى الأداء للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك الشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا)، وهو عبارة عن تقنين فكرة تقطيع الجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا) إلى مقطوعات يتكون كل منها من مجموعة أساليب مهارية دفاعية وأساليب مهارية هجومية وأوضاع ارتكاز متزنة تؤدي من خلال تحركات في اتجاهات مختلفة، مع الالتزام بخصائص الأداء المهارى المقنن دولياً (٥ : ٢١٤).

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في محاولة التعرف علي " تأثير التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقاً للتقنين الجماعي علي مستوى الأداء المهارى لبعض الجمل الحركية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه
١/١ هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقاً للتقنين الجماعي للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه" من خلال التعرف علي:
١/١/١ تأثير التدريب الفتري للمقطوعات التدريبية وفقاً للتقنين الجماعي للاعبى علي مستوى الأداء المهارى للكاتا - قيد البحث للاعبى الكاراتيه .
٢/١ فروض البحث :

١/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية (انسوا كاتا) قيد البحث.

١/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية (جانكاكو كاتا) قيد البحث.

٣/١ مصطلحات البحث

١/٣/١ التقنين الجماعي **Group rationing**: يكون عند أداء الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا) مع أعضاء الفريق ككل، وهنا يكون التقنين لكل لاعب فردياً لجميع مكونات الوحدة التدريبية اليومية ثم يأخذ متوسط الحجم التدريبي المعبر عن الشدة التدريبية للاعبين أعضاء الفريق ويبدأ المدرب في تنفيذ هذا المتوسط علي لاعبي الفريق ككل (٥ : ٢٠١)

٠/٢ إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي لاعبي الكاتا وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

كما استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال تحليل مباريات بطولة العالم (٢٠١٨-٢٠٢١م) وذلك لتحديد الكاتا الأكثر تكرارا وكذلك مكونات الهيكل البنائي للكاتا قيد البحث.

٢/٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الكاراتيه بنادي (جامعة المنصورة) بمحافظة الدقهلية للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه من ١٧-١٨ سنة وبلغ عددهم ٣ لاعبين كما تم اختيار ٣ لاعبين من خارج عينة البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وقد روعي عند اختيارهم أن يكون مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية المؤداة (انسوا كاتا- جانكاكو كاتا) قيد الدراسة يتراوح ما بين (٦-٧) درجات وتم مراعاة الشروط التالية عند اختيارهم :-

- ١- مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢١م/٢٠٢٢م.
- ٢- حاصل علي الحزام الأسود دان ٢.
- ٣- سلامة اللاعبين من الاصابات .
- ٤- الانتظام في التدريب و المشاركة بالبطولات
- ٥- الموافقة على تطبيق اجراءات عليهم .

جدول (١)

توصيف عينة البحث في المتغيرات الاساسية

ن=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٥٠٧	٠,٣٥١	١٧,٥٠٠	٠,١٠٧
٢	الوزن	كجم	٦٣,١٣٣	٢,٥٠٣	٦٣,٠٠٠	٠,٢٠٤
٣	الطول	متر	١٦١,٧٣٣	٢,٢٨٢	١٦٢,٠٠٠	٠,٥٨٧

يتضح من جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأولية قيد البحث حيث أن معاملات الالتواء تقع بين ٠,١٠٧ ، ٠,٥٨٧ .

٣/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة ، وطبقا لمتطلبات البحث ، استخدم الباحثان بعضا من الأجهزة والأدوات وهي كالآتي:

١/٣/٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات :

- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي.
- شريط قياس.
- شريط لاصق وأطواق.
- وسائل لكم (شاخص).

٣/٣/٢ بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات:

قام الباحث بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفرغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (السن - الطول والوزن) (مرفق ١).
- استمارة تحليل بطوله العالم (مرفق ٢).
- استمارة تسجيل درجات المحكمين للأداء المهاري قيد البحث (مرفق ٣).

٤/٣/٢ المسح المرجعي :

١/٤/٣/٢ لتحديد الجملة الحركية (كاتا) قيد البحث: تم تحديد اختيار الجملة الحركية "الكاتا - Kata" حيث قام الباحث بتحليل بعض الأدوار التمهيديّة والنهائيّة خلال بطولات العالم خلال الفترة من ٢٠١٨ الي ٢٠٢١ الي (بطولة العالم ٢٠١٨م بأسبانيا ، بطولة العالم ٢٠٢١ م بدبي) كما هو موضح بجدول (٢) للوقوف على الجمل الحركية الأكثر تكرارا وذات درجة صعوبة ممثلة في (أداء الوثبات - الارتكاز علي قدم واحدة) ، كذلك تحديد آراء المراجع التي تناولتها من حيث التحليل الكمي والكيفي لمكونات الجملة الحركية وكذلك التوقيت الزمني للأداء واتجاهات ومسار الأداء والنواحي الوظيفية الخاصة بها، وكان من أهم المراجع المرشدة لتلك المرحلة مراجع أرقام (١)(٢)(٦)(١٩)(٢٣)(٢٩).

جدول (٢)

التحليل الكمي لبطولات العالم خلال الفترة من ٢٠١٨ الي ٢٠٢١م

البطولة	الكاتا	انسو	جوجوشي هوشو	جيون	كانكو داي	كانكو شوا	امبي	جوجوشي هو داي	جانكاكو
بطولة العالم اسبانيا ٢٠١٨م	١١	٨	١٠	٩	٤	٣	١	٩	
بطولة العالم دبي ٢٠٢١م	٩	١١	٣	٥	١٠	١١	١	٥	
الإجمالي	٢٠	١٩	١٣	١٤	١٤	١٤	٢	١٤	
الترتيب	١	٢	٦	٤	٣	٥	٨	٤	
النسبة المئوية	٪١٩.٢	٪١٨.٢٤	٪١٢.٤٨	٪١٣.٤٤	٪١٣.٤٤	٪١٣.٤٤	٪١٣.٤٤	٪١٣.٤٤	

يتضح من خلال التحليل الكمي لبطولات العالم كما هم موضح بجدول (٢) أن الكاتا الأكثر شيوعا بالأدوار التمهيدية او الترضية او النهائية جاءت كالتالي:

- جاءت الكاتا (أنسو) في المرتبة الاولى بنسبة ١٩.٢ % بعدد تكرارات (٢٠) تكرار.
- جاءت الكاتا (جوجو شيهو شو) في المرتبة الثانية بنسبة ١٨.٢٤ % بعدد تكرارات (١٩) تكرار.

- جاءت الكاتا (جانكاكو) في المرتبة الثالثة بنسبة ١٣.٤٤ % بعدد تكرارات (١٤) تكرار. قام الباحث باختيار كل من الجملة الحركية (أونسو-كاتا، UNSU-KATA) حيث انها اكثر الكاتا شيوعا واستخداما في البطولات كذلك احتوائهما علي درجة صعوبة في الأداء تتمثل في أداء الوثبة المهارية كما قام باختيار الجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) وهو ما يتناسب مع طبيعة البحث.

٢/٤/٣/٢ التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية :

تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسو-كاتا ، UNSU-KATA)

(جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات

المرجعية التي تمكن الباحث من التوصل إليها في مجال رياضة

الكاراتيه(٢)(٥)(٧)(١٢)(١٤)(٢٣)(٢٥)(٣٣)

١/٢/٤/٣/٢ التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسو-كاتا، UNSU-

KATA) (مرفق ٤):

ومن خلال تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسو-كاتا، UNSU-KATA) تم التوصل إلي أهم المقطوعات التدريبية المكونة للكاتا (أونسو-كاتا، UNSU-KATA) وهي موضحة كما يلي:

- المقطوعة التدريبية الأولى يتكون من (١٨) أسلوب مهاري .
- المقطوعة التدريبية الثانية يتكون من (١٠) أساليب مهارية .
- المقطوعة التدريبية الثالثة يتكون من (١٠) أساليب مهارية .
- المقطوعة التدريبية الرابعة يتكون من (٥) أساليب مهارية .
- المقطوعة التدريبية الخامسة يتكون من (٥) أساليب مهارية.
- الجملة الحركية (أونسو-كاتا، UNSU-KATA) ككل يتكون من (٤٨) أسلوب مهاري .

٢/٢/٤/٣/٢ التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا

GANKAKU- KATA) (مرفق ٥):

من خلال تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA

(تم التوصل إلي أهم المقطوعات التدريبية المكونة للكاتا(جانكاكو كاتاGANKAKU- KATA)

وهي موضحة كما يلي:

- المقطوعة التدريبية الأولى يتكون من (٦) أساليب مهارية قيد الدراسة .
- المقطوعة التدريبية الثانية يتكون من (٨) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- المقطوعة التدريبية الثالثة يتكون من (١٣) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- المقطوعة التدريبية الرابعة يتكون من (١٥) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) ككل يتكون من (٤٢) أسلوب مهاري قيد الدراسة.

٥/٣/٢ تقييم مستوي الأداء للجمل الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث:

تم تقييم مستوي الأداء للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) عن طريق صدق المحكمين حيث استعان الباحث بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة الدقهلية) لتقييم المستوي المهاري للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) لعينة البحث وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم (مرفق ٦)

٤/٢ الدراسات الاستطلاعية:

٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت خلال الفترة يوم الثلاثاء الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٢م وكان الهدف منها :

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي.
- التأكد من صلاحية الاستمارات المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لتطبيق القياسات عمليا.

وكانت اهم النتائج :

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ التحليل الكمي والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الاستمارات المستخدمة في البحث .
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا .

٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

اجريت في الفترة من يوم الاحد الموافق ٨/٥/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ١٢/٥/٢٠٢٢م وكان الهدف منها:
- ايجاد معامل الصدق و معامل الثبات لمستوي أداء المقطوعات التدريبية ومستوي أداء الكاتا ككل قيد البحث قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

تم ايجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في مستوى أداء المقطوعات التدريبية ومستوى أداء الكاتا ككل قيد البحث قيد البحث عن طريق مقارنة (٣) لاعبين (حزام اسود ٣) مميزين ومقارنتهم بنتائج (٣) لاعبين (حزام اسود ١) اقل تميزا من نفس المرحلة السنوية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث

$$٦ = ٢ ن = ١ ن$$

معامل الصدق	معامل إيتا ٢	Sig P. Value (٠,٠٥)	قيمة (ت)	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
				ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩٦١	٠.٩٢٤	٠.٠٠١	*٩,٥٣	٠,٨٧	٣,١٠	٠,٦٢	٦,٢٠	المقطوعة التدريبية الأولى (١٨) أسلوب مهاري	مستوي الأداء المهاري
٠.٩٦٣	٠.٩٢٨	٠.٠٠١	*٦,٨٣	٠,٩٥	٣,٤٠	٠,٧٣	٥,٩٠	المقطوعة التدريبية الثانية (١٠) أساليب مهارة	المؤادة للمقطوعات
٠.٩٥٣	٠.٩٠٧	٠.٠٠١	*٧,٦٢	٠,٨٤	٣,٧٠	٠,٨٤	٦,٤٠	المقطوعة التدريبية الثالثة (١٠) أساليب مهارة	التدريب بالجملة
٠.٩٣٧	٠.٨٧٨	٠.٠٠١	*٦,٣٢	٠,٧٦	٣,٤٠	٠,٨٦	٥,٦٠	المقطوعة التدريبية الرابعة (٥) أساليب مهارة	الحركة (أونسوا-كاتا،
٠.٩٣٧	٠.٨٧٨	٠.٠٠١	*٩,٤٢	٠,٦٤	٣,٧٠	٠,٦٢	٦,٧٠	المقطوعة التدريبية الخامسة (٥) أساليب مهارة	UNSU-KATA

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قيم متوسط لاعبي المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد الدراسة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وكانت جميع معاملات الصدق مرتفعة مما يشير الي صدق المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية انسوا كاتا قيد البحث

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري
للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٦

معامل الصدق	معامل إيتا ٢	Sig P. Value (٠,٠٥)	قيمة (ت)	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
				ع ±	س	ع ±	س	
٠.٩٦٣	٠.٩٢٨	٠.٠١	*٥,٥٩	٠,٧٦	٤,٤٠	٠,٩١	٦,٤٠	مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA)

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قيم متوسط لاعبي المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى أداء الجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد الدراسة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وكانت جميع معاملات الصدق مرتفعة مما يشير الي صدق مستوى أداء الجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث

ن = ١ ن = ٢ = ٣

معامل الصدق	معامل إيتا ٢	Sig P. Value (٠,٠٥)	قيمة (ت)	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
				ع ±	س	ع ±	س	
٠.٩٥٣	٠.٩٠٧	٠.٠١	*٥,٢٢	٠,٧٩	٤,٢٠	٠,٧٤	٥,٩٠	المقطوعة التدريبية الأولى (٦) أسلوب مهاري
٠.٩٦٣	٠.٩٢٨	٠.٠١	*٦,٢٥	٠,٩٥	٤,٣٠	٠,٥٣	٦,٤٠	المقطوعة التدريبية الثانية (٨) أساليب مهارة
٠.٩٣٧	٠.٨٧٨	٠.٠١	*٦,٥١	٠,٨٨	٤,١٠	٠,٧٠	٦,٣٠	المقطوعة التدريبية الثالثة (١٣) اسلوب مهاري
٠.٩٥٣	٠.٩٠٧	٠.٠١	*٥,٢٢	٠,٨٤	٤,٥٠	٠,٨٢	٦,١٠	المقطوعة التدريبية الرابعة (١٥) اسلوب مهاري

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قيم متوسط لاعبي المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد الدراسة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وكانت جميع معاملات الصدق مرتفعة مما يشير الي صدق المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية انسوا كاتا قيد البحث

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري
للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٠

معامل الصدق	معامل إينتا ٢	Sig P. Value (٠,٠٥)	قيمة (ت)	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية
				ع ±	س	ع ±	س	
٠,٩٦٣	٠,٩٢٨	٠,٠١	*٥,٥٩	٠,٧٦	٤,٤٠	٠,٩١	٦,٤٠	مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد الدراسة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ = دال إحصائيا *

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين قيم متوسط لاعبي المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد الدراسة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وكانت جميع معاملات الصدق مرتفعة مما يشير الي صدق مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث

٢/٢/٤/٢ إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد اسبوع علي عينة التقنين وعددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٨ والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٢ م.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري
للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٠

Sig P. Value (٠,٠٥)	قيمة (ر)	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س	
٠,١٨	٠,٨٩	٠,٧٣٥-	٠,٩٠	٤,٣٣	٠,٨٠	٤,٠٧	مستوى الأداء المهاري
٠,١٧	٠,٩١	٠,٥١٢-	٠,٧٤	٤,٣٣	٠,٨٥	٤,١٣	المؤداة للمقطوعات
٠,٢٨	٠,٩٤	٠,٣٩٧-	٠,٤٦	٣,٩٣	٠,٧٥	٣,٨٠	التدريبية بالجملة
٠,٣٣	٠,٩٨	٠,١٦٧	٠,٧٤	٣,٨٧	٠,٦٨	٣,٩٣	الحركية (أونسوا-كاتا،
٠,٢٨	٠,٩٦	٠,٢١٩	٠,٧٢	٣,٦٧	٠,٧٠	٣,٧٣	المقطوعة التدريبية الخامسة (٥) أساليب مهارية (UNSU-KATA)

دال إحصائيا = *

دال إحصائيا = *

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٧٨ =

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ =

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث (المقطوعة ١ - المقطوعة ٢ - المقطوعة ٣ - المقطوعة ٤ - المقطوعة ٥) وذلك عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل الدراسة الحالية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري
للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٦

Sig P. Value (٠,٠٥)	قيمة (ر)	قيمة (ت)	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		الدلالات	الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		
٠,١٧	*٠,٩١	٠,٥١٢	٠,٧٤	٤,٣٣	٠,٨٥	٤,١٣	مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) الدراسة	المتغيرات قيد الدراسة

* دال أحصائيا =

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٧٨.

* دال إحصائيا =

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢.

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث وذلك عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل الدراسة الحالية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

ن = ١ ن = ٢ = ١٠

SigP. Value (٠,٠٥)	قيمة (ر)	قيمة (ت)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات	الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		
٠,٢٥	*٠,٩٤	٠,٢٤٦	٠,٩٥	٤,٣٠	٠,٩٦	٤,٢٠	المقطوعة التدريبية الأولى (٦) أسلوب مهاري	مستوى الأداء المهاري
٠,٣١	*٠,٩٨	٠,٣٢٥	٠,٧٥	٣,٨٠	٠,٦٩	٣,٧٠	المقطوعة التدريبية الثانية (٨) أساليب مهارية	المؤداة للمقطوعات
٠,١٧	*٠,٩١	٠,٣٤٤	٠,٦٢	٤,٠٠	٠,٧٤	٤,١٠	المقطوعة التدريبية الثالثة (١٣) أسلوب مهاري	التدريبية بالجملة
٠,٢٨	*٠,٩٣	٠,٢٩٨	٠,٦٧	٤,٣٠	٠,٨٩	٤,٤٠	المقطوعة التدريبية الرابعة (١٥) أسلوب مهاري	الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKUKATA)

* دال أحصائيا =

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٧٨.

* دال إحصائيا =

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢.

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث (المقطوعة ١ - المقطوعة ٢ - المقطوعة ٣ - المقطوعة ٤) وذلك عند مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل الدراسة الحالية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث ن = ٢ = ١

SigP.	Value (٠.٠٥)	قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س	
٠.٣٢	٠.٠٩٧	٠.٢٤٦	٠.٨١	٤.٢٠	٠.٧٦	٤.٤٠	مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) للدراسة

* دال أحصائيا =

* دال إحصائيا =

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث وذلك عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل الدراسة الحالية.

٥/٢ البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٨):

تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح واستعان الباحث بالدراسات السابقة (١)(٢)(٣)(٤)(٥)(٦)(٩)(١٦)(١٧)(١٨)(١٩)(٢٧)(٢٨)(٢٩)(٣٠)(٣١)(٣٢)(٣٣) لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي والمتوافق مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد الدراسة. ١/٥/٣ محددات وخصائص البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٧):

جدول (١١)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي عينة الدراسة الأساسية

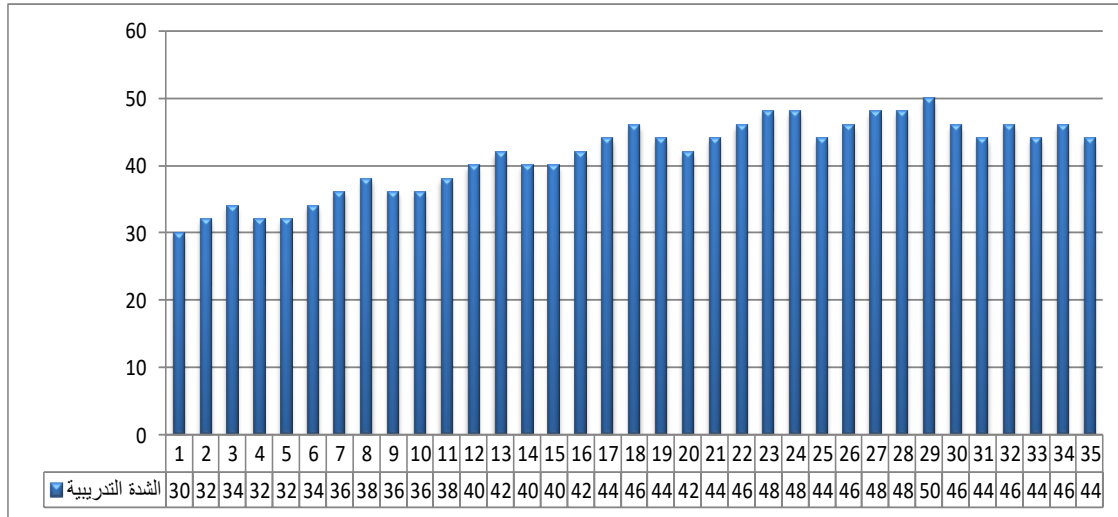
المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية	٧ أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج	٣٥ وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٥ وحدات تدريبية (٢: ١) تدريب - راحة.
أيام التدريب الأسبوعية	السبت - الأحد - الإثنين - الأربعاء - الخميس
زمن تطبيق الوحدة التدريبية	- متوسط زمن الوحدة التدريبية للاعب الثاني (٩٦.٥٧) ق
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١: ١/٢ عمل - راحة.
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	١: ١/٢ عمل - راحة.

٢/٥/٣ البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التقنين الجماعي :

١/٢/٥/٣ الجزء التمهيدي:

١/١/٢/٥/٣ القسم الأول التهيئة (الإحماء):

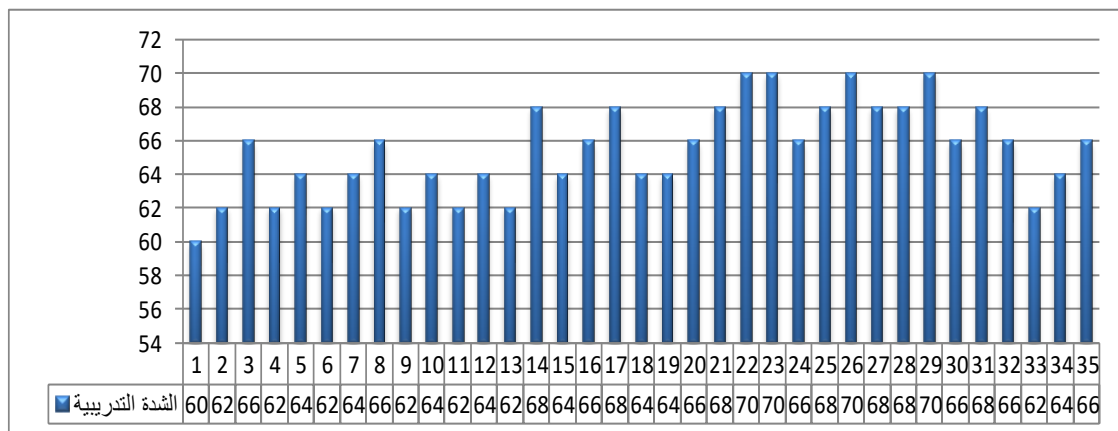
زمن الإحماء الكلي للوحدة التدريبية (١٠ ق)، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية و تمرينات تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي وقد بلغ الزمن الإجمالي للإحماء (٣٥٠ ق).



شكل (١) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء التمهيدي بالقسم الأول
التهيئة (الإحماء) للاعبين الجملة الحركية قيد الدراسة

٢/١/٢/٥/٣ القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص):

الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة التدريبية قد نفذ في متوسط زمن قدره (٦.٣٤٣ ق) بالوحدة التدريبية اليومية، ويحتوي على تمارين تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة - الرشاقة) وقد روعي أن تتشابه التمارين مع متطلبات الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد بلغ الزمن الاجمالي للإعداد البدني الخاص (٢٢٢ ق)، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط.

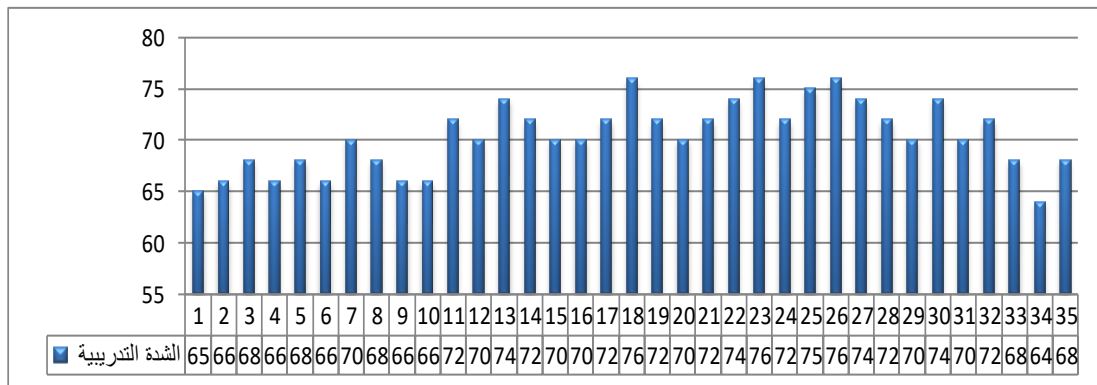


شكل (٢) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء التمهيدي بالقسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

٢/٢/٥/٣ الجزء الرئيسي:

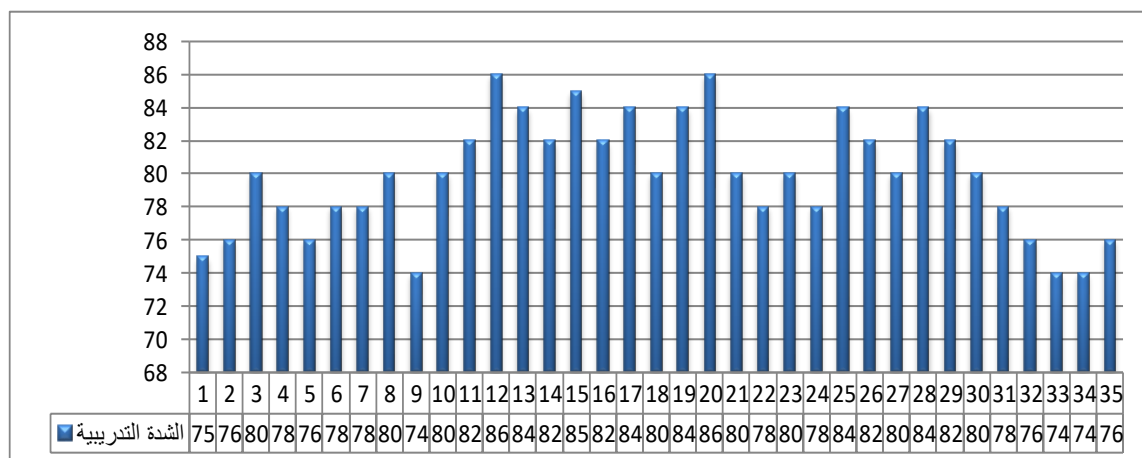
١/٢/٢/٥/٣ القسم الأول: تمارين باستخدام الأداء المهاري للأساليب الفردية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.

الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الأول باستخدام تمارين الأداء المهاري للأساليب الفردية قد نفذ في زمن قدره (١٤.٨٩٨ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الأول (٥٢١.٤١٧ ق).

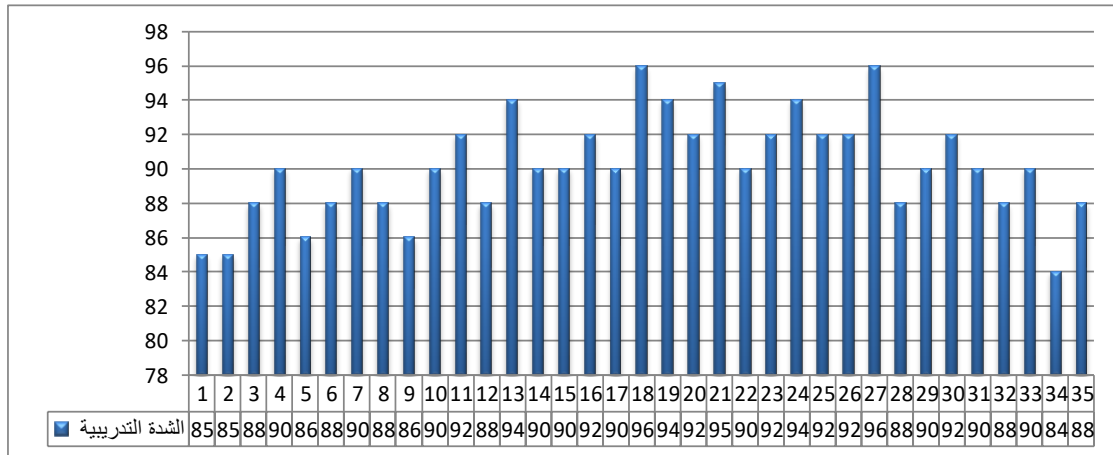


شكل (٣) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الأول تمارين باستخدام الأداء المهاري للأساليب الفردية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

٢/٢/٢/٥/٣ القسم الثاني: تمارين خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمارين خاصة للمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد تم تنفيذه في زمن قدره (٥.٣٤٢ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الثاني (١٨٦.٩٨٣ ق).

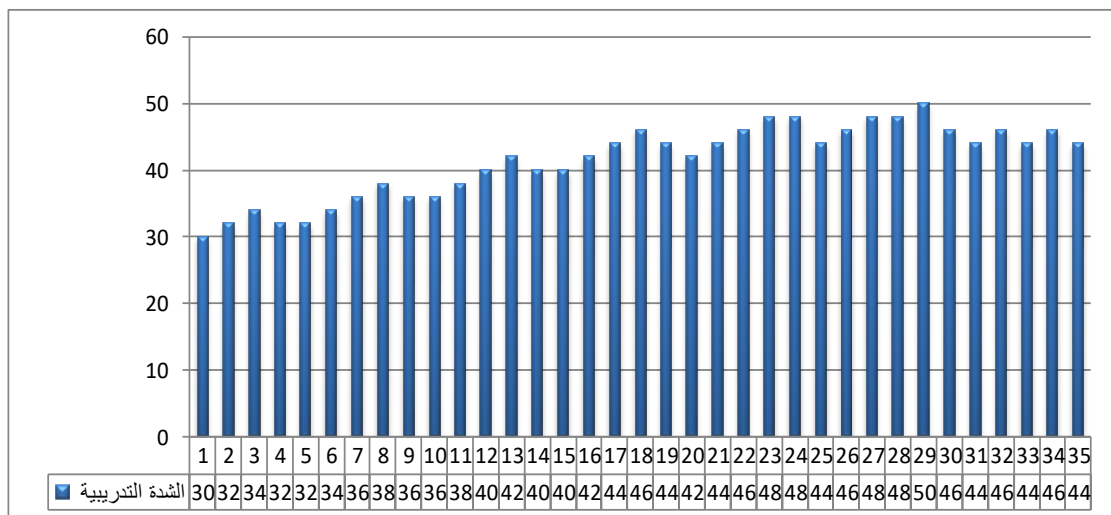


شكل (٤) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثاني تمرينات خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة
٣/٢/٥/٣ القسم الثالث: التدريب المبارئي علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثالث التدريب المبارئي علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة (١٦.٧١١ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ إجمالي زمن القسم الثالث (٥٨٤.٨٨٧ ق).



شكل (٥) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثالث التدريب المبارئي علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة
٣/٢/٥/٣ الجزء الختامي (التهيئة):

ويشمل محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن كلي (٥ ق) وتحتوي على تمرينات تسهم في عمليات استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقاً لنظام الطاقة المستخدم (الهوائي) وقد بلغ الزمن الإجمالي للتهيئة (١٧٥ ق).



شكل (٦) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الختامي لتمرينات التهدئة الخاصة بلاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

جدول (١٢)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج للاعبي الجملة الحركية (قيد البحث)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة												أجزاء الوحدة	
الجزء الختامي		الجزء الرئيسي						الجزء التمهيدي				رقم الوحدة	الاسبوع التدريبي
التهدئة (الاستشفاء)	القسم الثالث (التدريب المبراني علي الأداء المهاري)	القسم الثاني المقطوعات التدريبية	القسم الاول الأداء المهاري بالأساليب الفردية	الاعداد البدني الخاص	الإحماء (التهدئة)	مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %		
مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %		
		١	٨٥	١	٧٥	١	٦٥	١	٦٠			١	١
		٢	٨٥	٢	٧٦	٢	٦٦	٢	٦٢			٢	
		١	٨٨	١	٨٠	١	٦٨	٢	٦٦			٣	
		٢	٩٠	١	٧٨	١	٦٦	٣	٦٢			٤	
		١	٨٦	١	٧٦	٢	٦٨	١	٦٤			٥	
		٢	٨٨	٢	٧٨	١	٦٦	١	٦٢			٦	٢
		٢	٩٠	١	٧٨	٢	٧٠	٢	٦٤			٧	
		١	٨٨	٢	٨٠	٢	٦٨	٣	٦٦			٨	
		٢	٨٦	١	٧٤	١	٦٦	٢	٦٢			٩	
		٢	٩٠	١	٨٠	١	٦٦	٣	٦٤			١٠	
		١	٩٢	١	٨٢	٢	٧٢	٢	٦٢			١١	٣
		٢	٨٨	٣	٨٦	٣	٧٠	١	٦٤			١٢	
		٣	٩٤	١	٨٤	٢	٧٤	١	٦٢			١٣	
		٢	٩٠	٢	٨٢	٢	٧٢	٢	٦٨			١٤	
		٢	٩٠	١	٨٥	٣	٧٠	٣	٦٤			١٥	
		١	٩٢	٣	٨٢	٣	٧٠	١	٦٦			١٦	٤
		٢	٩٠	٢	٨٤	٢	٧٢	٢	٦٨			١٧	
		٢	٩٦	١	٨٠	٣	٧٦	١	٦٤			١٨	
		١	٩٤	٣	٨٤	٢	٧٢	٣	٦٤			١٩	
		٢	٩٢	٢	٨٦	١	٧٠	٢	٦٦			٢٠	
		٢	٩٥	٣	٨٠	٣	٧٢	١	٦٨			٢١	٥
		١	٩٠	٢	٧٨	٢	٧٤	٢	٧٠			٢٢	
		٣	٩٢	١	٨٠	٣	٧٦	١	٧٠			٢٣	
		٢	٩٤	٣	٧٨	٢	٧٢	٣	٦٦			٢٤	
		٢	٩٢	٢	٨٤	٣	٧٥	٢	٦٨			٢٥	
		١	٩٢	١	٨٢	٢	٧٦	١	٧٠			٢٦	٦
		٢	٩٦	٢	٨٠	١	٧٤	٢	٦٨			٢٧	
		٣	٨٨	٢	٨٤	٣	٧٢	١	٦٨			٢٨	
		٣	٩٠	٣	٨٢	١	٧٠	٢	٧٠			٢٩	
		١	٩٢	١	٨٠	٣	٧٤	٢	٦٦			٣٠	
		١	٩٠	١	٧٨	٢	٧٠	١	٦٨			٣١	٧
		٢	٨٨	٢	٧٦	٣	٧٢	١	٦٦			٣٢	
		١	٩٠	٢	٧٤	٢	٦٨	٢	٦٢			٣٣	
		٣	٨٤	١	٧٤	٣	٦٤	١	٦٤			٣٤	
		١	٨٨	١	٧٦	٣	٦٨	١	٦٦			٣٥	

مج = عدد المجموعات

ش % = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

جدول (١٣)
نموذج لوحدة تدريبية
الأسبوع : الوحدة رقم : تاريخ الوحدة : زمن الوحدة :
الشدة الخاصة بالوحدة:

محتوي الجرعة التدريبية	التشكيل التنفيذي	متغيرات و خصائص التدريب						أجزاء الوحدة التدريبية		
		المجموعات	زمن	نظام الطاقة	زمن الأداء	طبيعة سرعة الأداء	شدة التمرين	الإحماء (التهيئة)	الجزء الرئيسي	
تمريعات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنئة النفسية مثل الجري في اتجاهات مختلفة - الوثب - الحجل - تمرينات إطالة	انتشار حر	١	---	هواني	---				الإحماء (التهيئة)	الجزء الرئيسي
- (رقود) الجلوس من الرقود . - (انبطاح مائل) ثني ومد الزراعين . - (وقوف فتحا) ثني ومد الركبتين . - (وقوف) مسك الثقل باليدين ممدودتين بجوار الجسم ثني الزراعين بأقصى سرعة لرفع الثقل لمستوى الكتفين . - (وقوف فتحا) حمل بار على الكتفين ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما مرة أخرى بأسرع مايمكن	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هواني + لاهواني)	٢٠ ثانية ٢٠ ثانية ٢٠ ثانية ٢٠ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٦٠٪ من أقصى مقدره للأداء في حدود التكرار الفعلي		الإعداد البدني الخاص	
- أداء متتالي للأسلوب المهاري (تاتي-شوتو- اوكي) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري (تاتي-شوتو- اوكي) بالجانب الأيسر - أداء متتالي للأسلوب المهاري (هايتو- اوكي) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري (هايتو- اوكي) بالجانب الأيسر - أداء متتالي للأسلوب المهاري (جياكو- سوكي) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري (جياكو- سوكي) بالجانب الأيسر - أداء متتالي للأسلوب المهاري (ماي- جيرى) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري (ماي- جيرى) بالجانب الأيسر	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هواني + لاهواني)	٢٠ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٦٥٪ من أقصى مقدره للأداء في حدود التكرار الفعلي		القسم الأول تمريعات باستخدام الاداء المهاري بالاسلوب الفردي	الجزء الرئيسي
- أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الأولى لمكونات الهيكل البنائي لجملة لحركية "انسوا . كاتا" الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم (١) إلى رقم (١٨) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الثانية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "انسوا . كاتا" الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلى رقم (٢٨) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الثالثة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "انسوا . كاتا" الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلى رقم (٣٨) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الرابعة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "انسوا . كاتا" الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلى رقم (٤٣) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الخامسة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "انسوا . كاتا" الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلى رقم (٤٨)	انتشار حر	١	١/٢ : ١	لا هواني	الزمن المقنن بالسلوب فردي من الزمن الفعلي للاعب	فوق المتوسط + عالية	٧٥٪ من أقصى مقدره للأداء في حدود الزمن الفعلي		القسم الثاني تمريعات باستخدام المقطوعات التدريبية	
أداء واجبات حركية مقننة في صورة (٢) تصفية : - التصفية رقم (١) : أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "انسوا . كاتا" ككل مرتين متتاليتين وفقاً للتقنين الفردي بدون فواصل من الراحة بين مرات الأداء . - التصفية رقم (٢) : أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "انسوا . كاتا" ككل مرة واحدة	انتشار حر	١	١ : ١	لا هواني	الزمن المقنن بالسلوب فردي من الزمن القانوني لأداء الجملة الحركية	فوق المتوسط + عالية	٨٥٪ من أقصى مقدره للأداء في حدود الزمن الفعلي القانوني للأداء		القسم الثالث (التدريب المبراتي على أداء الجملة الحركية)	
تمريعات تسهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة للالعاب للحالة الطبيعية مثل المرحجات والدورات للذراعين والجذع وتمريعات التنفس	انتشار حر	١	---	هواني	---				التهنئة (الاستشفاء)	الجزء الختامي

٦/٢ القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم إجراء القياسات القبليّة قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الأحد الموافق

٢٠٢٢/٥/١٥ م ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٧ م.

٧/٢ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال (٧ أسابيع) الفترة من الأربعاء الموافق

٢٠٢٢/٥/١٨ م الي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٤ م خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١ م ٢٠٢٢ م

احتوي البرنامج علي عدد (٣٥) وحدة علي مدار ٧ اسابيع وايام التدريب (السبت والأحد والأثنين

والاربعاء والخميس) بصالة تدريب بإستاد المنصورة الرياضي.

١٠/٢ القياس البعدي :-

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للقدرات البدنية المهارية في يومي الثلاثاء الموافق

٢٠٢٢/٧/٥ م و يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٧ م.

١١/٢ المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث برنامج SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات قيد البحث متمثل في

المعادلات التالية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق بين المتوسطات.
-

٠/٣ عرض ومناقشة النتائج:

١/٣ عرض ومناقشة الفرض الاول توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والقياس البعدي

لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في مستوي الأداء

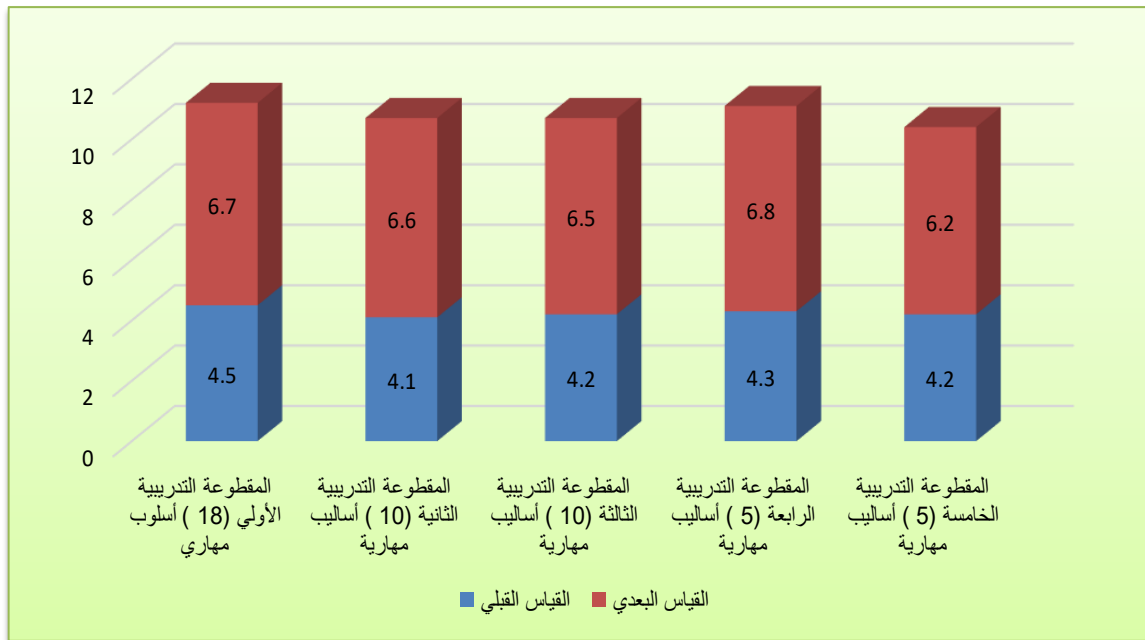
المهاري للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية (انسوا كاتا) قيد البحث.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث

ن=٣

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	Sig	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
				ع ±	س	ع ±	س	
%٤٩	٢,٢٠	*٠٠٠١١	٢.٥٣٩	٠,٧٢	٦,٧٠	٠,٨٠	٤,٥٠	مستوى الأداء المهاري
%٦١	٢,٥٠	*٠٠٠١٠	٢.٥٥٢	٠,٥٢	٦,٦٠	١,٠٦	٤,١٠	المؤادة للمقطوعات التدريبية
%٥٥	٢,٣٠	*٠٠٠١١	٢.٥٣٠	٠,٦٤	٦,٥٠	٠,٨٠	٤,٢٠	بالجملة الحركية
%٥٨	٢,٥٠	*٠٠٠٣٦	٢.١٠٠	٠,٧٢	٦,٨٠	٠,٩٠	٤,٣٠	(أونسوا-كاتا، UNSU-KATA)
%٤٨	٢,٠٠	*٠٠٠١٢	٢.٥٢٤	٠,٧٠	٦,٢٠	٠,٦٨	٤,٢٠	المقطوعة التدريبية الخامسة (٥) أساليب مهارة

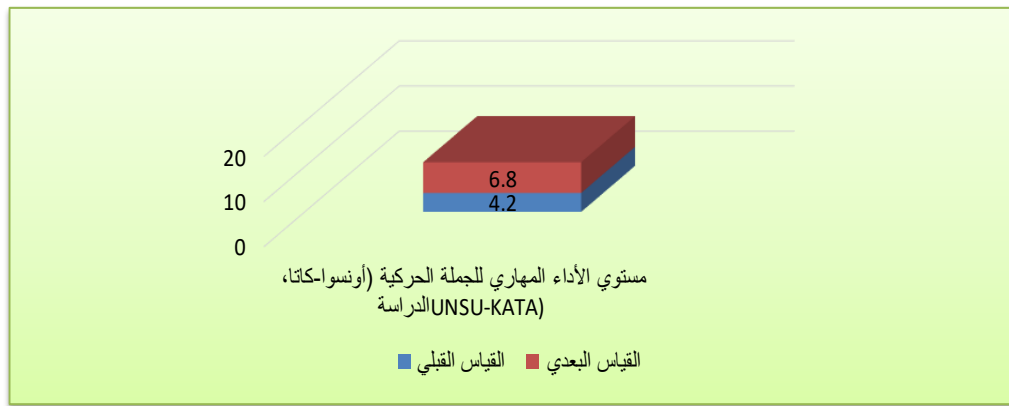


شكل (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث
ن=٣

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	Sig	قيمة (Z)	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
				س	ع ±	س	ع ±	
٦٢%	٢,٦٠	*٠.٠١١	٢.٥٣٩	١,١٣	٦,٨٠	١,٢٤	٤,٢٠	مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) الدراسة



شكل (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث

يتضح من جدول (١٤) (١٥) وشكل (٧) (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والقياسات البعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في المقطوعات التدريبية للكاتا - ومستوى أداء الكاتا (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد البحث حيث نجد أن قيمة اختبار ويلكوكسون دال إحصائياً كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٨ %) الي (٦٢ %).

وباستعراض نتائج جدول (١٤) وشكل (٧) نجد ان متوسط القياس القبلي للمقطوعة التدريبية الاولى (٤.٥٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٧٠ درجة) ، والقياس القبلي للمقطوعة التدريبية الثانية (٤.١٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٦٠ درجة) بينما كان متوسط القياس القبلي للمقطوعة التدريبية الثالثة (٤.٢٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٥٠ درجة)، والقياس القبلي للمقطوعة التدريبية الرابعة (٤.٣٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٨٠ درجة)، والقياس القبلي للمقطوعة التدريبية الخامسة (٤.٢٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٢٠ درجة).

كما يتضح من نتائج جدول (١٥) وشكل (٨) ان متوسط القياس القبلي لمستوي الأداء للكاتا انسوا قيد البحث (٤.٢٠ درجة) بينما كان متوسط القياس البعدي (٦.٨٠ درجة).

ويعزوا الباحث الفروق الدالة إحصائيا في المقطوعات التدريبية ومستوي الاداء الخاص بالجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) الي محتوى البرنامج التدريبي وخاصة في القسم الأول من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة وهذا يتفق مع ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١)(٥) علي أنه أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتوكان باليابان علي أن التدريب علي الأساليب المهارية الفردية باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقا للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا).

كما تتفق نتائج الدراسة مع نتيجة ما توصل إليه كل من مروة السيد عبدالله (٢٠١٤)(٢٤) مروة محسن ثابت (٢٠١٥)(٢٥)، سارة محمد ثابت (٢٠١٧)(١٥)، خالد رفيق منتصر (١٤) والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي تحسن مجموعة الدراسة في القدرات والأساليب المهارية الخاصة لدي اللاعبين.

كما يري الباحث ان الفروق الدالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية قيد الدراسة المحللة من خلال الباحث، وتم مراعاة طبيعة وشكل الأداء الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة مما ادي الي تحسن مستوي الأداء المهاري للاعبين عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الجماعي كما تم مراعاة الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان تأثير إيجابي وفعال علي معايير التحكيم وعليه ارتفعت النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء للأساليب المهارية للجملة الحركية قيد البحث لعينة الدراسة الأساسية.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة محمد سعد علي (٢٠٠٥م)(٢٠) محمد مسعد حسن (٢٠١٧م)(٢٢) سارة محمد ثابت (٢٠١٧)(١٥)، خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م)(١٤) والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي تحسن عينة الدراسة في القدرات والأساليب المهارية الخاصة (المقاطع الحركية) لدي اللاعبين

كما تؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) أن من الضروري تقنين شدة الحمل التدريبي للمقطوعة التدريبية بنسبة من زمن الأداء ولكل مقطوعة تدريبية مع الاحتفاظ بالخصائص المميزة لسرعة وإيقاع الأداء للأساليب المهارية المكونة للمقطوعة التدريبية حيث يعمل علي تحسين الأداء المهاري للاعبين (٣: ٣٤٠).

كما يري الباحث ان الفروق الدالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لمستوي الأداء للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية قيد الدراسة من خلال تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الجماعي كما تم مراعاة الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان تأثير إيجابي وفعال علي معايير التحكيم وعليه ارتفعت النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء للأساليب المهارية للجملة الحركية قيد البحث لعينة الدراسة الأساسية وتتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة حسين أحمد حجاج، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨)(١١)، سارة محمد ثابت (٢٠١٧)(١٥)، خالد رفيق منتصر (٢٠٢١)(١٤) والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي رفع مستوي الأداء للكاتا (فردى-جماعي) لدي اللاعبين

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) إلي ضرورة الاهتمام بالتقنين وتنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوي الإنجاز لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) مع استخدام أسلوب التدريب للمهارات المندمجة والربط الحركي وذلك للحفاظ علي الخصائص الحركية للأداءات المكونة للجملة الحركية مع الارتقاء بمستوي الأداء (٢: ١٩٤).

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج كلا من سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٤)(١٦) حسين أحمد حجاج، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨)(١١) أمل فاروق (٢٠٠٨)(٩) حسام الدين محمد أبو الفتوح (٢٠١٠)(١٠) أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٢)(٧) مروة السيد عبدالله (٢٠١٤)(٢٤)، محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦)(٢٣) سارة محمد ثابت (٢٠١٧)(١٥)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩)(١٣) أسماء نبيل محمود (٢٠١٩)(٨) خالد رفيق منتصر (٢٠٢١)(١)، علي أن البرامج المقننة والأحمال التدريبية الخاصة تؤثر تأثيرا ايجابيا وفعال في تحسن مستوي المحددات البدنية-المهارية الخاصة والتي تنعكس علي الاداء المهاري

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية (انسوا كاتا) قيد البحث.

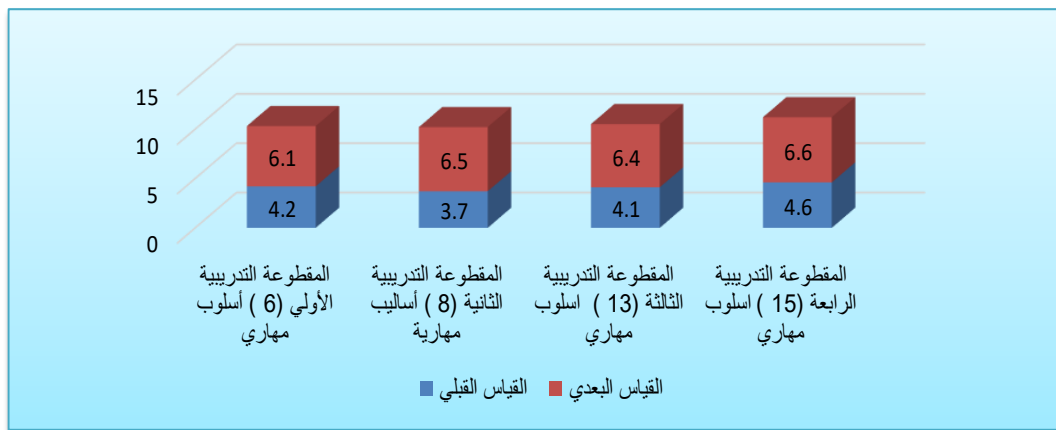
٢/٣ عرض ومناقشة الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA قيد البحث.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية		قيمة (Z)	Sig	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	القياس القبلي		القياس البعدي	
	س	ع ±					س	ع ±		
المقطوعة التدريبية الأولى (٦) (أسلوب مهاري	٤,٢٠	٠,٧٩	٦,١٠	٠,٧٤	٢,٣٨٨	*٠.٠١٧	١,٩٠	%٤٥		
المقطوعة التدريبية الثانية (٨) (أساليب مهارية	٣,٧٠	٠,٩٥	٦,٥٠	٠,٥٣	٢,١٠٠	*٠.٠٣٦	٢,٨٠	%٧٦		
المقطوعة التدريبية الثالثة (١٣) اسلوب مهاري	٤,١٠	٠,٨٨	٦,٤٠	٠,٧٠	٢,٥٢٤	*٠.٠١٢	٢,٣٠	%٥٦		
المقطوعة التدريبية الرابعة (١٥) اسلوب مهاري	٤,٦٠	٠,٨٤	٦,٦٠	٠,٨٢	٢,٥٣٠	*٠.٠١١	٢,٠٠	%٤٣		

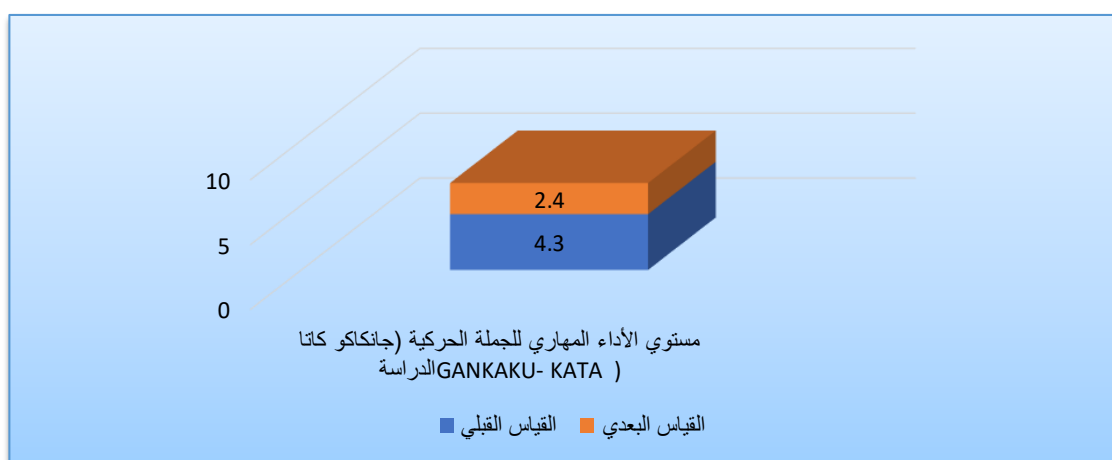


شكل (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة الأقل تميّزا في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث ن=٣

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	Sig	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
				ع ±	س	ع ±	س	
٥٢%	٢,٢٠	*٠.٠١٢	٢.٥٢٤	٠,٦٣	٦,٤٠	٠,٦٧	٤,٢٠	مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) الدراسة



شكل (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث

يتضح من جدول (١٦) (١٧) وشكل (٩) (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في المقطوعات التدريبية للكاتا - ومستوي أداء الكاتا (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) قيد البحث حيث نجد أن قيمة اختبار ويلكوكسون دال إحصائياً كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٣ %) الي (٧٦ %).

وباستعراض نتائج جدول (١٦) وشكل (٩) نجد ان متوسط القياس القبلي للمقطوعة التدريبية الاولى (٤.٢٠ درجة) والقياس البعدي (٦.١٠ درجة) ، والقياس القبلي للمقطوعة التدريبية الثانية (٣.٧٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٥٠ درجة) بينما كان متوسط القياس القبلي للمقطوعة التدريبية الثالثة (٤.١٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٤٠ درجة)، والقياس القبلي للمقطوعة التدريبية الرابعة (٤.٦٠ درجة) والقياس البعدي (٦.٦٠ درجة).

كما يتضح من نتائج جدول (١٧) وشكل (١٠) ان متوسط القياس القبلي لمستوي الأداء للكاتا (جانكاكو كاتا KATA- GANKAKU) قيد البحث (٤.٢٠ درجة) بينما كان متوسط القياس البعدي (٦.٤٠ درجة).

ويعزوا الباحث الفروق الدالة إحصائيا في المقطوعات التدريبية ومستوي الاداء الخاص بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا KATA- GANKAKU) الي محتوى البرنامج التدريبي وخاصة في القسم الأول من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة وهذا يتفق مع ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) (٥) علي أنه أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتوكان باليابان علي أن التدريب علي الأساليب المهارية الفردية باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقا للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا).

كما تتفق نتائج الدراسة مع نتيجة ما توصل إليه كل من محمد سيد صادق (٢٠١١م) (٢١) مروة السيد عبدالله (٢٠١٤) (٢٤) مروة محسن ثابت (٢٠١٥) (٢٥)، محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٢٣) سارة محمد ثابت (٢٠١٧) (١٥)، خالد رفيق منتصر (١٤) والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي تحسن مجموعة الدراسة في القدرات والأساليب المهارية الخاصة لدي لاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه.

كما يري الباحث ان الفروق الدالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية قيد الدراسة المحللة من خلال الباحث، وتم مراعاة طبيعة وشكل الأداء الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا (جانكاكو كاتا KATA- GANKAKU) خلال البطولة مما ادي الي تحسن مستوي الأداء المهاري للاعبين عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الجماعي كما تم مراعاة الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان تأثير إيجابي وفعال علي معايير التحكيم وعليه ارتفعت النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء للأساليب المهارية للجملة الحركية قيد البحث لعينة الدراسة الأساسية.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة سارة محمد ثابت (٢٠١٧) (١٥) محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٢٣) أسماء نبيا محمود (٢٠١٩م) (٨)، خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) (١٤)

والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي تحسين عينة الدراسة في القدرات والأساليب المهارية الخاصة (المقاطع الحركية) لدي لاعبي الكاتا كما تؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه **أحمد محمود إبراهيم** (٢٠١١) أن من الضروري تقنين شدة الحمل التدريبي للمقطوعة التدريبية بنسبة من زمن الأداء ولكل مقطوعة تدريبية مع الاحتفاظ بالخصائص المميزة لسرعة وإيقاع الأداء للأساليب المهارية المكونة للمقطوعة التدريبية حيث يعمل علي تحسين الأداء المهاري للاعبين (٣: ٣٤٠).

كما يري الباحث ان الفروق الدالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لمستوي الأداء للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية قيد الدراسة من خلال تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الجماعي كما تم مراعاة الحالة التدريبية للاعب الكاتا والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان له تأثير إيجابي وفعال علي معايير التحكيم وبناءا علي ارتفاع نتائج القياس البعدي لمستوي المقطوعات التدريبية للجملة الحركية قيد البحث لعينة الدراسة الأساسية وتتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة **حسين أحمد حجاج، أحمد محمود إبراهيم** (٢٠٠٨) (١١)، **محمود ربيع البشيهي** (٢٠١٦) (٢٣) **سارة محمد ثابت** (٢٠١٧) (١٥)، **خالد رفيق منتصر** (٢٠٢١) (١٤) والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي رفع مستوي الأداء (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) (فردى-جماعي) لدي لاعبي الكاتا.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه **أحمد محمود إبراهيم** (٢٠٠٥) (٢) إلي ضرورة الاهتمام بالتقنين وتنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوي الإنجاز لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) مع استخدام أسلوب التدريب للمهارات المندمجة والربط الحركي وذلك للحفاظ علي الخصائص الحركية للأداءات المكونة للجملة الحركية مع الارتقاء بمستوي الأداء .

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج كلا من **محمد سعد علي** (٢٠٠٥) (٢٠) **حسين أحمد حجاج، أحمد محمود إبراهيم** (٢٠٠٨) (١١) **محمد سيد صادق** (٢٠١١) (٢١) **مروة السيد عبدالله** (٢٠١٤) (٢٤)، **سارة محمد ثابت** (٢٠١٧) (١٥)، **حسين حجازي عبد الحميد** (٢٠١٩) (١٣) **خالد رفيق منتصر** (٢٠٢١) (١٤)، علي أن البرامج المقننة والأحمال التدريبية الخاصة تؤثر تأثيرا ايجابيا وفعال في تحسين مستوي المحددات البدنية-المهارية الخاصة والتي تتعكس علي الاداء المهاري

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث و لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في

مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية (جانكاكو كاتا – GANKAKU-KATA قيد البحث).

١/٤ الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وطبيعة المنهج المستخدم تم استنتاج الآتي:

- طريقة التدريب الفكري الخاص بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) أثر إيجابيا علي مستوى الاداء - الخاص لدي لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.
- طريقة التدريب الفكري الخاص بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا ، GANKAKUKU-KATA) أثر إيجابيا علي مستوى الاداء - الخاص لدي لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.
- التقنين الجماعي الخاص بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) أثر إيجابيا علي مستوى الاداء - الخاص لدي لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.
- التقنين الجماعي الخاص بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا ، GANKAKUKU-KATA) أثر إيجابيا علي مستوى الاداء - الخاص لدي لاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.

٢/٤ التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات فإن الباحث يوصي بما يلي:

- الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه باستخدام التدريب الفكري لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية (الكاتا).
- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للاعبين الجملة الحركية (الكاتا).
- ضرورة استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية
- ضرورة استخدام التقنين الجماعي للمقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية

٥/٠ قائمة المراجع

٥/١ قائمة المراجع العربية

١. أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتى لرياضى الكاراتيه ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية(٢٠٠٢).
٢. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دارالمعارف، الإسكندرية. (٢٠٠٥)
٣. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية(٢٠١١م) .
٤. أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية(٢٠٢١).
٥. أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي - كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية(٢٠٢١).
٦. أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباظة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، منشأة دار المعارف، الإسكندرية(٢٠٠٥).
٧. أحمد محمود إبراهيم، محمد مسعد حسن : مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني المهارى (القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمال

الحركية " أنسو . كاتا " كمؤشر لتخطيط الفترات التدريب برياضة الكاراتيه ، مجلد مجلة نظريات و تطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية(٢٠١٢).

تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوى على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبات الكاتا ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف(٢٠١٩).

٨. أسماء نبيل عبد الحميد

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية(٢٠٠٨).

٩. أمل فاروق على

تأثير حمل المباراة بأسلوبى شوراي وشورين خلال مسابقة الكاتا علي بعض محددات الحالة التدريبية لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (٢٠١٠)

١٠. حسام الدين محمد أبو الفتوح

تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوى تحسين الأداء للجمل الحركية (الكاتا) المؤداه بإسلوبى الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية(٢٠٠٨).

١١. حسين أحمد حجاج ، أحمد محمود إبراهيم

دراسة تحليلية للإيقاعات الحركية للاعبى المستوي العالى في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة (٢٠١٠).

١٢. حسين حجازى عبد الحميد

١٣. حسين حجازي عبد الحميد :
 تأثير تدريبات مشابيه لطبيعة الاداء علي مستوي
 أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات
 البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه،
 المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد (يونية)
 جزء (٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة،
 جامعة حلوان(٢٠١٩).
١٤. خالد رفيق منتصر :
 تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل
 البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهاري للاعبين
 الكاراتيه رساله ماجستير غير منشورة ، كلية
 التربية الرياضية جامعة دمياط ، ٢٠٢١م
١٥. سارة محمد ثابت :
 تأثير برنامج باستخدام طريقة تباتا على بعض
 القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء للاعبات
 الكاراتيه (الكاتا - بنكاي)، رسالة دكتوراه غير
 منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة
 حلوان(٢٠١٧).
١٦. سامح الشيراوي وأحمد عبد
 القادر :
 تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض
 القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في
 رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات
 في التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، كلية
 التربية الرياضية ، العدد ٨ ، يونيو ٢٠٠٤م.
١٧. عصام عبد الخالق :
 التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، منشأة
 المعارف، الإسكندرية(٢٠٠٣)
١٨. على فهمي الببيك، عماد الدين
 عباس، محمد احمد خليل :
 طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات
 اللاهوائية ، منشأة المعارف ، مصر(٢٠٠٩) .
١٩. عماد عبد الفتاح السرسى :
 قانون مسابقات الكاراتيه (كاتا-كوميته) (ترجمة-
 شرح-تحليل)، كلية التربية الرياضية، جامعة
 المنوفية (٢٠٢٠).
٢٠. محمد سعد على :
 تأثير التدريبات البلومترية الخاصة على تطوير

الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة ١٢-١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية (٢٠٠٥).

٢١. محمد سيد صادق

تأثير تطوير القدرات الحركية على تحسين الإيقاع الحركي للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية (٢٠١١).

٢٢. محمد مسعد حسن

أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداة بأسلوبى الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو- كاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية (٢٠١٧).

٢٣. محمود ربيع البشيهى

تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية كانكوا شوا- كاتا للاعبى منتخب مصر للكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان (٢٠١٦).

٢٤. مروة السيد عبدالله

أثر استخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالاسلوب الفردى والمزدوج على مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية (٢٠١٤).

٢٥. مروة محسن ثابت

فعالية استخدام المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية جوجوشيهو شوا- كاتا للاعبى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان (٢٠١٦).

- منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية(٢٠١٥).
- تأثير المقطوعات التدريبية للأساليب المهارية علي مستوي أداء الجملة الحركية (كاتا) هيان جودان لدي لاعبي مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية(٢٠١٢).
- المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث(٢٠١٠) .
- المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي (٢٠١١).
- تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه لأداء الحركي بالأثقال على مستوى الاداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه ١٢-١١ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية(٢٠٠٠).
٢٦. مصطفى سليمان سند
٢٧. مفتى إبراهيم حماد
٢٨. نبيلة أحمد عبد الرحمن
٢٩. ياسر احمد دحروج

٢/٥ المراجع الاجنبية:

- 30- Brazier, J., Bishop, C., Simons, C., Antrobus, M., Read, P. J., & Turner, A. N. (2014). Lower extremity stiffness: Effects on performance and injury and implications for training. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 103-112. 13- Brazier, J.,
- 31- Maloney, S., Bishop, C., Read, P. J., & Turner, A. N. (2019). Lower extremity stiffness: considerations for testing, performance enhancement, and injury risk. *Journal of Strength &*

Conditioning Research, 33(4), 1156-1166

- 32- Goken, E (2007)** : Timing in Karate and The Body in its Own Right, Social Analysis, Vo. 51, No. 3, U.S.A.
- 33- Johnny,p&helmi.ch (2014)** : the construct validity of session RPE during an intensive camp in young male karate athletes , mus lig.tend.j, vol 2, page 121 - 125 , U.K.