

تأثير استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية  
على مستوي الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي كاتا BUNKAI . KATA"  
الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية  
( جوجوشيهو . شوا )

دكتوراه/ رانيا جابر توفيق احمد

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

مقدمة الدراسة:

في سبيل تطوير مستوى النتائج الرياضية ظل الاعتماد على زيادة حجم حمل التدريب لفترة طويلة هو العامل الأكثر اهمية من حيث التأثير وكلما زاد حجم الحمل ارتفع مستوى الانجاز الرياضي حتى وصل هذا الحجم الى درجة كبيرة يمكن اعتبارها الحد الاقصى الذي لا يمكن تخطيه اتجه الباحثون الى زيادة فاعلية حمل التدريب عن طريق تحسين نوعية حمل التدريب بزيادة الشدة وبعد زيادة كل من الحجم الى الحد الاقصى وكذلك الشدة كان لابد من البحث عن جديد لتطوير فاعلية التدريب الرياضي .

ويتفق كلا من محمود ربيع اليشيهي ( 2020 ) ، أحمد محمود إبراهيم (2021) أن رياضة الكاراتيه تتميز بتنوع الأساليب 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 الجملة الحركية (الكاتا) وذلك وفقاً لاختلاف أساليب الأداء والمدارس التابعة لها وما تحتاجه من متغيرات خلال الأداء بالبطولة ، لذلك يجب تحليل الجملة الحركية والشرح التطبيقي ( بنكاي ) وتحديد الأساليب المهارية الأكثر شيوعاً والمساهمة في تقييم الأداء المهاري لها (26) ، ( 5 ) .

كما يوضح كلا من احمد محمود إبراهيم ( 2021 ) ، احمد محمود إبراهيم وآخرون ( 2021 ) ، خالد رفيق ناجح ( 2021 ) ، ابرار حسين كارون ( 2012 ) ، هبة محمد علي ( 2012 ) ، رضا يوسف يسري ( 2008 ) أن الجملة الحركية (الكاتا) جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي والعمود الفقري للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، وواحد من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهاري 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 المهاري باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين وإتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقاً للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا) ( 6 ) ، ( 8 ) ، ( 14 ) ، ( 1 ) ، ( 16 ) ، ( 19 ) . ويشير أحمد محمود إبراهيم ( 2021 ) بأن أحد نقاط التقييم المرجحة للفوز والتفوق بالمسابقات خلال مسابقة الجملة الحركية ( الكاتا ) هي قدرة اللاعبين علي إظهار فهم الأداء المهاري 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 للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك الشرح التطبيقي (البنكاي) لها ، وحيث ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاص بالجملة الحركية والتي تتبني فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالجملة الحركية واحتوائه علي أحمال تدريبية مقننة وموجهة بشكل فردي وفقاً لإمكانات اللاعب ومستوي الحالة التدريبية (6).

ونظراً لاستحداث الاتحاد الدولي داخل مسابقة الجملة الحركية ( الكاتا ) جماعي ، فرع من التنافس داخل نفس المسابقة وهو الشرح التطبيقي ( بنكاي . كاتا ) يتم جمع درجات الفريق علي درجات نفس الفريق للأداء الجماعي التخيلي ما يعتبر مسهم في ارتفاع درجات مستوي الأداء للفريق المشارك بمسابقة الجملة الحركية ( الكاتا ) جماعي والحصول بالتبعية على ترتيب ومركز متقدم للفريق بالبطولة في حالو تساوي مستوي الأداء للفرق المتبارية للهيكل البنائي للجملة الحركية ، وعليه ظهرت المشكلة في استحداث أسلوب التقنين الفردي داخل الفريق الجماعي سواء

للأحمال الموجهة للهيكل البنائي للكاتا وكذلك الأداء المهاري الخاص بكل لاعب داخل جزء البنكاي – كاتا نفس الفريق الجماعي .

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في التعرف على تأثير استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية علي مستوى الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا ، " بنكاي - كاتا BUNKAI . KATA " الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) برياضة الكاراتيه .  
**هدف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية علي مستوى الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا BUNKAI . KATA " الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) برياضة الكاراتيه .  
**فروض الدراسة:-**

١ هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدى مستوى الأداء للهيكل البنائي للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الاساسية ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين قيد الدراسة .

٢ هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدى مستوى الأداء للهيكل البنائي للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الاساسية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين قيد الدراسة .  
٣ هناك فروق بين قيم القياس البعدى مستوى الأداء للهيكل البنائي للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) خلال ( المرحلة الاولى والثانية ) لصالح المرحلة الثانية لدي اللاعبين قيد الدراسة .

#### المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة:

- الجملة الحركية (الكاتا-KATA): هي سلسلة من الأداءات الحركية المترابطة وفق نسق دولي للأساليب المهارية الدفاعية والأساليب الهجومية وتحركات القدمين التي يقوم بأدائها اللاعب ضد مجموعة من المنافسين الوهميين في اتجاهات مختلفة ومتعددة وبقوة وسرعة أداء متباينة ومقننة دولي ( 7 ) .
- الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه : هو عبارة عن الشكل العام لاداء الجملة الحركية ويرتكز على أربع جوانب وهي أوضاع الاتزان بأنواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة وتحركات القدمين في اتجاهات متباينة وأساليب الأداء المهاري الدفاعية وأساليب الأداء المهارى الهجومية ( 7 ) .
- بنكاي كاتا ، kata bunkai : هو التطبيقات الايضاحية الابتكارية ( الشرح التطبيقي ) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( كاتا kata ) ، وفقا للنسق المقنن للهيكل البنائي من أساليب مهارية دفاعية وهجومية وتحركات قدمين تؤدي خلال خط سير موحد دوليا ( تعريف اجرائي ) .

#### اجراءات الدراسة :-

**منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدى لمرحلتين تدريبيتين المرحلة الأولى ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) ، المرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، ويشمل مجتمع الدراسة علي لاعبين رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا-Kata) ، والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي 2020/ 2021 بمرکز شباب اخطاب – منطقة الدقهلية ، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ عينة الدراسة الأساسية وعددهم (3) لاعبين تخصص الجملة الحركية (الكاتا).

#### معايير اختيار لعينة الدراسة:

- ١- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه حتى الموسم 2020/ 2021
- ٢- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود (١) دان كحد أدني .
- ٣- أن يحصل اللاعب عند تقييم الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا، Kata - Gojushiho.sho) على مستوى ما بين (5) إلى (7) درجة.

**جدول (1)**  
**المعالجات الإحصائية لعينة الدراسة في المتغيرات الأولية**

(ن = 3)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	19.65	0.85	0.66
العمر التدريبي	سنة	7.33	2.11	1.41
طول القامة	سم	172.95	2.75	0.33
الوزن	كجم	71.31	2.87	0.16

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء في جميع المتغيرات الأولية (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين ( 0.16، 1.41) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات وأنها تقع تحت المنحني الاعتدالي الدال على تجانس العينة أعضاء الفريق قيد الدراسة.

تقييم مستوي الأداء المهاري قيد الدراسة :-

قامت الباحثة بإقامة بطولة تجريبية بين أعضاء الفريق المنفذ عليهم الدراسة ، واستخدام لجنة 3 من الحكام معتمدة من الاتحاد المصري للكراتيه للتقييم وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مع استخدام جهاز عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطيء وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية استخراج قيم مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) للاعبين قيد الدراسة ، وفقاً لما ذكره كلا من احمد محمود إبراهيم ( 2021 ) ، خالد رفيق ناجح ( 2021 ) احمد محمود إبراهيم واخرون ( 2021 ) ، ولاء حمدي فرغلي (2020) ، أسماء نبيل عبد الحميد ( 2019 ) ، احمد محمود إبراهيم وعاطف أباطة ( 2005 ) . ( 6 ) ، ( 14 ) ، ( 8 ) ، ( 22 ) ، ( 9 ) ، ( 7 ) .

**البرنامج التدريبي المقترح: مرفق ( 1 )**

تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح واستعانت الباحثة بالمراجع والدراسات المرجعية وهي ( 1 ) ، ( 2 ) ، ( 3 ) ، ( 4 ) ، ( 6 ) ، ( 7 ) ، ( 8 ) ، ( 9 ) ، ( 10 ) ، ( 11 ) ، ( 13 ) ، ( 14 ) ، ( 15 ) ، ( 17 ) ، ( 18 ) ، ( 19 ) ، ( 20 ) ، ( 21 ) ، ( 22 ) ، ( 23 ) ، ( 24 ) ، ( 25 ) ، ( 27 ) ، ( 28 ) .  
لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي والمتوافق مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد الدراسة ، علماً بأن تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح من قبل مدرب الفريق لصعوبة قيام الباحثة بالتدريب للفريق في وجود المدرب الأصلي للفريق ، وتم متابعة التنفيذ والالتزام بمحتويات البرنامج وتشكيل الاحمال التدريبية عن طريق الباحثة .  
مجال الزماني للدراسة : تم تنفيذ التجربة بصالة تدريب مركز شباب أخطاب التابع لمنطقة الدقهلية للكراتيه خلال الفترة من (2021/5/5) إلي (2021/8/28) علي اللاعبين قيد الدراسة وتم توزيع الفترة الزمنية للتجربة علي مرحلتين المرحلة الأولى : تم تطبيق عدد (35) وحدة تدريبية ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الاحمال التدريبية ) خلال الفترة من (2021/5/5) إلي (2021/6/27) ، القياس القبلي تم خلال الفترة من (2021/5/5) إلي (2021/5/8) ، تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة (2021/5/8) الي (2021/6/24) ، القياس البعدي تم خلال الفترة من (2021/6/26) إلي (2021/6/27) بنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

**فترة انتقالية :** تهدف إلي الحفاظ علي المستوي الحالي للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) واستغرقت تلك المرحلة في الفترة من (2021/6/28) إلي (2021/7/6) ، وتم تطبيق محتوى تدريبي علي مدار 3 وحدات تدريبية بالأسبوع التدريبي .

المرحلة الثانية : تم تطبيق عدد (35) وحدة تدريبية (باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الاحمال التدريبية ) خلال الفترة من (2021/7/7) إلي (2021/8/29) ، القياس القبلي تم خلال الفترة من (2021/7/7) إلي (2021/7/8) ، تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من (2021/7/10) الي (2021/8/28) ، القياس البعدي تم خلال الفترة من (2021/8/28) إلي (2021/8/29) بنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

جدول (2)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي عينة الدراسة الأساسية

الخصائص العامة للبرنامج المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي
- 7 أسابيع ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) - 7 أسابيع ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية )	عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية
- 35 وحدة تدريبية لكل مرحلة من مرحلتي التجربة الأساسية - 5 وحدات تدريبية (السبت – الأحد – الاثنين – الأربعاء – الخميس )	عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع
- زمن الوحدة التدريبية للاعب الأول من (37.87) دقيقة الي (80.95) دقيقة ( خلال المرحلة الاولى - بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) ، ( 41.47 ) دقيقة الي (100.95) دقيقة ( خلال المرحلة الثانية - باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) - زمن الوحدة التدريبية للاعب الثاني (من) (33.17) دقيقة الي (84.51) دقيقة ( خلال المرحلة الاولى - بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) ، ( 36.16 ) دقيقة الي (94.13) دقيقة ( خلال المرحلة الثانية - باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) - زمن الوحدة التدريبية للاعب الثالث من (38.17) دقيقة الي (84.51) دقيقة ( خلال المرحلة الاولى - بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية ) ، ( 41.71 ) دقيقة الي (95.78) دقيقة ( خلال المرحلة الثانية - باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية )	زمن تطبيق الوحدة التدريبية
- 1:1 عمل – راحة.	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
- 1: 1/2 عمل – راحة.	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية
- يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة رقم (1) من البرنامج التدريبي المقترح وبعد تنفيذ الوحدة رقم (35) خلال كل مرحلة من مرحلتي التجربة الأساسية .	عدد القياسات (قبلي – بعدي)

جدول (3)

نموذج لخصائص محتوى وحدة تدريبية رقم ( 6 ) من الأسبوع الثاني الخاص بالشرح التطبيقي  
" بنكاي - كاتا " للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) والمقترح تنفيذها بالمرحلة الثانية  
للاعب الأول من الفريق باستخدام التقنين الفردي قيد الدراسة

محتوي الجرعة التدريبية	التشكيل التنفيذي للمحتوي	متغيرات و خصائص التدريب						ملاحظات	أجزاء الوحدة التدريبية
		عدد المجموعات	زمن العمل الي نسبة الراحة	نظام الطاقة المساند	زمن الأداء للتدريين	طبيعة سرعة الأداء	شدة التمرين		
تمرينات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهديئة النفسية مثل اتجاهات مختلفة - الوثب - الحجل - تمرينات إطالة	انتشار حر	١	---	هوانى	---			الإحماء ( التهديئة )	الجزء الأول
- (رقود) الجلوس من الرقود . - ( انبطاح مائل ) ثني ومد الذراعين . - ( وقوف فتحا ) ثني ومد الركبتين . - ( وقوف ) الوثب بالحبل بالقدمين معا . - ( انبطاح مائل ) قذف الرجلين أماما ثم الوثب لأعلى مع مد الجسم .	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هوانى + لاهوانى)	٢٠ ثانية ٢٠ ثانية ٢٠ ثانية ٢٠ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٦٢% من أقصى مقدرة للأداء في حدود التكرار الفعلي	الإعداد البدني الخاص	
- أداء متتالي للأسلوب المهاري ( أوي - سوكي ) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( أوي - سوكي ) بالجانب الأيسر - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( جيدان- بيراى ) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( جيدان- بيراى ) بالجانب الأيسر - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( اتش- أوكسي ) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( اتش- أوكسي ) بالجانب الأيسر - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( ماي- جييري ) بالجانب الأيمن - أداء متتالي للأسلوب المهاري ( ماي- جييري ) بالجانب الأيسر * ان الاداء يبدأ بالتحرك خطوة للأمام من وضع الاتزان الأمامي وينتهي بالرجوع خطوة للخلف الاتزان الأمامي مرة أخرى	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هوانى + لاهوانى)	٢٠ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٦٦% من أقصى مقدرة للأداء في حدود التكرار الفعلي	القسم الأول تمرينات باستخدام الاداء المهاري بالاسلوب الفردي	
- أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الأولى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم ( ١ ) إلى رقم ( ١٥ ) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الثانية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم ( ١ ) إلى رقم ( ٢٥ ) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الثالثة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم ( ٢٦ ) إلى رقم ( ٤٣ ) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة التدريبية الرابعة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم ( ٤ ) إلى رقم ( ٥٦ ) - أداء واجب حركي مقنن للمقطوعة	انتشار حر	٢	١ : ٢	لا هوانى	الزمن المقنن بأسلوب فردي من الزمن الفعلي للاعب	فوق المتوسط + عالية	٧٨% من أقصى مقدرة للأداء في حدود الزمن الفعلي	القسم الثاني تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي - بنكاي - كاتا الخاص بالجملة الحركية جوجوشيهوشوا- كاتا "	الجزء الثاني

جدول (3)

نموذج لخصائص محتوى وحدة تدريبية رقم (6) من الأسبوع الثاني الخاص بالشرح التطبيقي  
" بنكاي - كاتا " للجملة الحركية ( جوجوشيهو . شوا ) والمقترح تنفيذها بالمرحلة الثانية  
للاعب الأول من الفريق باستخدام التقنين الفردي قيد الدراسة

التدريبية الخامسة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " الأسلوب المهاري من أسلوب مهاري رقم (٥٧) إلي رقم ( ٦٤ ) - أداء واجب حركي مقنن - اللاعب الأول - لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي - بنكاي . كاتا الخاص بالجملة لحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " - أداء واجب حركي مقنن - اللاعب الثاني - لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي - بنكاي . كاتا الخاص بالجملة لحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " - أداء واجب حركي مقنن - اللاعب الثالث - لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي - بنكاي . كاتا الخاص بالجملة لحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " - أداء واجب حركي مقنن - للفريق ككل - لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي - بنكاي . كاتا الخاص بالجملة لحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا "									
أداء واجبات حركية مقننة في صورة ( ٢ ) ( تصفية : - التصفية رقم ( ١ ) : أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " ككل مرتين متتاليتين وفقا للتقنين الفردي بدون فواصل من الراحة بين مرات الأداء . - فترة راحة بينية تعادل ٢/١ زمن تنفيذ التصفية الأولى . - التصفية رقم ( ٢ ) : أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " جوجوشيهوشوا- كاتا " ككل مرة واحدة	انتشار حر	٢	١ : ١	لا هواني	الزمن المقنن بأسلوب فردى من الزمن القانونى لأداء الجملة الحركية	فوق المتوسط + عالية	٨٨% من أقصى مقدرة للأداء في حدود الزمن الفعلي القانونى للأداء	القسم الثالث (التدريب المباراني علي أداء الجملة الحركية)	
تمرينات تساهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللاعب للحالة الطبيعية مثل المرجحات والدورات للذراعين والخصر والتمرن التنفس	انتشار حر	١	---	هواني	---			التهدئة (الاستشفاء)	التقنين

المعالجات الإحصائية: تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (25) في معالجة بيانات الدراسة (المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، نسبة ، قيمة " ت " ، التغيير (معدل التغيير) .

$$\text{نسبة التغيير} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض ومناقشة النتائج : -

#### جدول ( 4 )

المعالجة الإحصائية الخاصة بمتغير مستوى الأداء المهارى الفردي والجماعي  
لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا  
للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الأولى ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال  
تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية. ( ن= 3 )

نسبة التغيير %	قيمة (ت)	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س			
14.31	2.63	0.23	5.91	0.38	5.17	درجة	المقطوعة التدريبية الأولى الخاصة باللعب الأول من أعضاء الفريق الجماعي	متغير مستوى الأداء المهارى الفردي والجماعي
16.07	3.99	0.44	6.14	0.41	5.29	درجة	المقطوعة التدريبية الثانية الخاصة باللعب الثاني من أعضاء الفريق الجماعي	لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا
9.42	2.75	0.31	5.81	0.41	5.31	درجة	المقطوعة التدريبية الثالث الخاصة باللعب الثالث من أعضاء الفريق الجماعي	للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة
2.14	2.17	0.21	6.11	0.36	5.47	درجة	مستوى الأداء المهارى المؤدة من أعضاء الفريق بشكل (جماعي) لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا قيد الدراسة	الأولى ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية.

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.13$  (\* ) معنوية عند مستوى  $0.05$

يتضح من بيانات جدول ( 4 ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى  $0.05$  بين قيم القياس القبلي والبعدي بمتغير  
مستوى الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي –  
بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الأولى  
( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية. لصالح  
القياس البعدي حيث تراوحت قيمة الفروق من  $2.17$  الي  $3.99$  ونسبة التغيير المئوي من  $2.14$  % الي  $16.07$  %  
وتري الباحثة ان تلك الفروق بالرغم من عدم استخدام التقنين الفردي لجزء البنكاي – كاتا بالوحدة التدريبية ، الا ان  
قد يرجع ظهورها الي التقنين الجماعي لمحتوي البرنامج التدريبي من احمال تدريبية خاصة بالقسم الاول الذي يحتوي  
علي تمرينات باستخدام الاداء المهارى للأساليب المهارية الأكثر تكرارا بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة  
الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) و القسم الثاني الذي يحتوي علي تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية مشابهة  
لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا المؤدي بشكل جماعي والخاص بالجملة الحركية  
(جوجوشيهو. شوا - كاتا) ، وقد روعي خلال القسمين بالوحدة التدريبية ان تنفذ في شكل محطات تدريبية تتميز  
الاحمال الموجهة خلالها بالتموجية والتخصصية كما تتشابه في مسار القوة المبذولة وتجاه وسرعة الأداء كما هو  
مؤدي خلال الشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) قيد الدراسة .

كما تري الباحثة ان تقنين محتوى القسم الثاني ( الذي يحتوي علي تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية مشابهة  
لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا المؤدي بشكل جماعي والخاص بالجملة الحركية  
(جوجوشيهو. شوا - كاتا) بشكل جماعي \_ متوسط القدرة للأداء الخاص بأعضاء الفريق – والموجه للمقطوعات  
التدريبية ذات خصائص الأداء المقتن دوليا من حيث الشكل و مسار الأداء والقوة المبذولة والتوقيت وهي خصائص  
تم مراعاتها خلال محتوى هذا القسم بشكل مباشر قد اثرت علي الأداء المهارى وتلك الخصائص تمثل المعايير  
التحكيمية الهامة وفقا لمواد القانون الدولي لمستوي ادا الفريق لمكونات الشرح التطبيقي ( بنكاي - كاتا ) خلال  
مسابقة الجملة الحركية وهذا انعكس علي قيم مستوى الأداء للشرح التطبيقي قيد الدراسة .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من احمد محمود إبراهيم ( 2021 ) ، احمد محمود إبراهيم واخرون ( 2021 ) ، خالد  
رفيق ناجح ( 2021 ) ، محمود ربيع البشيهي ( 2020 ) ، محمود ربيع البشيهي ( 2020 ) ، رضا يوسف يسري

عبد القادر ( 2020 ) ، ولاء حمدي فرغلي ( 2019 ) ، امل فاروق علي ( 2008 ) . ( 6 ) ، ( 8 ) ، ( 14 ) ، ( 26 ) ، ( 27 ) ، ( 19 ) ، ( 22 ) ، ( 10 ) .

### جدول ( 5 )

المعالجة الإحصائية الخاصة بمتغير مستوى الأداء المهاري الفردي والجماعي  
لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا  
للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل  
الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية. ( ن= 3 )

نسبة التغير %	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س			
24.95	8.72	0.11	6.81	0.24	5.45	درجة	المقطوعة التدريبية الأولى الخاصة باللاعب الأول من أعضاء الفريق الجماعي	متغير مستوى الأداء المهاري الفردي والجماعي
19.96	4.00	0.14	6.73	0.37	5.61	درجة	المقطوعة التدريبية الثانية الخاصة باللاعب الثاني من أعضاء الفريق الجماعي	مكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية.
19.96	2.41	0.31	6.91	0.19	5.76	درجة	المقطوعة التدريبية الثالث الخاصة باللاعب الثالث من أعضاء الفريق الجماعي	
18.54	3.63	0.36	6.84	0.26	5.77	درجة	مستوى الأداء المهاري المؤدة من أعضاء الفريق بشكل (جماعي) لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا قيد الدراسة	

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.13 ( \* ) معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول ( 5 ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوي 0.05 بين قيم القياس القبلي والبعدي بمتغير مستوى الأداء المهاري الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية. لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة الفروق من 2.41 الي 8.72 ونسبة التغير المئوي من 18.54% الي 24.95% وتري الباحثة ان تلك الفروق قد يرجع ظهورها الي استخدام التقنين الفردي لأداء كل لاعب بالفريق علي حده لمكونات البرنامج التدريبي المقترح من احمال تدريبية خاصة داخل الهيكل البنائي للوحدات التدريبية ، كما روعي ان يكون أداء اللاعب بشكل فردي مبني علي إمكانات ومستوي الحالة التدريبية له مع استخدام تشكيل الحمل الملائم له والمتوافق الي جدا ما مع مستوي باقي أعضاء الفريق وهذ وجه بشكل تنفيذي من خلال استخدام خلال القسم الاول الذي يحتوي علي تمرينات باستخدام الاداء المهاري للأساليب المهارية الأكثر تكرارا بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) و القسم الثاني الذي يحتوي علي تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية مشابهة لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا المؤدي بشكل جماعي والمقنن بشكل فردي لكل لاعب من لاعبي الفريق والخاص بالجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) ، ان تنفذ في شكل محطات تدريبية يتبني خلالها نظام الطاقة السائد خلال الأداء الفردي للاعب لمكونات الشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا الخاص به ضمن أداء الفريق مع مراعاة خصائص الأداء الكيفية من مسار القوة المبذولة وتجاه وسرعة الأداء لمحتوي المقطوعات التدريبية والمشابهة للأداء خلال الشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) قيد الدراسة . كما تري الباحثة ان تقنين باستخدام الأسلوب الفردي لمحتوي القسم الثالث ( الذي يحتوي علي التدريب المبراني علي أداء الجملة الحركية والهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا المؤدي بشكل جماعي والخاص بالجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) بشكل مشابهة للتنافس بالبطولة ، مع مراعاة خصائص الأداء المقنن دوليا من حيث الشكل و مسار الأداء والقوة المبذولة والتوقيت وهي خصائص تم مراعاتها خلال محتوى هذا القسم بشكل مباشر قد اثرت علي الأداء المهاري وتلك الخصائص تمثل المعايير التحكيمية الهامة وفقا لمواد القانون الدولي لمستوي اداء الفريق لمكونات الشرح التطبيقي ( بنكاي - كاتا ) خلال مسابقة الجملة الحركية وهذا انعكس علي قيم مستوي الأداء للشرح

التطبيقي قيد الدراسة . ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من احمد محمود إبراهيم ( 2021 ) ، احمد محمود إبراهيم وآخرون ( 2021 ) ، خالد رفيق ناجح ( 2021 ) ، محمود ربيع البشبيهي ( 2020 ) ، ولاء حمدي فرغلي ( 2020 ) ، أسماء نبيل عبد الحميد ( 2019 ) ، محمد مسعد حسن ( 2017 ) ، رانيا جابر توفيق (2010) ، رضا يوسف يسري عبد القادر ( 2008 ) ، امل فاروق علي (2008) . (6) ، (8) ، (14) ، (26) ، (22) ، (19) ، (21) ، (17) ، (19) .

### جدول ( 6 )

المعالجة الإحصائية للقياسات البعدية الخاصة بمتغير مستوى الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) والمرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية. (ن=3)

فروق نسبة التغير %	قيمة (ت)	المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س			
10.64	18.00	0.11	6.81	0.23	5.91	درجة	المقطوعة التدريبية الأولى الخاصة باللاعب الأول من أعضاء الفريق الجماعي	مستوى الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح
3.99	2.33	0.14	6.73	0.44	6.14	درجة	المقطوعة التدريبية الثانية الخاصة باللاعب الثاني من أعضاء الفريق الجماعي	التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الثانية
10.54	3.55	0.31	6.91	0.31	5.81	درجة	المقطوعة التدريبية الثالث الخاصة باللاعب الثالث من أعضاء الفريق الجماعي	مستوى الأداء المهارى المؤدة من أعضاء الفريق بشكل (جماعي) لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا قيد الدراسة
10.40	2.49	0.36	6.84	0.21	6.11	درجة	مستوى الأداء المهارى المؤدة من أعضاء الفريق بشكل (جماعي) لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا قيد الدراسة	من التجربة الأساسية.

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.13

( \* ) معنوية عند مستوى 0.05

يتضح من بيانات جدول ( 6 ) وجود فروق دالة احصائيا بين قيم للقياسات البعدية الخاصة بمستوى الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) والمرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) من التجربة الأساسية، لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة الفروق من 2.39 الي 18.00 والفروق لنسبة التغير المنوي من 3.89 % الي 16.40 % لصالح المرحلة الثانية .

وترى الباحثة ان تلك الفروق قد يرجع ظهورها الي استخدام التقنين الفردي لأداء كل لاعب بالفريق علي حده لمكونات البرنامج التدريبي المقترح من احمال تدريبية خاصة داخل الهيكل البنائي للوحدات التدريبية ، كما روعي ان يكون أداء اللاعب بشكل فردي مبني علي إمكانات ومستوي الحالة التدريبية له مع استخدام تشكيل الحمل الملائم له والمتوافق الي جدا ما مع مستوي باقي أعضاء الفريق وهذ وجه بشكل تنفيذي من خلال استخدام خلال القسم الاول الذي يحتوي علي تمرينات باستخدام الاداء المهاري للأساليب المهارية الأكثر تكرارا بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) و القسم الثاني الذي يحتوي علي تمرينات باستخدام المقطوعات التدريبية مشابهة لمكونات الهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا المؤدي بشكل جماعي والمقن بشكل فردي لكل لاعب من لاعبي الفريق والخاص بالجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) ، ان تنفذ في شكل محطات تدريبية يتبني خلالها نظام الطاقة السائد خلال الأداء الفردي للاعب لمكونات الشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا الخاص به ضمن أداء الفريق مع مراعاة خصائص الأداء الكيفية من مسار القوة المبذولة وتجاه وسرعة الأداء لمحتوي المقطوعات التدريبية والمشابهة للأداء خلال الشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) قيد الدراسة .

كما ترى الباحثة ان تقنين باستخدام الأسلوب الفردي لمحتوي القسم الثالث ( الذي يحتوي علي التدريب المبرائي علي أداء الجملة الحركية والهيكل البنائي للشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا المؤدي بشكل جماعي والخاص بالجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) بشكل مشابهة للتنافس بالبطولة ، مع مراعاة خصائص الأداء المقنن دوليا من حيث الشكل

و مسار الأداء والقوة المبذولة والتوقيت وهي خصائص تم مراعاتها خلال محتوى هذا القسم بشكل مباشر قد اثرت علي الأداء المهاري وتلك الخصائص تمثل المعايير التحكيمية الهامة وفقا لمواد القانون الدولي لمستوي اداء الفريق لمكونات الشرح التطبيقي ( بنكاي - كاتا ) خلال مسابقة الجملة الحركية وهذا انعكس علي قيم مستوي الأداء للشرح التطبيقي قيد الدراسة .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من احمد محمود إبراهيم ( 2011 ) ، ( 2021 ) ، احمد محمود إبراهيم وآخرون ( 2021 ) ، خالد رفيق ناجح ( 2021 ) ، محمود ربيع البشيهي ( 2020 ) ، ولاء حمدي فرغلي ( 2019 ) ، محمد محمود عبد الظاهر ( 2018 ) ، امل فاروق علي ( 2008 ) . ( 4 ) ، ( 6 ) ، ( 8 ) ، ( 14 ) ، ( 27 ) ، ( 22 ) ، ( 20 ) ، ( 10 ) .

ويتضح من جدول ( ٤ ، ٥ ) لمتغير مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة الدراسة خلال المرحلة الاولى ولصالح القياس البعدي،

وتتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة رضا يوسف يسري (2020)،رانيا جابر توفيق ( 2010 ) ، ولاء حمدي فرغلي ( 2020 ) التي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي تحسن عينة الدراسة في القدرات والأساليب المهارية الخاصة (المقاطع الحركية) لدي اللاعبين ( 18 ) ( 17 ) ، ( 22 ) .

وتري الباحثة ان وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي و البعدي يرجع الي تأثير محتوى البرنامج التدريبي خاصة في القسم الثاني من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري المؤدى بشكل (فردى) لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية ، والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب كما روعى استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي و الجماعي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين وخصائص الحمل الموجه للمقطوعات التدريبية الخاص بالشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) قيد الدراسة ، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المؤدى لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) خلال المرحلة الثانية من الدراسة الأساسية.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه محمود ربيع البشيهي ( 2020 ) ، ولاء حمدي فرغلي ( 2020 ) ، أسماء نبيل عبد الحميد ( 2019 ) ، محمد مسعد حسن ( 2017 ) ، هبة محمد علي ( 2012 ) ، رانيا جابر توفيق ( 2010 ) ، رضا يوسف يسري عبد القادر ( 2008 ) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمال الحركية (الكاتا) و خصائص الاداء المهاري الميكانيكية و الوظيفية لمكونات الشرح التطبيقي ( بنكاي – كاتا ) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها ( 26 ) ، ( 22 ) ، ( 9 ) ، ( 21 ) ، ( 16 ) ، ( 17 ) ، ( 19 ) .

اهم الاستنتاجات :

في ضوء هدف الدراسة وفروضها وطبيعة المنهج المستخدم وخصائص العينة قيد الدراسة والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح وخصائص الاحمال التدريبية المنفذة والمعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة تم استنتاج الآتي:

١. اثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا خلال المرحلة الأولى ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) علي مستوي الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) قيد الدراسة .

٢. اثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا خلال المرحلة الثانية ( باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة ) علي مستوي الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) قيد الدراسة .

٣. كان تأثير البرنامج التدريبي المقترح اكثر ايجابية خلال المرحلة الثانية (باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية) عن المرحلة الأولى ( بدون استخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية) علي مستوي الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) قيد الدراسة .

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة بعد الاجراءات التنفيذية – التطبيقية للدراسة من استنتاجات امكن لها ان توصي بما يلي:

- الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي (باستخدام أسلوب التقنين الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية) عند تحسين وتطوير مستوي الأداء المهارى الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالشرح التطبيقي – بنكاي . كاتا للجملة الحركية (جوجوشيهو. شوا - كاتا) لدي لاعبي بمسابقة الكاتا بريضة الكاراتيه

المراجع العلمية :

١. ابرار حسين كارون عبد السيد: مسار مرحلة الاستشفاء لاداء حمل بعض الجمل الحركية باسلوبي شيتاي كاتا ، تيوكي كاتا كمرشد لعملية تخطيط البرامج التدريبية للاعبين رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2012 .
٢. احمد محمود ابراهيم : التمايز و الاسهام لبعض الدلالات البيولوجية و البدنية و المهارية للاعبين مسابقة القتال الوهمي ( كاتا ) المميزين و غير المميزين كمدد للانتقاء و تصنيف بريضة الكاراتيه المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 2000 .
٣. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية بريضة الكاراتيه، منشأة دارالمعارف، الإسكندرية، 2005 .
٤. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية بريضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011 .
٥. أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) بريضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2021 .
٦. أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي- كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبين الكاتا بريضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2021 .
٧. أحمد محمود إبراهيم و عاطف محمد أباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) بريضة الكاراتيه ، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2005 .
٨. أحمد محمود إبراهيم ، محمود إبراهيم المتبولي ، حسين حجازي عبدالحميد ، خالد رفيق ناجح منتصر: تأثير تدريبات الاداء المهاري المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي على المستوى الكمي للاداء المهاري لدي لاعبي ( أونساو – كاتا ) بمدرسة الشوتوكان ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 2021 .
٩. أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوي على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبين الكاتا ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف ، 2019 .
١٠. أمل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 2008 .
١١. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، 1998 .
١٢. حسام الدين محمد أبو الفتوح : تأثير حمل المباراة بأسلوبي شوراي وشورين خلال مسابقة الكاتا علي بعض محددات الحالة التدريبية لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، 2010 .
١٣. حسين حجازي عبد الحميد : دراسة تحليلية للإيقاعات الحركية للاعبين المستوي العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، 2010 .
١٤. خالد رفيق ناجح منتصر : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البناني للجملة الحركية (الكاتا) علي مستوى الاداء المهاري للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط ، 2021 .
١٥. سامح الشبراوي وأحمد عبد القادر: تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، 2004 .
١٦. هبة محمد علي حسن : تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2012
١٧. رانيا جابر توفيق : فعالية استخدام التدريب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي اداء الجملة الحركية بصاي – داي كاتا للاعبين رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية ، 2010 .

١٨. رضا يوسف يسرى عبد القادر : أثر استخدام اسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي " منفرد – زوجي " لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى اداء الجمل الحركية كاتا برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 2020 .
١٩. رضا يوسف يسرى عبد القادر : اسلوب تدريبي مقترح لتطوير مستوى اداء الجملة الحركية ( كاتا ) وفقا لنظم انتاج الطاقة في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، 2008 .
٢٠. محمد محمود عبد الظاهر : الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2018 .
٢١. محمد مسعد حسن : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة على تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤدة بأسلوب الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو-كاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2017 .
٢٢. ولاء حمدي فرغلي عبد الرحمن : تأثير استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى الاداء للجملة الحركية " سينشن . كاتا seien-chin . kata (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2020 .
٢٣. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابو زيد : المدرب الرياضي في الالعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات ، منشأ المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الاولى ، 2000 .
٢٤. ريسان خربيط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق ، الاردن ١٩٩٧ .
٢٥. ريسان خربيط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، دار الشروق ، الاردن ، 1999 .
٢٦. ريسان خربيط مجيد : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2021 .
٢٧. محمود ربيع امين البشيهي : تأثير تدريبات بدلالة مكونات الجملة الحركية " الكاتا " بأسلوب الشوراي والشورين على بعض الاداءات البدنية ومستوى الاداء برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2020 .
٢٨. محمود ربيع امين البشيهي : تأثير درجة الصعوبة علي دقة القدرة للوثبات المهارية ومستوى الاداء بالجملة الحركية الكاتا – برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2020 .