

تأثير إدراج تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو □ كانا) برياضة الكاراتيه

أ.م.د/ حسين حجازي عبد الحميد

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط

١/ مقدمة ومشكلة البحث: -

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول إلى أعلى المستويات في جميع مجالات الحياة المختلفة، لذا يحاول علماء التدريب البحث عن تدريبات مبتكرة تساعد في تطوير القدرات البدنية والحركية لإدراجها ضمن البرامج التدريبية التخصصية التي تساعد على تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعبين

ويتفق كلا من أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) أن رياضة الكاراتيه تتميز بتنوع الأساليب المهارية الفنية وكثرة الحركات الأساسية ما بين اللكم والضرب والركل، ونظراً لاختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها الذي يعتبر منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وأيضاً هدفه النهائي، حيث يحتاج اللاعب العديد من تلك الأساليب خلال ممارسة القتال الوهمي (الكاتا) أو القتال الفعلي (الكوميتيه) وذلك وفقاً لاختلاف ظروف وطبيعة اللعب، لذلك يجب تحديد ومعرفة الأساليب الفنية الأكثر شيوعاً وتكون ذات فاعلية إذا تم استخدامها في التوقيت المناسب (٧: ١) (١٣: ٢) (٥: ١٢٥).

ويري الباحث ان هذا التنوع من الأساليب المهارية الفنية وكثرة الحركات الأساسية يحتاج الي برنامج يحتوي على تدريبات تساهم في تطوير الأداء البدني والمهارى للاعب بحيث تتسم تلك التدريبات بالتنوع والمرونة حسب مكونات الهيكل البنائي لكل جملة حركية فكل جملة حركية تختلف من حيث النوع وشكل ومسار الأداء وسرعتها ودرجة الصعوبة في أدائها

ويوضح كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩) مصطفى سليمان سند (٢٠١٢) أن أساس مكونات الهيكل البنائي هو التبادل بين مكونات الحمل التدريبي وفترات الراحة خلال فترة تنفيذ الوحدة التدريبية اليومية كأصغر مكون للبرنامج التدريبي، وأن التدريب الفترى يسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكاناته اللاهوائية والهوائية، مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب التخلص من حامض اللاكتيك مما

يسهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية، وعليه ترتفع قدرة الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعدادا لتنفيذ الأحمال التدريبية الجديدة (٤: ١٦٥) (١٣: ٢) (٢٧: ١٨).

ويتفق كلا من أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م) خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) على ضرورة الاهتمام بالتقنين الفردي وخصوصية تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوى الإنجاز لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية مع استخدام أسلوب التدريب للمهارات المندمجة والربط الحركي وذلك للحفاظ على الخصائص الحركية للأداءات المكونة للجملة الحركية مع الارتقاء بمستوى الأداء (٧: ٢) (١٤: ٦) (١٣: ٢) (٥: ١٩٤).

ويري أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) 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 (٢: ٢١٤).

ويؤكد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) على ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب 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 المهارى 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 على مستوى الأداء المهارى لها خلال محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك ارتفاع مستوى الحالة التدريبية للاعبين وقدرتهم على الاختيار الملائم للجمال الحركية التي سوف يؤديها خلال أدوار اللعب المتعددة بالبطولة (٣: ٢٠-٢١).

كما يوضح كلا من خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) أن الجملة الحركية (الكاتا) جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي والعمود الفقري للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، كما أن الكاتا والتدريب علي مكوناتها تعتبر من أهم

أساليب تنمية وتطوير الحالة المهارية للاعب، حيث أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتوكان باليابان علي أن التدريب علي الأداء المهارى 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) (١٤ : ٣) (٤ : ١٩ - ٢٠).

كما يشير كلا من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م)، مروة السيد عبدالله (٢٠١٤م) 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 الأدائية بالجملة الحركية (الكاتا)، بالإضافة إلى أهمية ترشيد المدرب التدريب البليومتري وتدريب الساكيو داخل محتوى البرامج الخاصة لتطوير صعوبات الأداء (٥ : ٣٨) (٢٥ : ١٨).

كما يذكر أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١ م) بأن أحد نقاط التقييم المرجحة للفوز والتفوق بالمسابقات هي قدرة اللاعبين علي إظهار فهم الأداء المهارى للأساليب الدفاعية والهجومية وتحركات القدمين وخط سير الأداء المكون للجملة الحركية، ولذا أصبح من الضروري وجود مخطط أحمال متخصص في تشكيل وتقنين الحمل التدريبي وترشيد جميع مستوياته خلال البرامج التدريبية الموجهة لمكونات الهيكل البنائي للجمال الحركية (الكاتا) وكذلك الشرح التطبيقي (البنكاي) لها، حيث ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاص بالجملة الحركية والتي تتبني فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالجملة الحركية (الكاتا) واحتوائه علي أحمال تدريبية مقننة وموجهة بشكل فردي وفقا لإمكانات اللاعب ومستوي الحالة التدريبية (٤ : ٢٣ - ٢٤).

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكاراتيه واطلاعه على البرامج التدريبية لبعض المدربين وكذلك أراء بعض المدربين والخبراء والمتخصصين في رياضة الكاراتيه وجد الباحث أن معظم المدربين يقوموا بالابتعاد عن تدريب الكاتا ذات درجة الصعوبة العالية.

وذلك دفع الباحث إلي تحليل الأدوار النهائية خلال بطوله العالم عام (٢٠٢١م) وكذلك بطولة الجمهورية عام (٢٠٢١م) (مرفق ١) وذلك للتعرف على أكثر الجمل الحركية تكرارا في هذه الأدوار وكذلك الكاتا ذات درجات الصعوبة العالية والمتمثلة في الوثب والارتكاز فوجد الباحث أن

الكاتا (جانكاكو - كاتا) تحتل المرتبة الخامسة في التكرار لذا اختار الباحث الجملة الحركية (جانكاكو - كاتا) حيث يري الباحث أن معظم اللاعبين يتجنبوا أداء هذه الجملة الحركية لاحتوائها على أوضاع ارتكاز عميقة ذات درجة صعوبة عالية.

كما أكدت مشكلة الدراسة الحالية ما أكد عليه كل من مصطفى سليمان سند (٢٠١٢م) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩ م)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢١م)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م)، خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) على ضرورة استخدام خصائص الأحمال التدريبية وفقا لأسلوب المقطوعات التدريبية الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا)، وكذلك التدريب على الأساليب المهارية الفردية سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين لان ذلك هو الأساس لتطوير مستوى الأداء (٢٧ : ٣) (١٣ : ٣) (٢٤ : ٣) (٥ : ٣٣٩). (١٤ : ٣)

لذا يري الباحث أن إدراج تدريبات الصعوبة الحركية للمقطوعات التدريبية يمثل عنصرا أساسيا في التدريب في الوقت الراهن وهو ما أكدته أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) 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).

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في محاولة التعرف على " تأثير إدراج تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) برياضة الكاراتيه

١/١ هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية للاعبين الكاتا برياضة الكاراتيه" من خلال التعرف علي:

١/١/١ تأثير إدراج تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية على المتطلبات البدنية المهارية للجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) برياضة الكاراتيه
٢/١/١ تأثير إدراج تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) برياضة الكاراتيه

٢/١ فروض البحث:

١/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) بدون إدراج تدريبات الصعوبة الحركية (المرحلة الأولى) ولصالح القياس البعدي.

٢/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) باستخدام تدريبات الصعوبة الحركية (المرحلة الثانية) ولصالح القياس البعدي.

٣/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) (خلال المرحلة الأولى والثانية) قيد البحث ولصالح المرحلة الثانية.

٣/١ مصطلحات البحث

١/٣/١ تدريبات الصعوبة الحركية: هي تلك التدريبات التي تتميز بقدر عالي من التحكم بأجزاء الجسم والتوافق العضلي العصبي وتهدف إلى تطوير المهارات التي تتميز بدرجة صعوبة عالية من نفس المسار الحركي للمهارات الفنية في أزمنة وأوضاع ارتكاز واتجاهات مختلفة خلال تنفيذها (٧: ٣)

٠/٢ إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث

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

كما استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال تحليل مباريات بطولة العالم وبطولة الجمهورية عام (٢٠٢١ م) وذلك لتحديد الكاتا الأكثر تكراراً وكذلك مكونات الهيكل البنائي للكاتا قيد البحث.

٢/٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات الكاراتيه بنادي (الحوار للألعاب الرياضية) بمحافظة الدقهلية للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه من ١٤-١٧ سنة وبلغ عددهم ٣ لاعبات كما تم اختيار ٣ لاعبات من خارج عينة البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وقد روعي عند اختيارهم أن يكون مستوى

الأداء الحركي للجملة الحركية المؤداة (جانكاكو كاتا) قيد الدراسة يتراوح ما بين (٦-٧) درجات وتم مراعاة الشروط التالية عند اختيارهم: -

١- مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م.

٢- حاصل على الحزام الأسود دان ٢.

٣- سلامة اللاعبين من الإصابات.

جدول (١)

توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	١٧.٦٢٥	٠.٩٨	١٧.٥٠٠	٠.٢٥٦
٢	الوزن	كجم	٦٢.٥٤	١.٨٩	٦٢.٠٠٠	٠.٣٥٨
٣	الطول	متر	١٦٠.٣٧	١.٥٨	١٦٠.٠٠٠	٠.٤٧٨

يتضح من جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأولية قيد البحث حيث أن معاملات الالتواء تقع بين ٠.٠٥٨٧، ٠.١٠٧.

٣/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة (٣) (٩) (١١) (١٢) (١٤) (١٧) (٢١) (٢٢)، وطبقا لمتطلبات البحث، استخدم الباحثان بعضا من الأجهزة والأدوات وهي كالآتي:

١/٣/٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات:

- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- جهاز رستاميتز لقياس الطول الكلي.
- شريط قياس.
- شريط لا صق وأطواق.
- وسائل لكم (شاخص).
- كرات طبية.
- كاميرا فيديو ذات خصائص العرض البطيء
- ساعة إيقاف.

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 ٢).
- استمارة تسجيل درجات المحكمين للأداء المهارى قيد البحث (مرفق ٣).

- استمارة تقييم مستوي الأداء لبعض الأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا) (مرفق ٤)

٤/٣/٢ المسح المرجعي:

١/٤/٣/٢ لتحديد الصفات البدنية تم تحديد الصفات البدنية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكن للباحث التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (١) (٥) (٧) (٨) (١٥) وتم التوصل إلي (٣) صفات بدنية خاصة بالجملة الحركية (جانكاكو) برياضة الكاراتيه والتي حازت على ٧٠% من أراء السادة الخبراء وهي (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء). (مرفق ٥)

٢/٤/٣/٢ لتحديد الاختبارات البدنية-المهارية الخاصة ببعض الأساليب المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو-كاتا، JANKAKU-KATA):

تم تحديد الاختبارات البدنية - المهارية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكن للباحث التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (٢) (١٠) (١٦) (٣٠) لتحديد الاختبارات البدنية-المهارية الملائمة للقياس والتقييم للمتطلبات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو-كاتا، JANKAKU-KATA): وتم التوصل إلي الاختبارات التالية (مرفق ٦):

١/٢/٤/٣/٢ القوة المميزة بالسرعة:

- اختبار تقييم مهارة (أوي سوكي) (١٠) ثانية (١٤ : ٥٠).
- اختبار تقييم مهارة (جياكو سوكي) (١٠) ثانية (١٤ : ٥٠)
- اختبار تقييم مهارة (جودان أوراكن اوتشي) (١٠) ثانية (٥ : ٦٧٠).
- اختبار تقييم مهارة (يوكو-جيري) (١٠) ثانية (٥ : ٦٧٨).
- اختبار تقييم مهارة (جيدان باراي) (١٠) ثانية (٥ : ٦٧٠).
- اختبار تقييم مهارة (مانجي اوكي) (١٠) ثانية (٥ : ٦٧٨).
- اختبار تقييم مهارة (شوتو باراي) (١٠) ثانية (٥ : ٦٧٨).

٢/٢/٤/٣/٢ تحمل السرعة:

- اختبار تقييم مهارة (أوي سوكي) (٢٥) ثانية (١٤ : ٥٢).
- اختبار تقييم مهارة (جياكو سوكي) (٢٥) ثانية (١٤ : ٥٢)
- اختبار تقييم مهارة (جودان أوراكن اوتشي) (٢٥) ثانية (٥ : ٦٨١).
- اختبار تقييم مهارة (يوكو-جيري) (٢٥) ثانية (٥ : ٦٨٢).
- اختبار تقييم مهارة (جيدان باراي) (٢٥) ثانية (٥ : ٦٨٣).
- اختبار تقييم مهارة (مانجي اوكي) (٢٥) ثانية (٥ : ٦٨٥).
- اختبار تقييم مهارة (شوتو باراي) (٢٥) ثانية (٥ : ٦٩٠).

٣/٢/٤/٣/٢ تحمل الأداء:

- اختبار تقييم مهارة (أوي سوكي) (٣٥) ثانية (١٤ : ٥٠).
- اختبار تقييم مهارة (جياكو سوكي) (٣٥) ثانية (١٤ : ٥٠)
- اختبار تقييم مهارة (جودان أوراكن اوتشي) (٣٥) ثانية (٥ : ٦٩١).
- اختبار تقييم مهارة (يوكو-جيري) (٣٥) ثانية (٥ : ٦٩٢).
- اختبار تقييم مهارة (جيدان باراي) (٣٥) ثانية (٥ : ٦٩٣).
- اختبار تقييم مهارة (مانجي اوكي) (٣٥) ثانية (٥ : ٦٩٤).
- اختبار تقييم مهارة (شوتو باراي) (٣٥) ثانية (٥ : ٦٩٥).

٢/٤/٣/٢ لتحديد الجملة الحركية (كاتا) قيد البحث : تم تحديد اختيار الجملة الحركية "الكاتا - Kata" حيث قام الباحث بتحليل الأدوار التمهيدية والنهائية لبطولات العالم (٢٠٢١ م) و بطولة الجمهورية (٢٠٢١م) (مرفق ١) للوقوف على الجمل الحركية الأكثر تكرارا وكذلك اقل الجمل الحركية تكرارا وذات درجة صعوبة كبيرة كذلك تحديد مذكرته المراجع 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).

- وكانت اهم النتائج: جاءت الكاتا (جانكاكو) في المرتبة الخامسة كأقل الجمل الحركية تكرارا لذلك قام الباحث باختيار كل من الجملة الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA حيث أنها من أكثر الكاتا شيوعا واستخداما في البطولات كذلك احتوائهما على درجة صعوبة في الأداء تنفيذ الأداء لتلك الأساليب المهارية بشيكل متناوب بين السرعة والبطء خلال الأداء وتحقيق التزامن بين السرعة والقوة والإيقاع الحركي وتميزها بأوضاع ارتكاز متزنة كبيرة وهو ما تتميز به الجملة الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA.

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

تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية التي تمكن الباحث من التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (١) (٢) (٣) (١٢) (١٤) (٢٤) (٢٥) (٣٠)

٢/٢/٤/٣/٢ التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA:

من خلال تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA تم التوصل إلى:

• أهم الأساليب المهارية الهجومية المكونة للكاتا (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA وهي موضحة كما يلي:

- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي سوكي).
- اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جياكو سوكي).
- اللكمة بالوجه الخارجي للقبضة (جودان أوراكن اوتشي)
- الركلة الجانبية الخاطفة (يوكو جيري كياجي).

• أهم الأساليب المهارية الدفاعية المكونة للكاتا (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA وهي موضحة كما يلي:

- الدفاع من اعلي إلى أسفل (جيدان باراي)
- الدفاع بالساعد من أسفل لأعلي باليد اليمني مع الساعد من اعلي لأسفل باليد اليسرى (مانجي اوكي)

- الدفاع بسيف اليد لأسفل (شوتو براي).

• أهم أوضاع الارتكاز المكونة للكاتا (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA وهي موضحة كما يلي:

- وضع الارتكاز الأمامي (زنكتسو داتشي).
- وضع الارتكاز المتكافئ (كيبا داتشي).
- وضع الارتكاز متقاطعين (كوسا داتشي).

- وضع الارتكاز بقدم واحدة (جانكاكو داتشي).
- وضع الارتكاز الخلفي (كوكوتسو داتشي).
- أهم المقطوعات التدريبية المكونة للكاتا (جانكاكو كاتا) GANKAKU-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 للجمال الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA قيد البحث:
- تم تقييم مستوي الأداء للجمال الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA عن طريق صدق المحكمين حيث استعان الباحث بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة الدقهلية) لتقييم المستوي المهارى للجمال الحركية (جانكاكو كاتا) GANKAKU-KATA لعينة البحث وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم.

٤/٢ الدراسات الاستطلاعية:

٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت خلال الفترة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/١م 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 التي سوف يتم تطبيقها 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 التي سيتم تطبيقها عمليا.

٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/١١م وكان الهدف منها:

- التأكد من صدق وثبات أداء المقطوعات التدريبية ومستوي أداء الكاتا ككل قيد البحث قيد البحث.

وكانت اهم النتائج:

١/٢/٤/٢ تم التأكد من الصدق (صدق التمايز) في مستوي أداء المقطوعات التدريبية ومستوي أداء الكاتا ككل قيد البحث عن طريق مقارنة (٣) لاعبات (حزام اسود ٣) مميزين ومقارنتهم بنتائج (٣) لاعبات (حزام اسود ١) اقل تميزا من نفس المرحلة السنية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في المتطلبات البدنية المهارية للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 3$$

المتغيرات قيد الدراسة		الدلالات الإحصائية		المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±			
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) – التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)	(جيدان باراي) يمين	٢.٩٨	٠.٧٤	٥.٢٤	١.٢٥	٠.١٧*		
	(جيدان باراي) يسار	٣.٣٨	٠.٨٨	٥.٩٦	١.٤٢	٠.١٣*		
	(شوتو باراي) يمين	٢.٦٨	٠.٦٣	٥.٦٢	١.١٧	٠.٣٥*		
	(شوتو باراي) يسار	٣.٠٨	٠.٧٩	٥.٦٦	١.٣٣	٠.٥٤*		
	(جياكو-سوكي) يمين	٢.٩٨	٠.٩٢	٥.٥٦	١.٤٦	٠.٩٧*		
	(جياكو-سوكي) يسار	٢.٧	٠.٧٤	٥.٣	١.٢٨	٠.٨٠*		
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	٢.٩	٠.٥٨	٥.٥	١.١٢	٠.٨٥*		
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	٢.٧	٠.٦٥	٥.٣	١.١٩	٠.٣٢*		
	(يوكو-جيرى) يمين	٢.٥	١.٠٧	٥.١	١.٦١	٠.٤٤*		
	(يوكو-جيرى) يسار	٢.٤	٠.٩٢	٥.٥	١.٤٦	٠.٩١*		
تحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) – التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)	(جيدان باراي) يمين	١٣.٦	١.١	١٨.٢	١.٦٤	٠.٧١*		
	(جيدان باراي) يسار	١٣.٣	١.٨	١٧.٩	٢.٣٤	٠.١٦*		
	(شوتو باراي) يمين	١٢.٣	١.١	١٧.٩	١.٦٤	٠.٣٨*		
	(شوتو باراي) يسار	١٢.٢	٢.١	١٧.٨	٢.٦٤	٠.٤٩*		
	(جياكو-سوكي) يمين	١٣.٣	٠.٩	١٧.٩	١.٤٤	٠.٩٦*		
	(جياكو-سوكي) يسار	١٣.١	٠.٩٨	١٧.٧	١.٥٢	٠.٤٢*		
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	١٢.٩	١.١٢	١٧.٤	١.٦٦	٠.٦٠*		
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	١٣.٤	٠.٩	١٨.٠	١.٤٤	٠.٩٦*		
	(يوكو-جيرى) يمين	١٢.٧	١	١٧.٣	١.٥٤	٠.٢٩*		
	(يوكو-جيرى) يسار	١٢.٦	١.١	١٧.٢	١.٦٤	٠.٧١*		
تحمل الأداء الخاص بالأساليب المهارية) – التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)	(جيدان باراي) يمين	١٦.٠	١.٢	٢١.٧	١.٧٤	٠.٩٠*		
	(جيدان باراي) يسار	١٦.١	١.١	٢١.٧	١.٦٤	٠.٣٨*		
	(شوتو باراي) يمين	١٦.٠	١.٢	٢١.٦	١.٧٤	٠.٧٦*		
	(شوتو باراي) يسار	١٦.١	١.٢	٢١.٦	١.٧٤	٠.٦٤*		
	(جياكو-سوكي) يمين	١٧.٤	١.٢	٢٢.٥	١.٧٤	٠.٩٦*		
	(جياكو-سوكي) يسار	١٧.٢	١.٢	٢٢.٨	١.٧٤	٠.٧٦*		
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	١٦.١	١.٢٥	٢٢.٧	١.٧٩	٠.٩١*		
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	١٦.٢	١.٣٢	٢٢.٤	١.٨٦	٠.٩٢*		
	(يوكو-جيرى) يمين	١٦.٦	١.٢	٢٢.١	١.٧٤	٠.٧٣*		
	(يوكو-جيرى) يسار	١٦.٧	١.٢	٢٢.٤	١.٧٤	٠.٩٤*		

دال إحصائية *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قيم متوسط لاعبي المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى المتطلبات البدنية المهارية 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 إلى صدق المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية جانكاكو كاتا قيد البحث

جدول (٤)

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

$$٣ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية				المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة (ت)
					س	ع ±	س	ع ±	
مستوى الأداء المهارى المؤداة	المقطوعة التدريبية الأولى (٦) أسلوب مهاري				٦.٢٣	٠.١٥	٨.١٧	٠.٢٥	*٢١.٧٨
للمقطوعات التدريبية بالجملة	المقطوعة التدريبية الثانية (٨) أساليب مهارية				٦.٣٣	٠.١٢	٨.٢٧	٠.١٥	*٣٣.٤٩
الحركية (جانكاكو كاتا	المقطوعة التدريبية الثالثة (١٣) أسلوب مهاري				٦.٣٧	٠.٢١	٨.١٣	٠.٣٢	*١٥.٣٠
(GANKAKUKATA)	المقطوعة التدريبية الرابعة (١٥) أسلوب مهاري				٦.٣٣	٠.٠٦	٨.٣٧	٠.٢٥	*٢٦.١٢

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قيم متوسط لاعبي المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهارى 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 إلي صدق المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية جانكاكو كاتا قيد البحث

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهارى

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية				المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزا		قيمة (ت)
					س	ع ±	س	ع ±	
مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) الدراسة					٨.٤٠	٠.٥٤٧	٦.٣٤	٠.٦٣٥	*٨.١٥

للجملة الحركية (جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) قيد البحث

$$٣ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

دال إحصائيا = *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) 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 إلي صدق مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) قيد البحث

٢/٢/٤/٢ التأكد من الثبات حيث قام الباحث بالتأكد من الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد أسبوع على عينة التقنين وعددهم (٣) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٧م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/١١م.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في المتطلبات البدنية المهارية بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

ن=١ ن=٢ ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة ت	قيمة ر
		س	ع ±	س	ع ±		
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)	(جيدان باراي) يمين	٢.٩٨	٠.٧٤	٣.٣٠	١.٠٩	٠.٨٢	*.٩٠
	(جيدان باراي) يسار	٣.٣٨	٠.٨٨	٣.٧٠	١.٢٣	٠.٧١	*.٩٢
	(شوتو باراي) يمين	٢.٦٨	٠.٦٣	٣.٠٠	٠.٩٨	٠.٩٢	*.٩٦
	(شوتو باراي) يسار	٣.٠٨	٠.٧٩	٣.٤٠	١.١٤	٠.٧٧	*.٩٧
	(جياكو-سوكي) يمين	٢.٩٨	٠.٩٢	٣.٣٠	١.٢٧	٠.٦٩	*.٩٥
	(جياكو-سوكي) يسار	٢.٧	٠.٧٤	٣.٠٢	١.٠٩	٠.٨٢	*.٩٠
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	٢.٩	٠.٥٨	٣.٢٢	٠.٩٣	٠.٩٨	*.٩١
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	٢.٧	٠.٦٥	٣.٠٢	١.٢١	٠.٧٨	*.٩٣
	(يوكو-جيري) يمين	٢.٥	١.٠٧	٢.٨٢	١.٤٢	٠.٦٠	*.٩٤
	(يوكو-جيري) يسار	٢.٤	٠.٩٢	٢.٧٢	١.٢٧	٠.٦٩	*.٩٨
تحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)	(جيدان باراي) يمين	١٣.٦	١.١	١٣.٩٢	١.٤٥	٠.٥٩	*.٩١
	(جيدان باراي) يسار	١٣.٣	١.٨	١٣.٦٢	٢.١٥	٠.٣٨	*.٩٣
	(شوتو باراي) يمين	١٢.٣	١.١	١٢.٦٢	١.٤٥	٠.٥٩	*.٩٤
	(شوتو باراي) يسار	١٢.٢	٢.١	١٢.٥٢	٢.٤٥	٠.٣٣	*.٩٨
	(جياكو-سوكي) يمين	١٣.٣	٠.٩	١٣.٦٢	١.٢٥	٠.٧٠	*.٩١
	(جياكو-سوكي) يسار	١٣.١	٠.٩٨	١٣.٤٢	١.٢٢	٠.٦٩	*.٩٣
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	١٢.٩	١.١٢	١٣.٢٢	١.٣٦	٠.٦١	*.٩٠
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	١٣.٤	٠.٩	١٣.٧٢	١.١٤	٠.٧٤	*.٩٢
	(يوكو-جيري) يمين	١٢.٧	١.٢٥	١٣.٠٢	١.٤٩	٠.٥٥	*.٩٦
	(يوكو-جيري) يسار	١٢.٦	١.١	١٢.٩٢	١.٣٤	٠.٦٢	*.٩٧
تحمل الأداء الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)	(جيدان باراي) يمين	١٦	١.٢	١٦.٣٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩٥
	(جيدان باراي) يسار	١٦.١	١.١	١٦.٤٢	١.٣٤	٠.٦٢	*.٩٠
	(شوتو باراي) يمين	١٦	١.٢	١٦.٣٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩١
	(شوتو باراي) يسار	١٦.١	١.٢	١٦.٤٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩٣
	(جياكو-سوكي) يمين	١٧.٤	١.٢	١٧.٧٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩٤
	(جياكو-سوكي) يسار	١٧.٢	١.٢	١٧.٥٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩٨
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	١٦.١	١.٢٥	١٦.٤٢	١.٤٩	٠.٥٥	*.٩١
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	١٦.٢	١.٣٢	١٦.٥٢	١.٥٦	٠.٥٣	*.٩٣
	(يوكو-جيري) يمين	١٦.٦	١.٢	١٦.٩٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩٤
	(يوكو-جيري) يسار	١٦.٧	١.٢	١٧.٠٢	١.٤٤	٠.٥٧	*.٩٨

* 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 (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمتطلبات البدنية المهارية 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.

جدول (٧)

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

$$3=2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت)	قيمة (ر)
		س	ع ±	س	ع ±		
مستوى الأداء المهارى	المقطوعة التدريبية الأولى (٦) أسلوب مهاري	٦.٢٣	٠.١٥٣	٦.٨٣	٠.١٥١	٠.٣٤٤	*٠.٩١
المؤداة للمقطوعات التدريبية	المقطوعة التدريبية الثانية (٨) أساليب مهارية	٦.٣٣	٠.١١٥	٦.٦٦	٠.٢٠٨	٠.٢٩٨	*٠.٩٣
بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKUKATA)	المقطوعة التدريبية الثالثة (١٣) أسلوب مهاري	٦.٣٦	٠.٢٨٠	٦.٨٦	٠.٠٥٧	٠.٢٤٦	*٠.٩٤
	المقطوعة التدريبية الرابعة (١٥) أسلوب مهاري	٦.٣٣	٠.٥٤٧	٦.٧٦	٠.١٥٢	٠.٣٢٥	*٠.٩٨

* 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 (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية 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 (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا في مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

$$3=2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة (ت)	قيمة (ر)
		س	ع ±	س	ع ±		
مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد الدراسة		٦.٤٥	٠.٧٦	٦.٢٥	٠.٨١	٠.٢٤٦	*٠.٩٥

* 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 إحصائية 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 ٧):

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:

جدول (٩)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة الأساسية

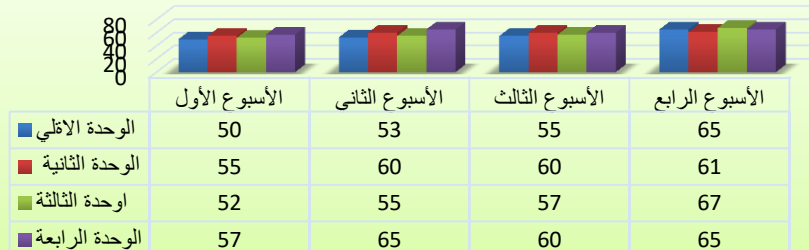
المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية	٤ أسابيع تدريبية المرحلة الأولى (بدون إدراج تدريبات الصعوبة الحركية) ٤ أسابيع تدريبية المرحلة الثانية (بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية للجملية الحركية جاتكاكو)
عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج	١٦ وحدة تدريبية لكل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٤ وحدات تدريبية (٢: ١) تدريب - راحة.
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس
زمن تطبيق الوحدة التدريبية	- متوسط زمن الوحدة التدريبية (٥٠ ق - ٦٧ 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 بدون إدراج الصعوبات:

جدول (١٠)

أزمنة تنفيذ الأحمال التدريبية خلال المرحلة الأولى بدون إدراج تدريبات الصعوبة

الأسابيع	أجزاء الوحدة رقم الوحدة	الجزء التمهيدي		الجزء الرئيسي			زمن الوحدة	متوسط الشدة	زمن الأسبوع
		الإحماء	الاعداد البدني	نقل حركي	مهاري فردي	مقطوعات			
الأسبوع الأول	١	٧.٥	١٥	٧.٥	٧.٥	٧.٥	٥٠	٦٥ %	٢١٤ ق
	٢	٨.٢٥	١٦.٥	٨.٢٥	٨.٢٥	٨.٢٥	٥٥	٧٠ %	
	٣	٧.٨	١٥.٦	٧.٨	٧.٨	٧.٨	٥٢	٦٨ %	
	٤	٨.٥٥	١٧.١	٨.٥٥	٨.٥٥	٨.٥٥	٥٧	٧٥ %	
الأسبوع الثاني	٥	٧.٩٥	١٥.٩	٧.٩٥	٧.٩٥	٧.٩٥	٥٣	٦٩ %	٢٣٣ ق
	٦	٩	١٨	٩	٩	٩	٦٠	٨٠ %	
	٧	٨.٢٥	١٦.٥	٨.٢٥	٨.٢٥	٨.٢٥	٥٥	٧٠ %	
	٨	٩.٧٥	١٩.٥	٩.٧٥	٩.٧٥	٩.٧٥	٦٥	٨٥ %	
الأسبوع الثالث	٩	٨.٢٥	١٦.٥	٨.٢٥	٨.٢٥	٨.٢٥	٥٥	٧٠ %	٢٣٢ ق
	١٠	٩	١٨	٩	٩	٩	٦٠	٨٠ %	
	١١	٨.٥٥	١٧.١	٨.٥٥	٨.٥٥	٨.٥٥	٥٧	٧٥ %	
	١٢	٩	١٨	٩	٩	٩	٦٠	٨٠ %	
الأسبوع الرابع	١٣	٩.٧٥	١٩.٥	٩.٧٥	٩.٧٥	٩.٧٥	٦٥	٨٥ %	٢٥٨ ق
	١٤	٩.١٥	١٨.٣	٩.١٥	٩.١٥	٩.١٥	٦١	٨٠ %	
	١٥	١٠.٠٥	٢٠.١	١٠.٠٥	١٠.٠٥	١٠.٠٥	٦٧	٨٨ %	
	١٦	٩.٧٥	١٩.٥	٩.٧٥	٩.٧٥	٩.٧٥	٦٥	٨٥ %	
الإجمالي	١٦	١٤٠.٥٥	٢٨١.١	١٤٠.٥٥	١٤٠.٥٥	١٤٠.٥٥	٩٣٠.٧	٧٧ %	٩٣٧ ق



شكل (١) الأزمنة الخاصة بالوحدات التدريبية خلال المرحلة الأولى بدون إدراج تدريبات الصعوبة الحركية

١/٢/٥/٣ الجزء التمهيدي:

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

زمن الإحماء الكلي للوحدة التدريبية (٧.٥ ق إلى ١٠.٥ ق)، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية وتمارين تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي وقد بلغ الزمن الإجمالي للإحماء (١٤٠.٥ ق).



شكل (٢) زمن الاحماء خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى

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

الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة التدريبية قد نفذ في متوسط زمن قدره (١٥ ق الي ٢٠.١ ق) بالوحدة التدريبية اليومية، ويحتوي على تمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة - الرشاقة) وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء المهارى للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد بلغ الزمن الاجمالي للإعداد البدني الخاص (٢٨١ ق)، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط.



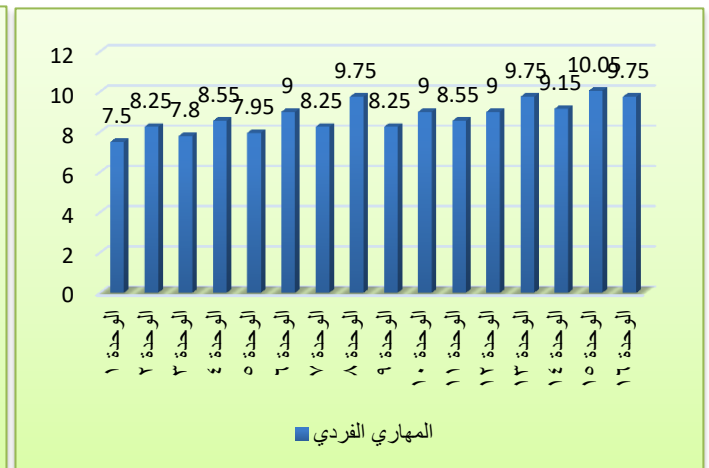
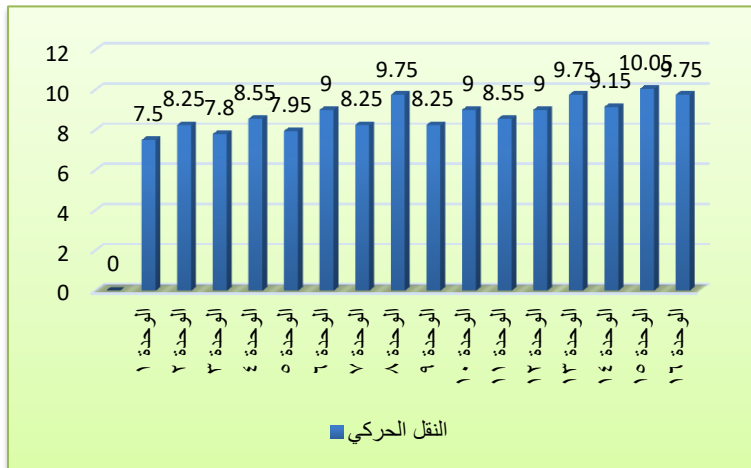
شكل (٣) زمن الاعداد البدني خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى

٣/٥/٢٠٢٢ الجزء الرئيسي:

٣/٥/٢٠٢٢/١ القسم الأول (النقل الحركي): تدريبات النقل الحركي الموجهة وفقا لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو - كاتا) وقد اشتمل هذا الجزء على محطات تدريبية خاصة بالنقل الحركي وتراوح زمن النقل الحركي خلال الوحدات التدريبية (٧.٥ ق الي ١٠.٥ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للنقل الحركي للقسم الأول (١٤٠.٥٥ ق).

٣/٥/٢٠٢٢/٢ القسم الثاني (التدريبات المهارية الفردية): تمرينات خاصة بالأساليب المهارية الفردية الأكثر تكرارا بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمرينات خاصة للمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وتراوح زمن التدريبات المهارية خلال الوحدات التدريبية (٧.٥ ق الي ١٠.٥ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للمهارى الفردي للقسم الأول (١٤٠.٥٥ ق).

٣/٥/٢٠٢٢/٣ القسم الثالث (المقطوعات التدريبية): هذا القسم ينفذ محتواه من خلال المقطوعات التدريبية المكونة للكاتا قيد البحث التدريب (٤ مقطوعات تدريبية) قيد الدراسة وتراوح زمن المقطوعات خلال الوحدات التدريبية (٧.٥ ق الي ١٠.٥ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للمهارى الفردي للقسم الأول (١٤٠.٥٥ ق).



شكل (٤) زمن (المهارى الفردي والنقل الحركي) خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى



شكل (٥) زمن المقطوعات التدريبية خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى

٣/٢/٥/٣ الجزء الختامي (التهدة):

ويشمل محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن يتراوح من (٥ ق الي ٦.٧ ق) وتحتوي على تمرينات تسهم في عمليات استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقاً لنظام الطاقة المستخدم (الهوائي) وقد بلغ الزمن الإجمالي للتهدة (٩٣.٧ ق).



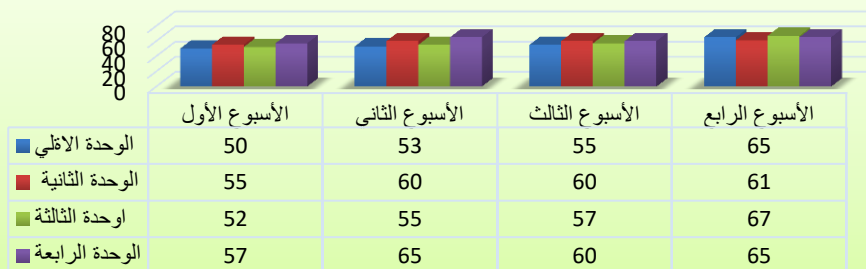
شكل (٦) زمن الختام التدريبية خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى

٣/٥/٣ البرنامج التدريبي بإدراج الصعوبات الحركية:

جدول (١١)

ازمنة تنفيذ الأحمال التدريبية خلال المرحلة الثانية بإدراج تدريبات الصعوبة

الاسابيع	الجزء التمهيدي	الجزء الرئيسي				الختامي	متوسط الشدة	الزمن الوحدة	الزمن الاسبوع
		الاحماء	الاعداد البدني	نقل حركي	مهارتي فردي	الصعوبات	مقطوعات	التهدة	
الأسبوع الأول	١	٧.٥	١٢.٥	٥	٥	١٠	٥	٥	٦٥ %
	٢	٨.٢٥	١٣.٧٥	٥.٥	٥.٥	١١	٥.٥	٥.٥	٧٠ %
	٣	٧.٨	١٣	٥.٢	٥.٢	١٠.٤	٥.٢	٥.٢	٦٨ %
	٤	٨.٥٥	١٤.٢٥	٥.٧	٥.٧	١١.٤	٥.٧	٥.٧	٧٥ %
الأسبوع الثاني	٥	٧.٩٥	١٣.٢٥	٥.٣	٥.٣	١٠.٦	٥.٣	٥.٣	٦٩ %
	٦	٩	١٥	٦	٦	١٢	٦	٦	٨٠ %
	٧	٨.٢٥	١٣.٧٥	٥.٥	٥.٥	١١	٥.٥	٥.٥	٧٠ %
	٨	٩.٧٥	١٦.٢٥	٦.٥	٦.٥	١٣	٦.٥	٦.٥	٨٥ %
الأسبوع الثالث	٩	٨.٢٥	١٣.٧٥	٥.٥	٥.٥	١١	٥.٥	٥.٥	٧٠ %
	١٠	٩	١٥	٦	٦	١٢	٦	٦	٨٠ %
	١١	٨.٥٥	١٤.٢٥	٥.٧	٥.٧	١١.٤	٥.٧	٥.٧	٧٥ %
	١٢	٩	١٥	٦	٦	١٢	٦	٦	٨٠ %
الأسبوع الرابع	١٣	٩.٧٥	١٦.٢٥	٦.٥	٦.٥	١٣	٦.٥	٦.٥	٨٥ %
	١٤	٩.١٥	١٥.٢٥	٦.١	٦.١	١٢.٢	٦.١	٦.١	٨٠ %
	١٥	١٠.٠٥	١٦.٧٥	٦.٧	٦.٧	١٣.٤	٦.٧	٦.٧	٨٨ %
	١٦	٩.٧٥	١٦.٢٥	٦.٥	٦.٥	١٣	٦.٥	٦.٥	٨٥ %
الاجمالي		١٤٠.٥٥	٢٣٤.٢٥	٩٣.٧	٩٣.٧	١٨٧.٤	٩٣.٧	٩٣.٧	٧٧ %



شكل (٧) الأزمنة الخاصة بالوحدات التدريبية خلال المرحلة الأولى بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية

١/٣/٥/٣ الجزء التمهيدي:

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

زمن الإحماء الكلي للوحدة التدريبية (٧.٥ ق إلى ١٠.٥ ق)، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية وتمارين تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي وقد بلغ الزمن الإجمالي للإحماء (١٤٠.٥ ق).



شكل (٨) زمن الاحماء خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى

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

الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة التدريبية قد نفذ في متوسط زمن قدره (١٢.٥ ق إلى ١٦.٧٥ ق) بالوحدة التدريبية اليومية، ويحتوي على تمارينات تهدف إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة - الرشاقة) وقد روعي أن تتشابه التمارينات مع متطلبات الأداء المهارى للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد بلغ الزمن الإجمالي للإعداد البدني الخاص (٢٣٤.٥ ق)، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط.



شكل (٩) زمن الاعداد البدني خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى

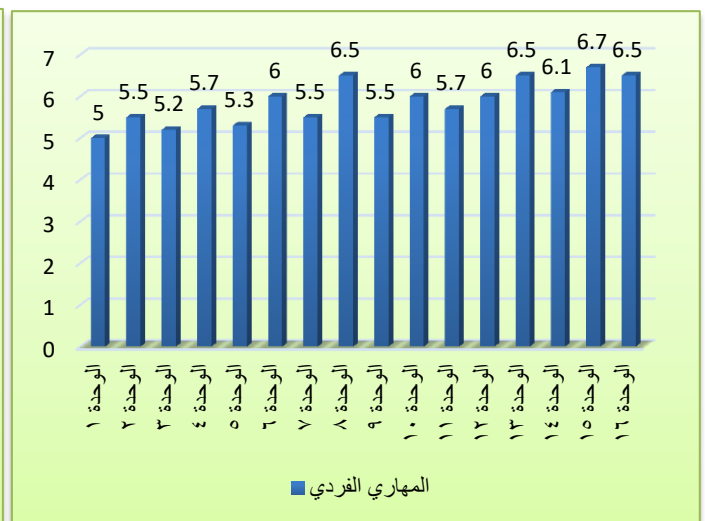
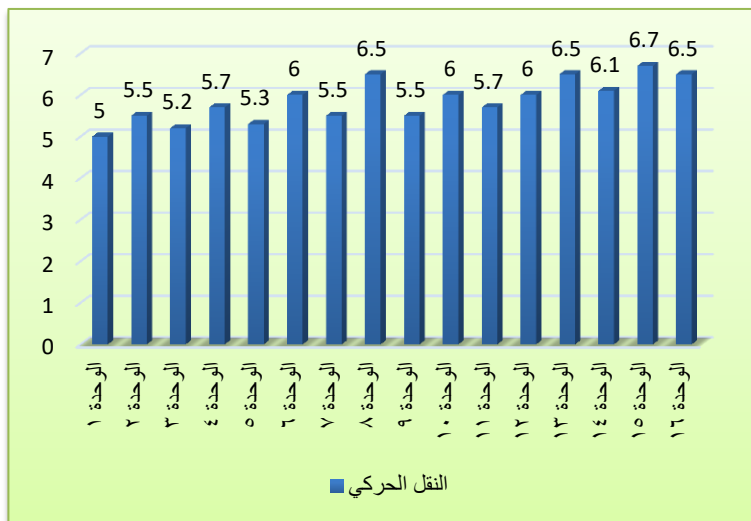
٢/٣/٥/٣ الجزء الرئيسي:

١/٢/٣/٥/٣ القسم الأول (النقل الحركي): تدريبات النقل الحركي الموجهة وفقا لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكو - كاتا) وقد اشتمل هذا الجزء على محطات تدريبية خاصة بالنقل الحركي وتراوح زمن النقل الحركي خلال الوحدات التدريبية (٥ ق إلي ٦.٧ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للنقل الحركي للقسم الثاني (٩٣.٧ ق).

٢/٢/٣/٥/٣ القسم الثاني (التدريبات المهارية الفردية): تمرينات خاصة بالأساليب المهارية الفردية الأكثر تكرارا بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمرينات خاصة للمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وتراوح زمن التدريبات المهارية خلال الوحدات التدريبية (٥ ق إلي ٦.٧ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للمهارى الفردي للقسم الثاني (٩٣.٧ ق).

٣/٢/٣/٥/٣ القسم الثالث (الصعوبات الحركية): تؤدي هذه التدريبات في المرحلة الثانية فقط وتشمل على أوضاع الارتكاز المتعددة والانتقال بينها بسرعات متنوعة وفي اتجاهات متعددة كذلك أداء الأساليب المهارية مع اتخاذ أوضاع ارتكاز والثبات كذلك الوثبات ثم أداء المهارات المكونة للهيكل البنائي للكاتا جانكاكو وتراوح زمن تدريبات الصعوبة الحركية خلال الوحدات التدريبية (١٠ ق إلي ١٣.٤ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للمهارى الفردي للقسم الثاني (١٨٧.٤ ق).

٤/٢/٣/٥/٣ القسم الرابع (المقطوعات التدريبية): هذا القسم ينفذ محتواه من خلال المقطوعات التدريبية المكونة للكاتا قيد البحث التدريب (٤ مقطوعات تدريبية) قيد الدراسة وتراوح زمن المقطوعات التدريبية خلال الوحدات التدريبية (٥ ق إلي ٦.٧ ق)، وقد بلغ الزمن الإجمالي للمقطوعات التدريبية للقسم الثاني (٩٣.٧ ق).



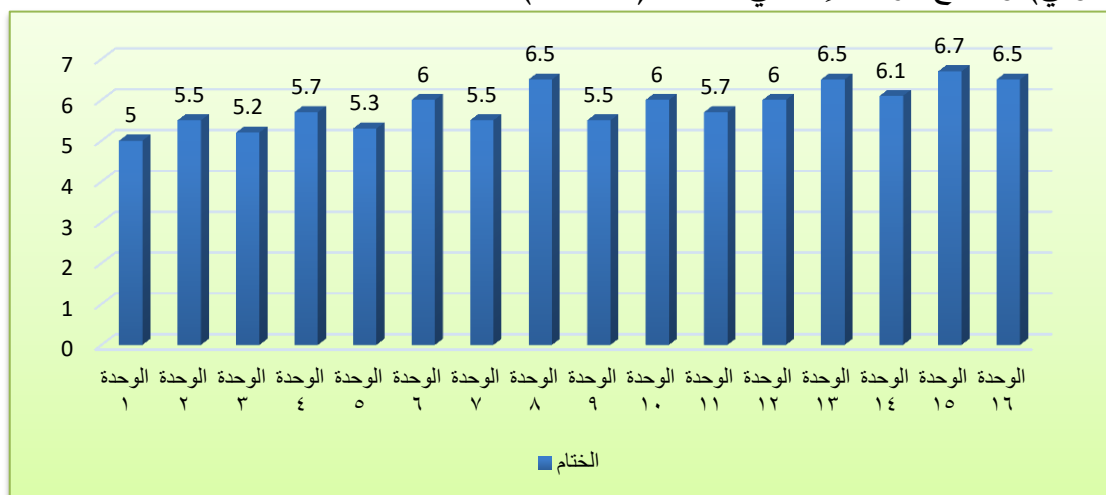
شكل (١٠) زمن (المهاري الفردي والنقل الحركي) خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الاولى



شكل (١١) زمن المقطوعات التدريبية خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الأولى

٣/٣/٥/٣ الجزء الختامي (التهديء):

ويشمل محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن يتراوح من (٥ ق إلى ٦.٧ ق) وتحتوي على تمرينات تسهم في عمليات استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقاً لنظام الطاقة المستخدم (الهوائي) وقد بلغ الزمن الإجمالي للتهديء (٩٣.٧ ق).



شكل (١٢) زمن الختام التدريبية خلال الوحدات التدريبية في المرحلة الأولى

٦/٣ القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث للمتطلبات البدنية المهارية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/١٤م، وللمقطوعات التدريبية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/١٥م

٧/٣ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مرحلتين:

١/٧/٣ المرحلة الأولى: خلال (٤ أسابيع) بواقع (٤ وحدات) أسبوعياً بإجمالي (١٦ وحدة) في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢١ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/١٥ م

٢/٧/٣ المرحلة الثانية: خلال (٤ أسابيع) بواقع (٤ وحدات) أسبوعياً بإجمالي (١٦ وحدة) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٩/١٨ م إلى يوم الخميس ٢٠٢٢/١٠/١٣ م.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١ م ٢٠٢٢ م احتوي البرنامج على عدد (٣٢) وحدة تدريبية للمرحلتين، وأيام التدريب (الأحد والاثنين والأربعاء والخميس) بصالة تدريب بنادي الحوار للألعاب الرياضية.

١٠/٢ القياس البعدي: -

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٥ م ويوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٧ م.

١١/٢ المعالجات الإحصائية:

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:

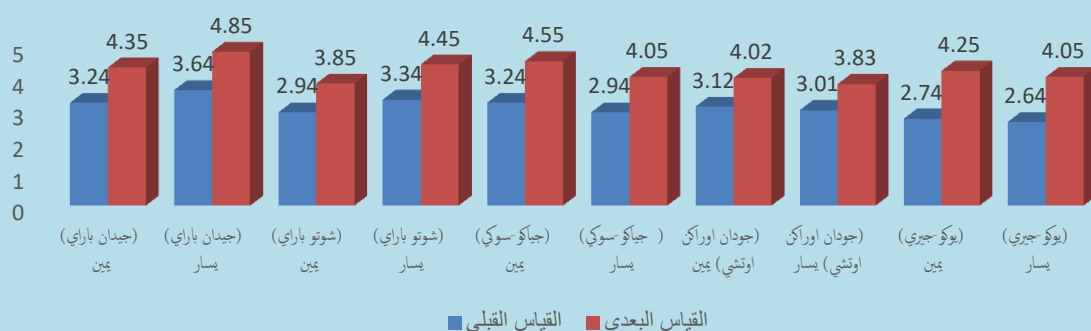
١/٣ عرض ومناقشة الفرض الأول توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتطلبات البدنية المهارية ومستوي الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) بدون إدراج تدريبات الصعوبة الحركية (المرحلة الأولى) ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

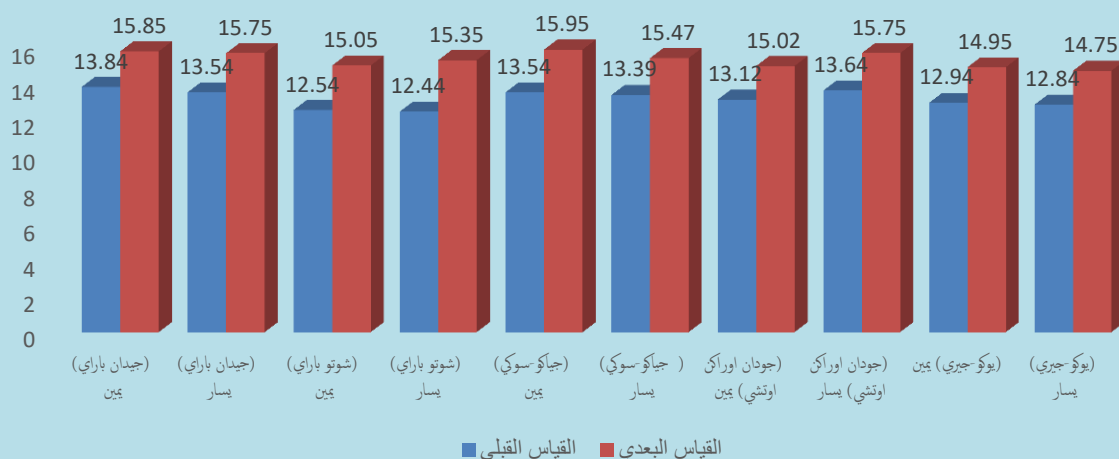
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية (المرحلة الأولى) بدون إدراج تدريبات الصعوبة الحركية قيد البحث

ن=٣

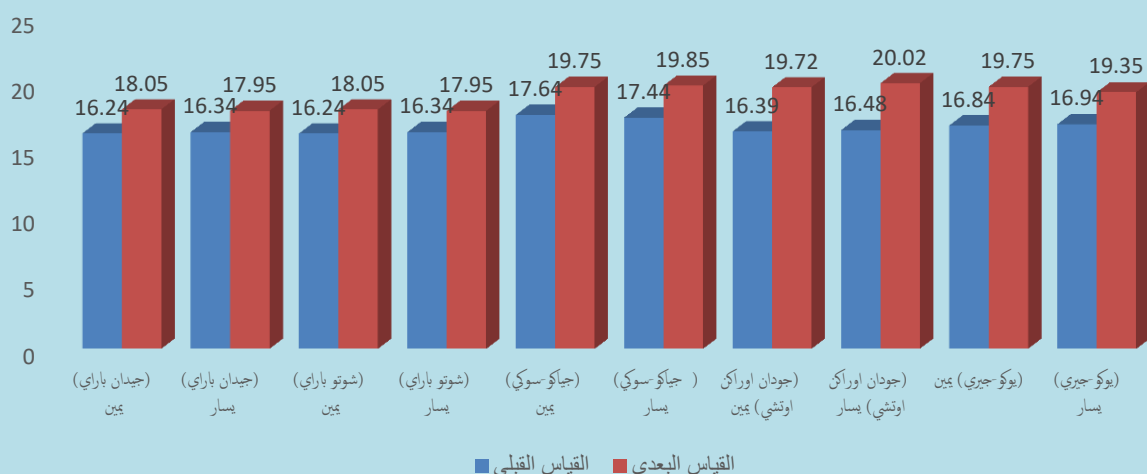
الدلالات الإحصائية											المتغيرات قيد الدراسة
القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار ويلكوسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن		
س	± ع	س	± ع	قيمة (Z)	Sig	الدالة					
٣.٢٤	٠.٩٨	٤.٣٥	١.٠٤	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.١١	٣٤%	(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) – التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)	
٣.٦٤	١.١٢	٤.٨٥	١.١٤	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.٢١	٣٣%		
٢.٩٤	٠.٨٧	٣.٨٥	٠.٩٤	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	٠.٩١	٣١%		
٣.٣٤	١.٠٣	٤.٤٥	١.٠٨	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.١١	٣٣%		
٣.٢٤	١.١٦	٤.٥٥	١.٠٨	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.٣١	٤٠%		
٢.٩٤	٠.٩٨	٤.٠٥	٠.٨٩	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.١١	٣٨%		
٣.١٢	٠.٨٢	٤.٠٢	١.١١	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	٠.٩٠	٢٩%		
٣.٠١	٠.٨٩	٣.٨٣	٠.٨٣	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	٠.٨٢	٢٧%		
٢.٧٤	١.٣١	٤.٢٥	٠.٩٢	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.٥١	٥٥%		
٢.٦٤	١.١٦	٤.٠٥	١.٢٢	١.٦٣	٠.١٠٢	داله	٠.٥٤	١.٤١	٥٣%		
١٣.٨٤	١.٣٤	١٥.٨٥	١.٤٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٠١	١٥%	تحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) – التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)	
١٣.٥٤	٢.٠٤	١٥.٧٥	١.٨٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٢١	١٦%		
١٢.٥٤	١.٣٤	١٥.٠٥	١.٥٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٥١	٢٠%		
١٢.٤٤	٢.٣٤	١٥.٣٥	٢.١٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٩١	٢٣%		
١٣.٥٤	١.١٤	١٥.٩٥	١.١٩	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٤١	١٨%		
١٣.٣٩	١.٢٢	١٥.٤٧	١.١٣	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٠٨	١٦%		
١٣.١٢	١.٣٦	١٥.٠٢	١.٤٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	١.٩٠	١٤%		
١٣.٦٤	١.١٤	١٥.٧٥	١.١١	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.١١	١٥%		
١٢.٩٤	١.٢٤	١٤.٩٥	١.٣٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	٢.٠١	١٦%		
١٢.٨٤	١.٣٤	١٤.٧٥	١.٧٤	١.٧٣	٠.٠٨٣	داله	٠.٥٧	١.٩١	١٥%		
١٦.٢٤	١.٤٤	١٨.٠٥	١.٥٤	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	١.٨١	١١%	تحمل الأداء الخاص بالأساليب المهارية) – التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)	
١٦.٣٤	١.٣٤	١٧.٩٥	١.٤٤	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	١.٦١	١٠%		
١٦.٢٤	١.٤٤	١٨.٠٥	١.٦٤	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	١.٨١	١١%		
١٦.٣٤	١.٤٤	١٧.٩٥	١.٣٤	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	١.٦١	١٠%		
١٧.٦٤	١.٤٤	١٩.٧٥	١.٥٤	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٢.١١	١٢%		
١٧.٤٤	١.٤٤	١٩.٨٥	١.٩٤	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٢.٤١	١٤%		
١٦.٣٩	١.٤٩	١٩.٧٢	١.٦٠	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٣.٣٣	٢٠%		
١٦.٤٨	١.٥٦	٢٠.٠٢	١.٦٩	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٣.٥٤	٢١%		
١٦.٨٤	١.٤٤	١٩.٧٥	١.٢٧	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٢.٩١	١٧%		
١٦.٩٤	١.٤٤	١٩.٣٥	١.٣١	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٢.٤١	١٤%		



شكل (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلب البدني المهارى القوة المميزة بالسرعة للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا (GANKAKU- KATA) المرحلة الأولى قيد البحث



شكل (١٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلب البدني المهارى تحمل السرعة للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا (GANKAKU- KATA) المرحلة الأولى قيد البحث



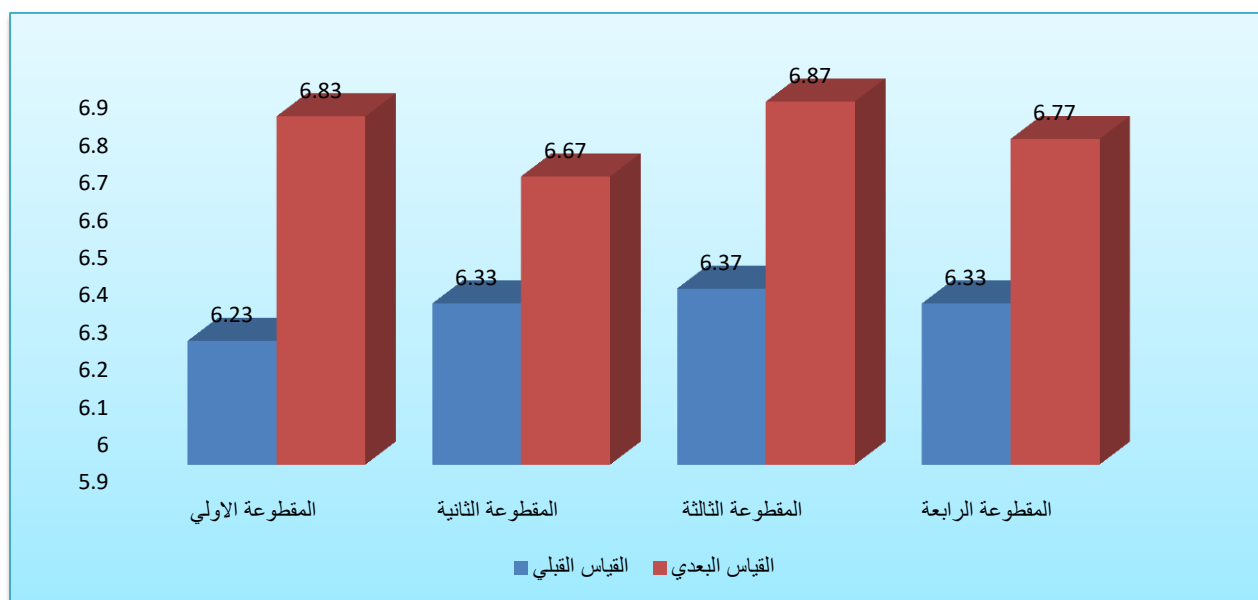
شكل (١٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلب البدني المهارى تحمل الأداء للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا (GANKAKU- KATA) المرحلة الأولى قيد البحث

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بدون أدراج تدريبات الصعوبة الحركية

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار ويلكسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	Sig	الدالة			
مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA)	المقطوعة التدريبية الأولى (من أسلوب مهاري رقم (٤) إلى أسلوب مهاري رقم (٦))	٦.٢٣	٠.١٥	٦.٨٣	٠.١٢	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٠.٦٠	%١٠
	المقطوعة التدريبية الثانية ((من أسلوب مهاري رقم (٨) إلى أسلوب مهاري رقم (١١))	٦.٣٣	٠.١٢	٦.٦٧	٠.٢١	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٠.٣٣	%٥
	المقطوعة التدريبية الثالثة (من أسلوب مهاري رقم (١٥) إلى أسلوب مهاري رقم (١٨))	٦.٣٧	٠.٢١	٦.٨٧	٠.٠٦	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٠.٥٠	%٨
	المقطوعة التدريبية الرابعة ((من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٤١))	٦.٣٣	٠.٠٦	٦.٧٧	٠.١٥	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٠.٤٣	%٧



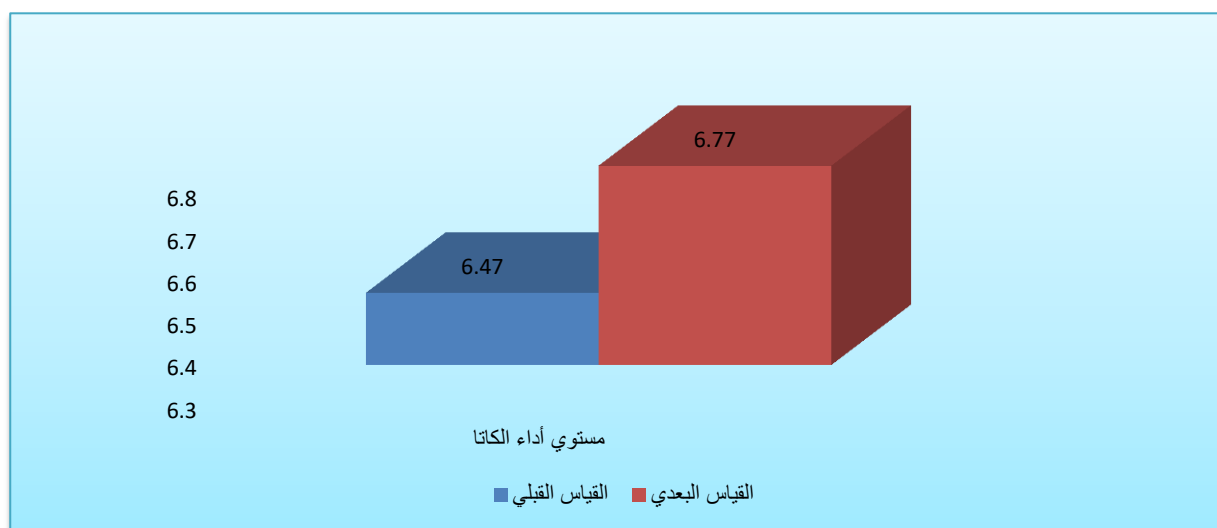
شكل (١٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في مستوى الأداء المهاري
للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار ويلكوسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
	س	ع	س	ع	قيمة (Z)	Sig	الدالة			
مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) الدراسة	٦.٤٧	٠.٠٦	٦.٧٧	٠.١٢	١.٦٠	٠.١٠٩	دالة	٠.٥٣٠	٠.٣٠	%٥



شكل (١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) قيد البحث

يتضح من جدول (١٢) (١٣) (١٤) وشكل (١٣) (١٤) (١٥) (١٦) (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والقياسات البعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي للمرحلة الأولى في المتطلبات البدنية المهارية والمقطوعات التدريبية للكاتا - ومستوي أداء الكاتا (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الأولى قيد البحث حيث نجد أن قيمة اختبار ويلكوسون دال إحصائياً كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠ %) إلي (٥٥ %).

ويتضح من بيانات جدول (١٢) وشكل (١٣) (١٤) (١٥) (١٦) والخاصة بنتائج المتطلبات البدنية المهارية قيد البحث وجود تحسن في المتطلب البدني المهاري المرحلة الأولى لعنصر القوة المميزة بالسرعة حيث تراوحت نسب التحسن من (٢٧ %) إلي (٥٥ %)، كذلك التحسن في عنصر

تحمل السرعة حيث تراوحت نسب التحسن من (١٥ %) إلى (٢٣ %)، بينما كانت نسبة التحسن في عنصر تحمل الأداء (١٠ %) إلى (٢١ %).

كما يتضح من نتائج جدول (١٣) (١٤) وشكل (١٦) (١٧) وجود نسب تحسن في المقطوعات التدريبية الخاصة بالكاتا (جانكاكو) قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٥ %) إلى (١٠ %)، كما تراوحت نسب التحسن بالنسبة لأداء الجملة الحركية جانكاكو كاتا قيد البحث إلى (٥ %)

ويعزوا الباحث الفروق الدالة إحصائياً في المتطلبات البدنية المهارية والمقطوعات التدريبية ومستوي الأداء الخاص بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) الي التزام اللاعبين بالمحتوي التدريبي الخاص بالبرنامج 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 ، محمد سعد حسن (٢٠١٢م) (٦) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) (٥) 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 وفقاً للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا).

كما يري الباحث أن نسبة التحسن التي حدثت إلي قام الباحث باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية باعتباره أكثر الأساليب المناسبة لتحسين وتطوير الأداء المهارى والفني للكاتا قيد البحث. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٢٤) سارة محمد ثابت (٢٠١٧م) (١٦)، محمد مسعد محمد (٢٠١٧م) (٢٣)، أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩م) (٨)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) (١٣) خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) (١٤)، والتي تشير إلي التأثير الإيجابي للمقطوعات التدريبية لتحسين الأداء الفني للجملة الحركية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتطلبات البدنية المهارية ومستوي الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA بدون إدراج تدريبات الصعوبة الحركية (المرحلة الأولى) ولصالح القياس البعدي.

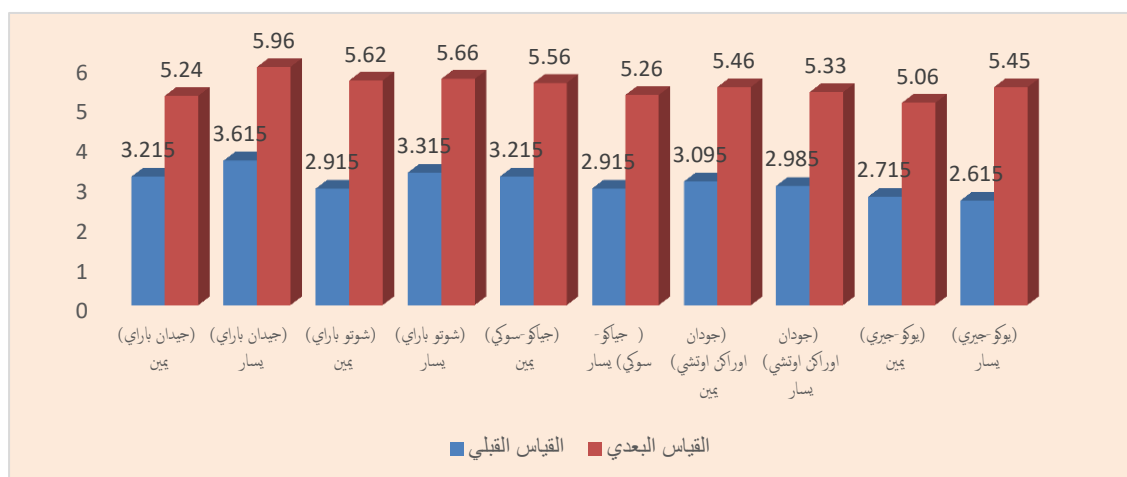
٢/٣ عرض ومناقشة الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية (المرحلة الثانية) ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

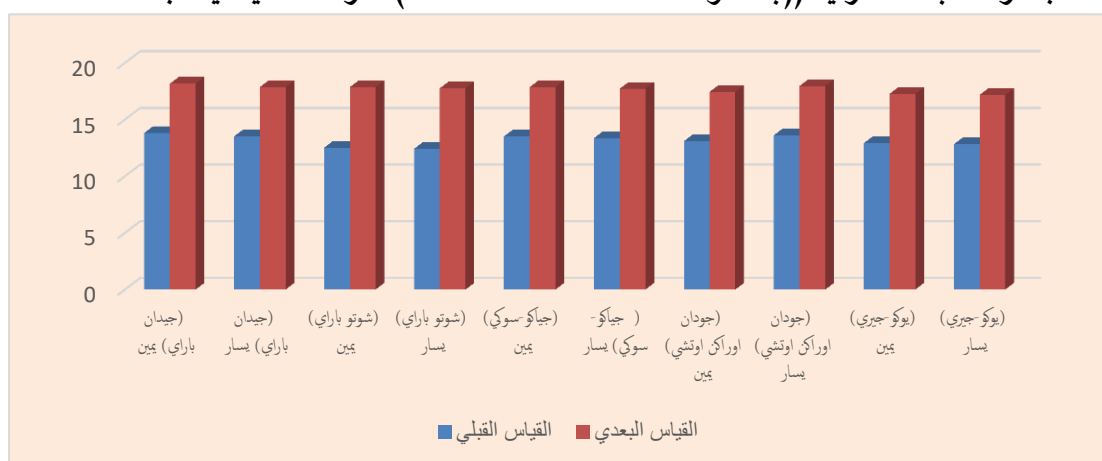
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلبات البدنية الخاصة بالأساليب المهارية بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية المرحلة الثانية قيد البحث

ن=٣

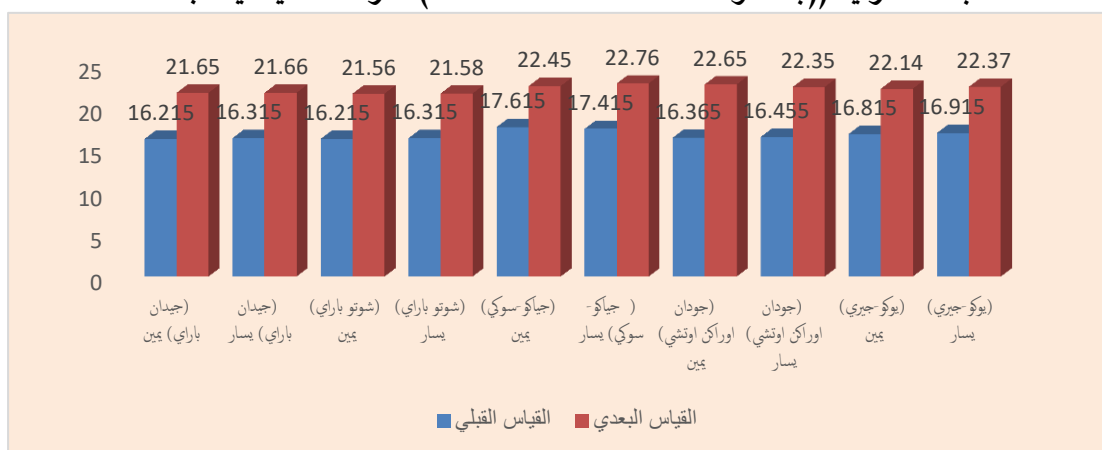
المتغيرات قيد الدراسة	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار ويلكسون		حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
	س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	Sig			
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)	(جيدان باراي) يمين	٣.٢١٥	٠.٧٤	٥.٢٤	١.٢٨	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٠٢٥
	(جيدان باراي) يسار	٣.٦١٥	٠.٨٨	٥.٩٦	١.٤٢	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٤٥
	(شوتو باراي) يمين	٢.٩١٥	٠.٦٣	٥.٦٢	١.١٧	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٧٠٥
	(شوتو باراي) يسار	٣.٣١٥	٠.٧٩	٥.٦٦	١.٣٣	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٤٥
	(جياكو-سوكي) يمين	٣.٢١٥	٠.٩٢	٥.٥٦	١.٤٦	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٤٥
	(جياكو-سوكي) يسار	٢.٩١٥	٠.٧٤	٥.٢٦	١.٢٨	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٤٥
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	٣.٠٩٥	٠.٥٨	٥.٤٦	١.١٢	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٦٥
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	٢.٩٨٥	٠.٦٥	٥.٣٣	١.١٩	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٤٥
	(يوكو-جيبي) يمين	٢.٧١٥	١.٠٧	٥.٠٦	١.٦١	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٣٤٥
	(يوكو-جيبي) يسار	٢.٦١٥	٠.٩٢	٥.٤٥	١.٤٦	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٢.٨٣٥
تحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)	(جيدان باراي) يمين	١٣.٨١٥	١.١	١٨.١٦٥	١.٦٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(جيدان باراي) يسار	١٣.٥١٥	١.٨	١٧.٨٦٥	٢.٣٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(شوتو باراي) يمين	١٢.٥١٥	١.١	١٧.٨٦	١.٦٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٣٤٥
	(شوتو باراي) يسار	١٢.٤١٥	٢.١	١٧.٧٦	٢.٦٤	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٥.٣٤٥
	(جياكو-سوكي) يمين	١٣.٥١٥	٠.٩	١٧.٨٦٥	١.٤٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(جياكو-سوكي) يسار	١٣.٣٦٥	٠.٩٨	١٧.٧١٥	١.٥٢	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	١٣.٠٩٥	١.١٢	١٧.٤٤٥	١.٦٦	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	١٣.٦١٥	٠.٩	١٧.٩٦٥	١.٤٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(يوكو-جيبي) يمين	١٢.٩١٥	١	١٧.٢٦٥	١.٥٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
	(يوكو-جيبي) يسار	١٢.٨١٥	١.١	١٧.١٦٥	١.٦٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٣٥
تحمل الأداء الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)	(جيدان باراي) يمين	١٦.٢١٥	١.٢	٢١.٦٥	١.٧٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٤٣٥
	(جيدان باراي) يسار	١٦.٣١٥	١.١	٢١.٦٦	١.٦٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٣٤٥
	(شوتو باراي) يمين	١٦.٢١٥	١.٢	٢١.٥٦	١.٧٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٣٤٥
	(شوتو باراي) يسار	١٦.٣١٥	١.٢	٢١.٥٨	١.٧٤	٢.٠٢	٠.٠٤٣	دالة	٥.٢٦٥
	(جياكو-سوكي) يمين	١٧.٦١٥	١.٢	٢٢.٤٥	١.٧٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٤.٨٣٥
	(جياكو-سوكي) يسار	١٧.٤١٥	١.٢	٢٢.٧٦	١.٧٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٣٤٥
	(جودان أوراكن اوتشي) يمين	١٦.٣٦٥	١.٢٥	٢٢.٦٥	١.٧٩	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٦.٢٨٥
	(جودان أوراكن اوتشي) يسار	١٦.٤٥٥	١.٣٢	٢٢.٣٥	١.٨٦	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٨٩٥
	(يوكو-جيبي) يمين	١٦.٨١٥	١.٢	٢٢.١٤	١.٧٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٣٢٥
	(يوكو-جيبي) يسار	١٦.٩١٥	١.٢	٢٢.٣٧	١.٧٤	٢.١٢	٠.٠٣٤	دالة	٥.٤٥٥



شكل (١٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلب البدني المهارى القوة المميزة بالسرعة للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الثانية قيد البحث



شكل (١٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلب البدني المهارى تحمل السرعة للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الثانية قيد البحث



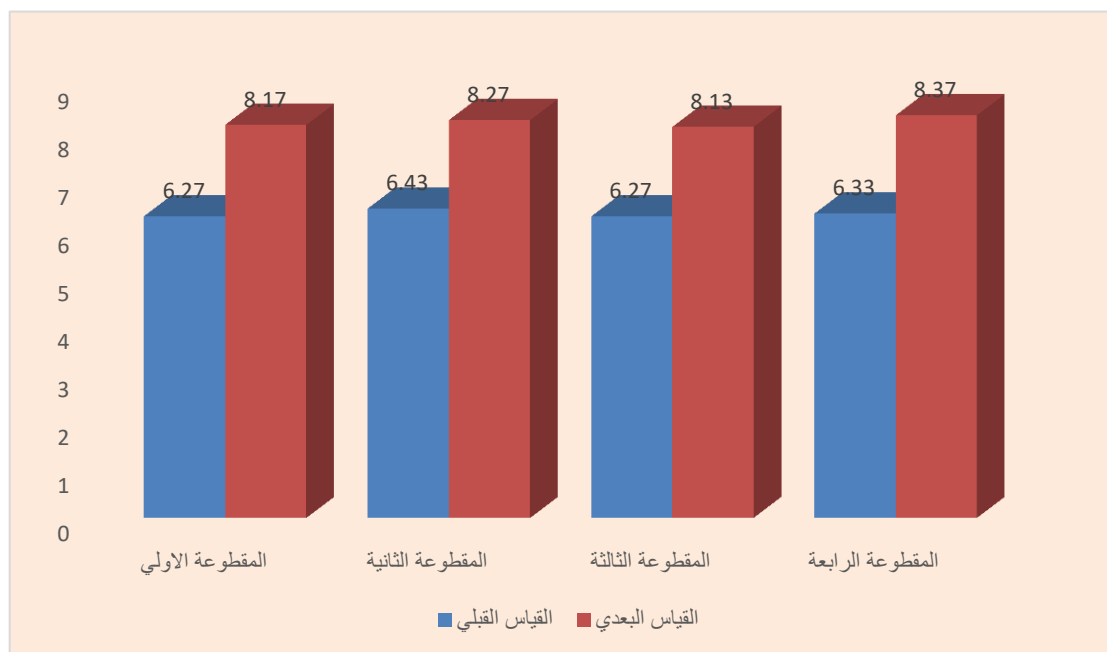
شكل (٢٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتطلب البدني المهارى تحمل الأداء للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الثانية قيد البحث

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	القياس القبلي		القياس البعدى		اختبار ويلكسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
	س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	Sig	الدالة			
المقطوعة التدريبية الأولى (من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٦))	٦.٢٧	٠.١٥	٨.١٧	٠.٢٥	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٩٠	%٣٠
المقطوعة التدريبية الثانية ((من أسلوب مهاري رقم (٧) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤))	٦.٤٣	٠.١٥	٨.٢٧	٠.١٥	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٨٣	%٢٨
المقطوعة التدريبية الثالثة (من أسلوب مهاري رقم (١٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٧))	٦.٢٧	٠.٠٦	٨.١٣	٠.٣٢	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٨٧	%٣٠
المقطوعة التدريبية الرابعة ((من أسلوب مهاري رقم (٢٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٢))	٦.٣٣	٠.١٥	٨.٣٧	٠.٢٥	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	٢.٠٣	%٣٢



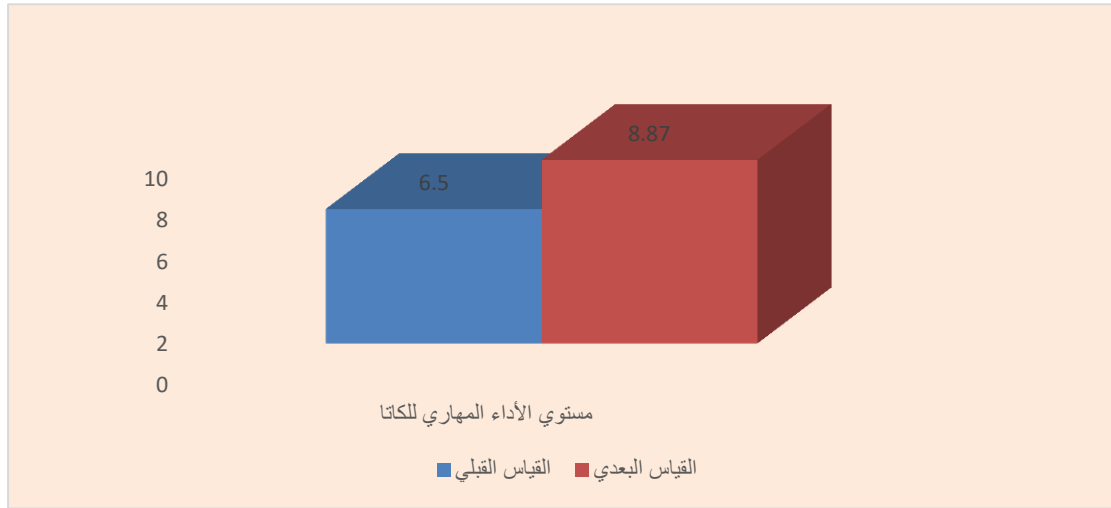
شكل (٢١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الثانية قيد البحث

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية قيد البحث

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	القياس القبلي		القياس البعدي		اختبار ويلكوسون		حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
	س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	Sig			
مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) الدراسة	٦.٥٠	٠.٢٣	٨.٨٧	٠.٢٥	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	١.٣٧	%٢١



شكل (٢٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات

التدريبية للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الثانية قيد البحث

يتضح من جدول (١٥) (١٦) (١٧) وشكل (١٨) (١٩) (٢٠) (٢١) (٢٢) وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والقياسات البعدي لمجموعة البحث لصالح القياس

البعدي للمرحلة الأولى في المتطلبات البدنية المهارية والمقطوعات التدريبية للكاتا - ومستوي أداء

الكاتا (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الثانية قيد البحث حيث نجد أن قيمة اختبار

ويلكوسون دال إحصائياً كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٨ %) إلى (١٠٨ %).

ويتضح من بيانات جدول (١٥) وشكل (١٨) (١٩) (٢٠) والخاصة بنتائج المتطلبات البدنية

المهارية قيد البحث وجود تحسن في المتطلب البدني المهارى لعنصر القوة المميزة بالسرعة حيث

تراوحت نسب التحسن من (٦٣ %) إلى (١٠٨ %)، كذلك التحسن في عنصر تحمل السرعة حيث

تراوحت نسب التحسن من (٣١ %) إلى (٤٣ %)، بينما كانت نسبة التحسن في عنصر تحمل

الأداء (٢٧ %) إلى (٣٨ %).

كما يتضح من نتائج جدول (١٦) (١٧) وشكل (٢١) (٢٢) وجود نسب تحسن في المقطوعات التدريبية الخاصة بالكاتا (جانكاكو) قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٨ %) إلى (٣٢ %)، كما تراوحت نسب التحسن بالنسبة لأداء الجملة الحركية جانكاكو كاتا قيد البحث إلى (٢١ %)

ويعزوا الباحث الفروق الدالة إحصائياً في المتطلبات البدنية المهارية والمقطوعات التدريبية ومستوي الأداء الخاص بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) المرحلة الثانية إلي تدريبات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء المكونة للجملة الحركية جانكاكو كاتا وخاصة في القسم الثالث 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 وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من محمود ربيع البشيهي (٢٠١٧م) (٢٤) ، محمد مسعد حسن (٢٠١٧م) (٢٣)، أردلين ف. واخرون (٢٠١٩م) (٣٢) أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) (٤) ، أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٨) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣م) (١٥) علي أن التدريب علي الأساليب المهارية باستخدام الأساليب سواء كان هجومية أو دفاعية وكذلك تحركات القدمين هي الأساس العلمي لتطوير الحالة التدريبية للاعبين والأداء المهارى بشكل خاص.

كما يري الباحث أن نسبة التحسن التي حدثت إلي قيام الباحث بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية وكذلك التقنين الفردي للأحمال التدريبية وأدراج التدريب الفترى للوحدات التدريبية المستخدمة هذه النتائج مع دراسة كل من خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) (١٤)، اليكس. ف. واخرون (٢٠٢١م) (٣١)، وين. ج. واخرون (٢٠٢٠م) (٣٦) أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٧)، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣م) (١٥)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣م) (٢٩) والتي تشير إلي ضرورة معرفة مقنن الأحمال التدريبية بأهمية تقنين الأحمال خاصة بمكونات الهيكل البنائي وكذلك كيفية استخدام التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء داخل البرنامج التدريبي.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية (المرحلة الثانية) ولصالح القياس البعدي.

٣/٣ عرض ومناقشة الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) (المرحلة الأولى والمرحلة الثانية) ولصالح المرحلة الثانية.

جدول (١٨)

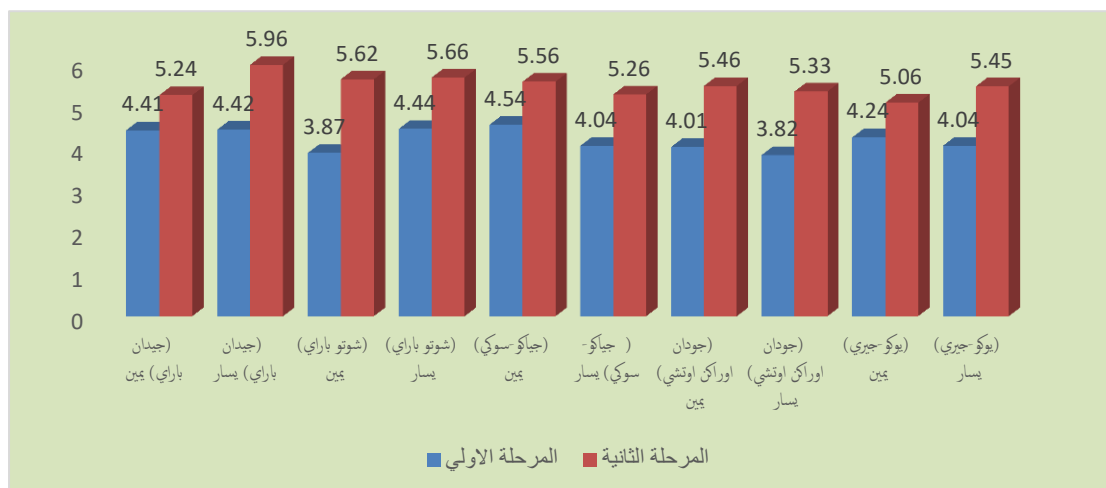
دلالة الفروق بين القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا (GANKAKU-KATA) (المرحلة الأولى والمرحلة الثانية) قيد البحث

ن=٣

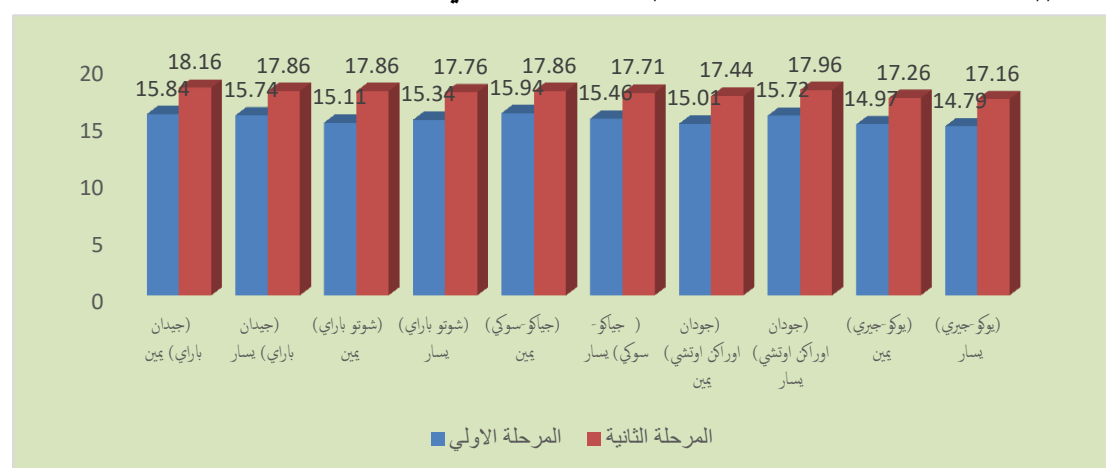
المتغيرات قيد الدراسة		الدلالات الإحصائية		القياس البعدي المرحلة الأولى		القياس البعدي المرحلة الثانية		اختبار ويلكوكسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع	قيمة (Z)	Sig	الدلالة					
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)	٤.٤١	١.٠٤	٥.٢٤	١.٢٨	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	٠.٨٣	١٩%			
	٤.٤٢	١.١٤	٥.٩٦	١.٤٢	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٥٤	٣٥%			
	٣.٨٧	٠.٩٤	٥.٦٢	١.١٧	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٧٥	٤٥%			
	٤.٤٤	١.٠٨	٥.٦٦	١.٣٣	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٢٢	٢٧%			
	٤.٥٤	١.٠٨	٥.٥٦	١.٤٦	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٠٢	٢٢%			
	٤.٠٤	٠.٨٩	٥.٢٦	١.٢٨	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٢١٢	٣٠%			
	٤.٠١	١.١١	٥.٤٦	١.١٢	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٤٤٢	٣٦%			
	٣.٨٢	٠.٨٣	٥.٣٣	١.١٩	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٥١	٤٠%			
	٤.٢٤	٠.٩٢	٥.٠٦	١.٦١	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	٠.٨٢	١٩%			
٤.٠٤	١.٢٢	٥.٤٥	١.٤٦	٢.٥٢	٠.٠١٢	دالة	٠.٨٤	١.٤١	٣٥%				
تحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)	١٥.٨٤	١.٤٤	١٨.١٦	١.٦٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٣٢٥	١٥%			
	١٥.٧٤	١.٨٤	١٧.٨٦	٢.٣٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.١٢٥	١٤%			
	١٥.١١	١.٥٤	١٧.٨٦	١.٦٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٧٥	١٨%			
	١٥.٣٤	٢.١٤	١٧.٧٦	٢.٦٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٤٢	١٦%			
	١٥.٩٤	١.١٩	١٧.٨٦	١.٤٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	١.٩٢٥	١٢%			
	١٥.٤٦	١.١٣	١٧.٧١	١.٥٢	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٢٥٥	١٥%			
	١٥.٠١	١.٤٤	١٧.٤٤	١.٦٦	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٤٣٥	١٦%			
	١٥.٧٢	١.١١	١٧.٩٦	١.٤٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٢٤٥	١٤%			
	١٤.٩٧	١.٣٤	١٧.٢٦	١.٥٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٢٩٥	١٥%			
١٤.٧٩	١.٧٤	١٧.١٦	١.٦٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٣٧٥	١٦%				
تحمل الاداء الخاص بالأساليب المهارية) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)	١٨.٠٤	١.٥٤	٢١.٦٥	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٦١	٢٠%			
	١٧.٩٤	١.٤٤	٢١.٦٦	١.٦٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٧٢	٢١%			
	١٨.٢٤	١.٦٤	٢١.٥٦	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٣٢	١٨%			
	١٧.٩٤	١.٣٤	٢١.٥٨	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٦٤	٢٠%			
	١٩.٤١	١.٥٤	٢٢.٤٥	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٠٤	١٦%			
	١٩.٧٦	١.٩٤	٢٢.٧٦	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣	١٥%			
	١٩.٢٥	١.٦	٢٢.٦٥	١.٧٩	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٤	١٨%			
	٢٠.٤١	١.٦٩	٢٢.٣٥	١.٨٦	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	١.٩٤	١٠%			
	١٩.٧٤	١.٢٧	٢٢.١٤	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٢.٤	١٢%			
١٩.٣٤	١.٣١	٢٢.٣٧	١.٧٤	٢.٧٤	٠.٠٠٥	دالة	٠.٨٦	٣.٠٣	١٦%				

دال إحصائياً = *

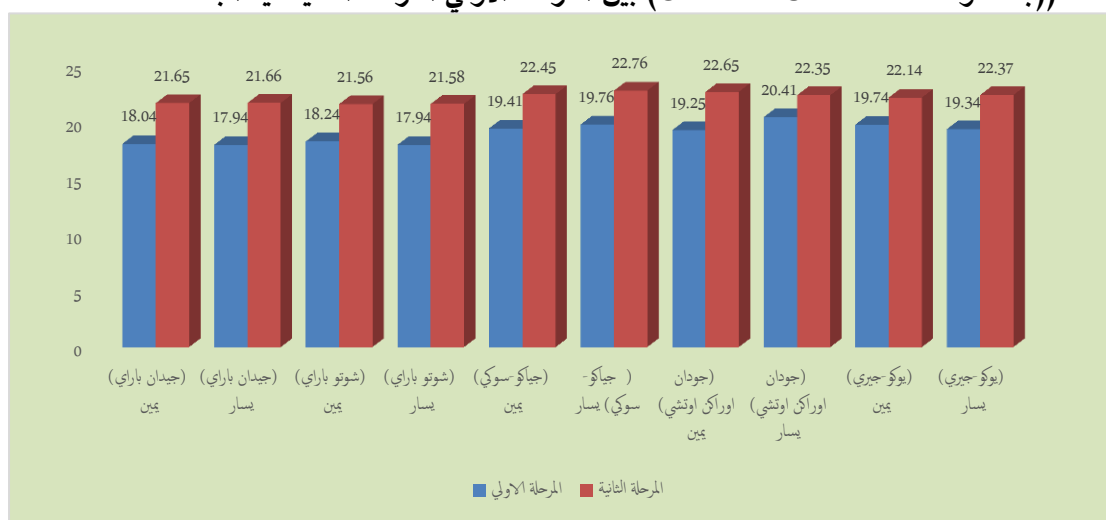
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (٢٣) دلالة الفروق بين القياس البعدي في المتطلب البدني للقوة المميزة بالسرعة للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بين المرحلة الاولى المرحلة الثانية قيد البحث



شكل (٢٤) دلالة الفروق بين القياس البعدي في المتطلب البدني تحمل السرعة للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بين المرحلة الاولى المرحلة الثانية قيد البحث



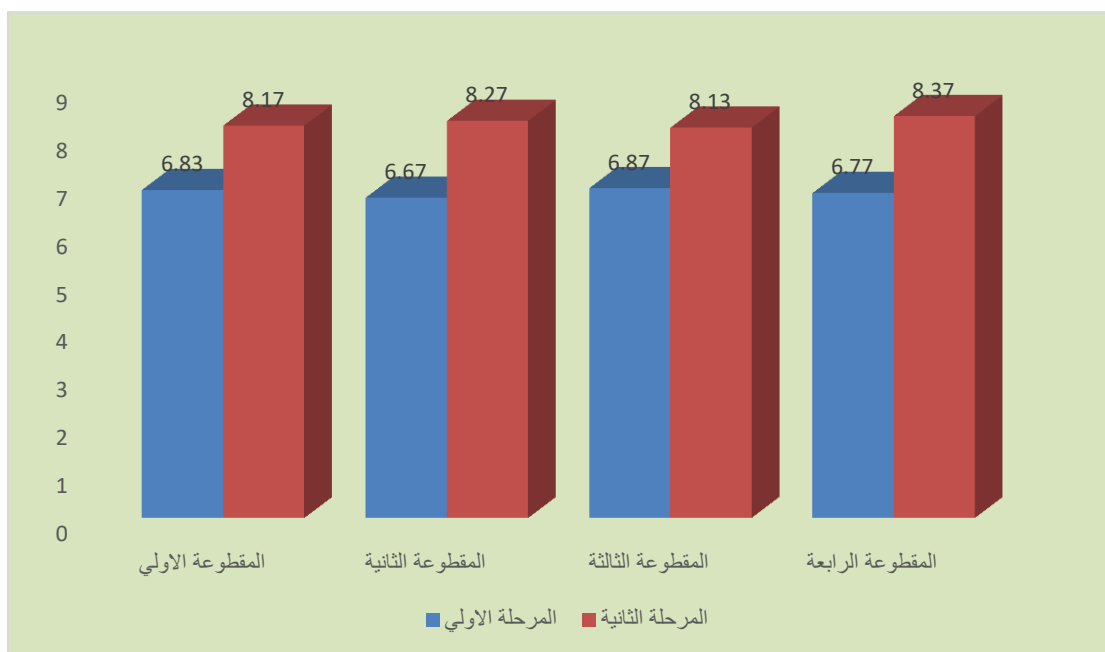
شكل (٢٥) دلالة الفروق بين القياس البعدي في المتطلب البدني تحمل السرعة للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بين المرحلة الاولى المرحلة الثانية قيد البحث

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) (المرحلة الأولى والمرحلة الثانية) قيد البحث

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية	القياس البعدي المرحلة الأولى		القياس البعدي المرحلة الثانية		اختبار ويلكوسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	Sig	الدلالة			
مستوي الأداء المهاري المؤداة للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA)	المقطوعة التدريبية الأولى (من أسلوب مهاري رقم (١) الي أسلوب مهاري رقم (٦))	٦.٨٣	٠.١٢	٨.١٧	٠.٢٥	٢.٥٢	٠.٠١٢	داله	٠.٨٤	١.٣٣	%٢٠
	المقطوعة التدريبية الثانية ((من أسلوب مهاري رقم (٨) الي أسلوب مهاري رقم (١١))	٦.٦٧	٠.٢١	٨.٢٧	٠.١٥	٢.٥٢	٠.٠١٢	داله	٠.٨٤	١.٦٠	%٢٤
	المقطوعة التدريبية الثالثة (من أسلوب مهاري رقم (١٥) الي أسلوب مهاري رقم (١٨))	٦.٨٧	٠.٠٦	٨.١٣	٠.٣٢	٢.٣٨	٠.٠١٧	داله	٠.٧٩	١.٢٧	%١٨
	المقطوعة التدريبية الرابعة ((من أسلوب مهاري رقم (٣٩) الي أسلوب مهاري رقم (٤١))	٦.٧٧	٠.١٥	٨.٣٧	٠.٢٥	٢.٣٨	٠.٠١٧	داله	٠.٧٩	١.٦٠	%٢٤



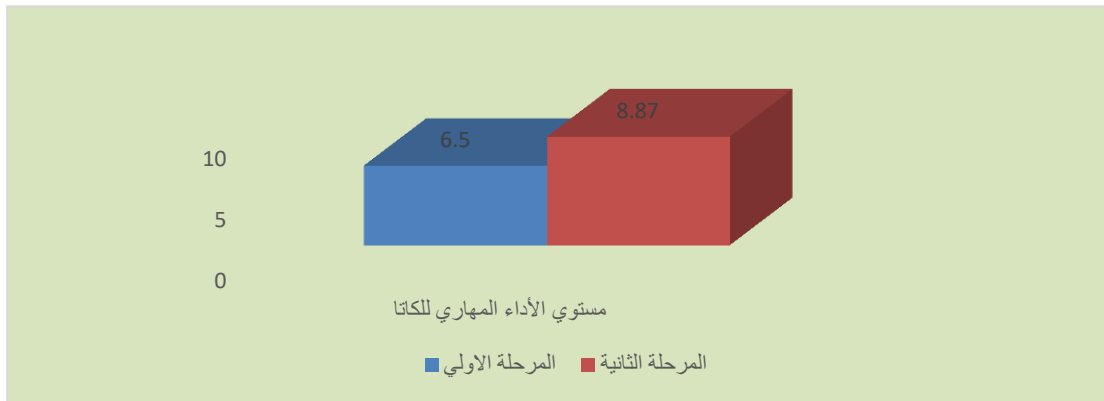
شكل (٢٦) دلالة الفروق بين القياس البعدي في المتطلب البدني مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية ((جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بين المرحلة الاولى والمرحلة الثانية قيد البحث

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) المرحلة الاولى والثانية قيد البحث

ن=٣

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الإحصائية	القياس البعدي		المرحلة الثانية		اختبار ويلكوكسون			حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	Sig	الدلالة			
مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) الدراسة		٦.٥٠	٠.١٢	٨.٨٧	٠.٢٥	٢.٥٤	*٠.٠١٢	داله	٠.٨٤	٢.٣٧	%٣٦



شكل (٢٧) دلالة الفروق بين القياس البعدي في المتطلب البدني مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بين المرحلة الأولى والمرحلة الثانية قيد البحث

يتضح من جدول (١٨) (١٩) (٢٠) وشكل (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢٦) (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي للمرحلة الأولى في المتطلبات البدنية المهارية والمقطوعات التدريبية للكاتا - ومستوي أداء الكاتا (جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA) بين المرحلة الأولى والمرحلة الثانية قيد البحث حيث نجد أن قيمة اختبار ويلكوكسون دال إحصائياً كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠ %) إلى (٤٠ %).

ويتضح من بيانات جدول (١٨) وشكل (٢٣) (٢٤) (٢٥) والخاصة بنتائج المتطلبات البدنية المهارية قيد البحث وجود تحسن في المتطلب البدني المهاري لعنصر القوة المميزة بالسرعة حيث تراوحت نسب التحسن من (١٩ %) إلى (٤٠ %)، كذلك التحسن في عنصر تحمل السرعة حيث تراوحت نسب التحسن من (١٤ %) إلى (١٨ %)، بينما كانت نسبة التحسن في عنصر تحمل الأداء (١٠ %) إلى (٢١ %).

كما يتضح من نتائج جدول (١٩) (٢٠) وشكل (٢٦) (٢٧) وجود نسب تحسن في المقطوعات التدريبية الخاصة بالكاتا (جانكاكو) قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين

(١٨ %) إلى (٢٤ %)، كما تراوحت نسب التحسن بالنسبة لأداء الجملة الحركية جانكاكو كاتا قيد البحث إلى (٣٦ %)

ويعزوا الباحث الفروق الدالة إحصائياً في المتطلبات البدنية المهارية والمقطوعات التدريبية ومستوي الأداء الخاص بالجملة الحركية (جانكاكو كاتا GANKAKU- KATA) بين المرحلة الأولى و المرحلة الثانية إلى تدريبات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء المكونة للجملة الحركية جانكاكو كاتا وخاصة في القسم الثالث 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، كما أن المرحلة الأولى لم يتم أدرج تدريبات الصعوبة الحركية بها وتدرجات الصعوبة الحركية لها تأثير مباشر في مستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع ما أشار إليه وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من حسام الدين محمد أبو الفتوح (٢٠١٠م) (١٠) أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م) (١) محمود ربيع البشيهي (٢٠١٧م) (٢٤) ، محمد مسعد حسن (٢٠١٧م) (٢٣)، أردلين .ف. وآخرون (٢٠١٩م) (٣٢) أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) (٤) ، لورانت.أ. وآخرون (٢٠٢١م) (٣٣) أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٨) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣م) (١٥) علي أن التدريب علي الأساليب المهارية باستخدام المقطوعات التدريبية هي الأساس العلمي لتطوير الحالة التدريبية للاعبين والأداء المهارى بشكل خاص.

كما يري الباحث أن نسبة التحسن التي حدثت بين المرحلة الأولى والمرحلة الثانية إلى قيام الباحث بإدراج تدريبات الصعوبة الحركية داخل المقطوعات التدريبية وكذلك التقنين الفردي للأحمال التدريبية وأدرج التدريب الفترى للوحدات التدريبية المستخدمة هذه النتائج مع دراسة كل من محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٢٤) محمد مسعد حسن (٢٠١٧م) (٢٣)، مانديس ك. وآخرون (٢٠٢٢م) (٣٤)، فينهارت . ج . وآخرون (٢٠٢٢م) (٣٥) أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٧)، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣م) (١٥)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣م) (٢٩) والتي تشير إلى ضرورة معرفة مقنن الأحمال التدريبية بأهمية تقنين الأحمال خاصة بمكونات الهيكل البنائي وكذلك كيفية استخدام التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء داخل البرنامج التدريبي.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م) (١١)، مروة محسن ثابت (٢٠١٥م) (٢٦)، محمود ربيع البشيهي (٢٠١٧م) (٢٤)، أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩م) (٨) خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) (١٤)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣م) (٢٩)، على انه من الضروري تقنين شدة الحمل للمقطوعات التدريبية بنسبة من زمن الأداء بشكل فردي لكل لاعب ولكل مقطوعة تدريبية حيث يؤدي ذلك إلى تحسين الأداء المهارى

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية جانكاكو كاتا GANKAKU-KATA (المرحلة الأولى والمرحلة الثانية) ولصالح المرحلة الثانية.

١/٤ الاستنتاجات:

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

- أثر البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات التي تم تنفيذها بالمرحلة الأولى بدون تدريبات الصعوبة الحركية بالإيجاب على المتطلبات البدنية المهارية الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو-كاتا قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير من (٠.٥٣ إلى ٠.٥٧) بنسبة تحسن (١٠ % إلى ٥٥ %)
- أثر البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات التي تم تنفيذها بالمرحلة الأولى بدون تدريبات الصعوبة الحركية بالإيجاب على مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو-كاتا قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير (٠.٥٣٠) بنسبة تحسن (٥ % إلى ١٠ %)
- أثر البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات التي تم تنفيذها بالمرحلة الثانية بدون تدريبات الصعوبة الحركية بالإيجاب على المتطلبات البدنية المهارية الخاصة بالجملة الحركية (جانكاكو-كاتا قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير من (٠.٦٧ إلى ٠.٧٠) بنسبة تحسن (٣١ % إلى ١٠٨ %)
- أثر البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات التي تم تنفيذها بالمرحلة الأولى بدون تدريبات الصعوبة الحركية بالإيجاب على مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو-كاتا قيد الدراسة حيث تراوح حجم التأثير (٠.٨٤٠) بنسبة تحسن (٢٨ % إلى ٣٢ %)

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 الصعوبة الحركية لتطوير متطلبات الأداء البدني المهارى للجملة الحركية جانكاكو كاتا للاعبي الكاراتيه.
- الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه باستخدام الصعوبة الحركية لتحسين مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية جانكاكو كاتا للاعبي الكاراتيه.
- ضرورة استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوي الأداء المهارى للاعبي الجملة الحركية جانكاكو كاتا للاعبي الكاراتيه

٥/٠ قائمة المراجع

٥/١ قائمة المراجع العربية

١. أحمد محمود إبراهيم : لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية. (٢٠٠٥)
٢. أحمد محمود إبراهيم : للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية (٢٠١١م).
٣. أحمد محمود إبراهيم : الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية (٢٠٢١).
٤. أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي-كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعب الكاتا برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية (٢٠٢١).
٥. أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية (٢٠٠٥).
٦. 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 ٢ مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية (٢٠١٢).
٧. أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوا-شوا-كاتا) برياضة الكاراتيه مجلد ٥ مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٢٣م

تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوي 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 بأسلوب شوراي وشورين خلال مسابقة الكاتا على 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 للجملة الحركية (الكاتا) المؤداة بأسلوب شوراي والشورين برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية (٢٠٠٨).

١١. حسين أحمد حجاج، أحمد محمود إبراهيم

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

١٢. حسين حجازي عبد الحميد

تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء على 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).

١٣. حسين حجازي عبد الحميد

تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل
البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبين
الكاراتيه رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية جامعة دمياط، ٢٠٢١م

١٤. خالد رفيق منتصر

تأثير تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية
اليومية على مستوى أداء "سوتشن كاتا" برياضة
الكاراتيه مجلد ١١ مجلة نظريات وتطبيقات، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٢٣م

١٥. رانيا جابر توفيق

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. سارة محمد ثابت

تأثير تمارينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات
البدنية ومستوى الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه،
المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية،
جامعة بورسعيد، كلية التربية الرياضية، العدد ٨، يونيو
٢٠٠٤م.

١٧. سامح الشبراوي وأحمد عبد
القادر

التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف،
الإسكندرية (٢٠٠٣)

١٨. عصام عبد الخالق

طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات
اللاهوائية، منشأة المعارف، مصر (٢٠٠٩).

١٩. على فهمي البيك، عماد
الدين عباس، محمد احمد
خليل

قانون مسابقات الكاراتيه (كاتا-كومتيه) (ترجمة-
شرح-تحليل)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
(٢٠٢٠).

٢٠. عماد عبد الفتاح السرسى

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 سعد على

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

٢٢. محمد سيد صادق

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

٢٣. محمد مسعد حسن

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

٢٤. محمود ربيع البشيهي

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

٢٥. مروة السيد عبد الله

فعالية استخدام المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية جوجوشيهاو شوا- كاتا للاعبين رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية (٢٠١٥).

٢٦. مروة محسن ثابت

تأثير المقطوعات التدريبية للأساليب المهارية على مستوى أداء الجملة الحركية (كاتا) هيان جودان لدي لاعبي مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية (٢٠١٢).

٢٧. مصطفى سليمان سند

: المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، دار الكتاب الحديث (٢٠١٠).

تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية على مستوى أداء (انسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه مجلد ٦ مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٢٣ م

تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الاداء : المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه ١١-١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية (٢٠٠٠).

٢٨. مفتي إبراهيم حماد

٢٩. ولاء حمدي فرغلي

٣٠. ياسر احمد دحروج

٢/٥ المراجع الاجنبية:

- 31- Alex. A, Aravenaa, b, Relationship between explosive strength characteristics with change of direction speed in junior and cadet karate athletes , sokinetics and Exercise Science , May vol . 1 , pp 1 – 10 , 2021
- 32- Tomas . H, Pablo . V, Kinematic analysis of lower limbs movement in some karate techniques. Eur Proc Soc Behav Sci , vol . 11 . pp 53 - 2019
- 33- Jairo . A , allardoa. B , Victor . C , and José . M - Ardelean . V, Hillerin . P, Andrei . v : Delayed Rebound of Glycemia During Recovery Following Short-Duration High-Intensity Exercise: Are There Lactate and Glucose Metabolism BRIEF RESEARCH REPORT , vol . 11 , November , pp 1 – 9 , 2021
- 34- Laurent . A , Benjamin .C , Chi -An , Léo . B , and Samuel . O : Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes, Int. J . Environ. Res. Public Health, vol .19, pp 1-115 , 2022
- 35- - Menderes . K , Soner . K , Ali . Y , Emre. K , Özgür . B , Zeki. A , Filipe .M , and Ana . F : The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. Int. J. Environ. Res. Public Health , vol . 19 pp 4001- 4009 , 2022
- 36- Wen . J , Yang . Z. , Zhang . Y : The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students' self-control. Archives of Budo, vol . 16, pp 2020