

## تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجمله الحركية

" هيان جودان - كاتا " رياضة الكاراتيه

أ.م.د/ ولاء حمدي فرغلي

أستاذ مساعد، قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

## مقدمة واهمية الدراسة :

تعتبر مسابقة الجملة الحركية " الكاتا " من المسابقات التي تظهر فلسفة رياضة الكاراتيه في الدفاع عن النفس، كما ان الجملة الحركية مقننة دوليا وتحتاج متطلبات بدنية - مهارية، وكذلك وظيفية لابد من توافرها بالحالة التدريبية للاعب حتي يتغلب علي الصعوبات خلال الأداء المهاري لمكوناتها، مما يظهر تميز اللاعب خلال مسابقة " الكاتا " .

يشير كل من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣)، أمير عبد السلام أمين (٢٠٢٣)، دوسانا. أ. وآخرون Dusana . A. et al (٢٠٢٢)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢)، رضا يوسف يسري (٢٠٢٠)، سيتي. أ. وآخرون Siti.A. et al (٢٠٢٠)، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) ان استخدام أسلوب درجات الصعوبة خلال برامج تدريب الجملة الحركية قد يؤثر في مستوى تحسن قدرة الأداء للاعب الكاتا، كما يفضل ترشيد خلال تنفيذ الأحمال التدريبية استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للوحدة التدريبية ضمن برامج التدريب المتخصصة والموجهه إلى الجملة الحركية الدولية " الكاتا" - وفقا لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري وذلك لضمان تحقيق التناغم بين محددات والاتجاهات التدريبية المتعددة لتنمية الأداء المهاري، إضافة أن اللاعب يتطلب منه مستوى معين يجب امتلاكه من المتطلبات المهارية مع ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية. (٨)، (١٢)، (٣٥)، (٣٠)، (١٦)، (٣٩)، (١٤) ومن خلال دراسة استطلاعية تحليلية من حيث الكم والكيف والتي قامت بها الباحثة لبعض مباريات بطولة مناطق القاهرة والجيزة و الدقهلية تحت ١٦ سنة ناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) بهدف الوقوف على أكثر العوامل تأثيراً علي الاداء المهارى للناشئين تحت ظروف البطولة، تم التوصل بشكل عام ظهور انخفاض في مستوى الحالة المهارية للناشئين المشاركين في مسابقات "الكاتا " خلال البطولات التي تم تحليلها وظهر أيضا أخطاء يقوم بها الناشئين عند التحرك في الأداء المهاري لأوضاع ارتكاز القدمين خلال تنفيذ الجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) بشكل أكثر تكرارا.



شكل (١) الهيكل البنائي للجملة الحركية " هيان - جودان . كاتا " قيد الدراسة

بالرغم من تركيز اهتمامهم علي سرعة وقوة أدائهم للأساليب المهارية الخاصة الهجومية او الدفاعية بالذراعين او زراع واحد، والباحثة توضح ان أسباب مشكلة الدراسة تتبلور في وجود أخطاء أداء اثناء النقل الحركي و تحركات القدمين بين أوضاع الارتكاز المتعددة داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية وهي احد معايير التحكيم، إضافة إلى قلة ترشيد الأسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية الموجهة إلى متطلبات الصعوبات الادائية الخاصة بالجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) وهي ايضا أخطاء فنية مدرجة خلال معايير التحكيم لأداء الصعوبات داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " بالبطولات والمسابقات، ومن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع المتخصصة والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب الرياضي و تدريب رياضة الكاراتيه رقم ( ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٢ ) وفي حدود علم الباحثة وتحليلها المقنن لبعض البطولات خلال الموسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ استنتجت بان الجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) قيد الدراسة ذات أهمية خلال التنافس بالبطولات المحلية وكذلك ترقى الناشئين لمستويات الأداء وفقا لمعايير اختبارات الاتحاد المصري للكاراتيه، و بالرغم من ذلك لم تحظي بالاهتمام المطلوب من الباحثين مجال وضع البرامج التدريبية الموجهة لتنمية صعوبات الاداء المقننة دوليا داخل محتوى الهيكل البنائي للجمال الحركية (هيان - جودان . الكاتا)، وهذا دفع الباحثة إلى تبني فكرة تصميم برنامج تدريبي موجه بشكل تخصصي إلى استخدام أسلوب تدريبات خاصة للصعوبات الادائية مشابهة للأداء داخل المقطوعات التدريبية بالهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا)، إضافة إلى مراعاة خصائص توزيع الحمل التدريبي بشكل فردي للارتفاع بمستوي الأداء المهاري للناشئ .

وقد تبنت الباحثة خلال اجراءاتها التطبيقية للدراسة ما أشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم (٢٠٢٤)، محمد شوقي علي (٢٠٢٣)، أمير عبد السلام أمين (٢٠٢٣)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢)، طه مصطفى الشامي (٢٠٢١)، يحيي محمد الروبي (٢٠٢١)، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) مبادئ التدريب خلال تشكيل و تنفيذ الأحمال التدريبية الخاصة بتدريبات الصعوبات الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل الجملة الحركية " الكاتا " المقترحة والذي قد ينعكس علي مستوي أداء (هيان - جودان. الكاتا)، وتؤثر علي مستوي الاداء للناشئ . (٩)، (٢٤)، (١٢)، (٣٠)، (٢٠)، (٣١)، (١٤) .

### هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف علي تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية علي مستوي الأداء للجملة الحركية " هيان جودان - كاتا " بريضة الكاراتيه.

### فروض الدراسة :

١. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمحددات النقل الحركي و القدرات الحركية الخاصة بالأساليب الاكثر استخداما بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٢. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء الصعوبات الادائية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٣. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) و الجملة الحركية ككل المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٤. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمحددات النقل الحركي و القدرات الحركية الخاصة بالأساليب الاكثر استخداما بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٥. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء الصعوبات الادائية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) المرحلة الثانية -

مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .

٦. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) و الجملة الجملة الحركية ككل المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .

٧. هناك فروق في حجم تاثير محتوى البرنامج التدريبي بين القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة خلال المرحلة الاولي والثانية لصالح حجم التاثير المرحلة الثانية لدي الناشئين عينة التجربة الأساسية

### الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه:

هو عبارة عن الشكل العام لأداء الجملة الحركية ويرتكز علي اربع جوانب وهي أوضاع الارتكاز بأنواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة وتحركات القدمين مع النقل الحركي في اتجاهات متباينة وأساليب الأداء المهاري الدفاعية وأساليب الأداء المهاري الهجومية مع مراعاة التناسق المقنن دوليا للجملة الحركية . (تعريف اجرائي)

### تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية:

هي نوع من التدريبات تتوافق في خصائص أدائها مع خصائص الأداء للصعوبة من حيث مسار الزمني والقوة المبذول مع تفهم لطبيعة تطبيق الصعوبة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " قيد الدراسة ( تعريف اجرائي ) .

### الإجراءات التنفيذية للدراسة:

- **منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم التنفيذ خلال مرحلتين تدريبيتين (المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات مشابهة للصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية، المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات مشابهة للصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية)

### • مجالات الدراسة:

**مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في الناشئين المسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه خلال الفترة من ٢٠٢١ إلى ٢٠٢٢، وبلغ عددهم ٣٢ لاعب يؤدون الجملة الحركية (هيان - جودان. الكاتا) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة.

**المجال البشري:** تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من منطقة الدقهلية للكاراتيه، حيث بلغ عددهم ( ٨ ) ناشئ تحت ١٤ سنة، بلغ متوسط الطول لهم ( ١٥٢.٢٤ ) سم - بانحراف معياري بلغ ( ٠.١٣ ) - معامل الالتواء ( ٠.٨١٣ )، السن لهم ( ١٤.٤٥ ) سنه - بانحراف معياري بلغ ( ٠.٧٨ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧٣٣ )، ومستوي الأداء المهاري للجمله الحركية (هيان - جودان . كاتا ) لهم ( ٥.١٤ ) درجة - بانحراف معياري بلغ ( ٠.١١ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧٦١ ) .

#### معايير إختيار الباحثة لعينة الدراسة:

- ١- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الفترة ٢٠٢١ إلى ٢٠٢٢ .
- ٢- أن يحصل اللاعب عند تقييم الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجمله الحركية(هيان - جودان . الكاتا) ما بين (٥) إلى (٦) درجة قبل القياس القبلي للتجربة الأساسية.

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى:-

- الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف علي الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا، والمؤثر في مستوي الأداء الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي لها خلال البطولات الخاصة بالناشئين، تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٣ / ٥ / ٢٠٢٢ إلى ١٨ / ٥ / ٢٠٢٢ بتحليل عدد ٣ من البطولات المحلية، بأجمالي ١٣ ناشئ خلال الفترة من ٢٠٢١ إلى ٢٠٢٢، للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الاكثر تكرارا خلال دور اللعب ال"٨" والوقوف علي ترتيب الجمله الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) قيد الدراسة خلال تلك البطولات .

#### جدول (١)

الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال "٨"  
بالبطولات المحلية لناشئين الفترة العمرية تحت ١٦ سنة .

م	اسم الجمل الحركية ( الكاتا ) الاكثر تكرارا بالبطولات	تكرارها	النسبة المئوية
١	هيان - نيدان . كاتا	٣	% ١٧.٦٤٧
٢	هيان - يوندان . كاتا	٤	% ٢٣.٥٢٩
٣	هيان - جودان . كاتا	٧	% ٤١.١٧٦
٤	بصاي - داي . كاتا	٣	% ١٧.٦٤٧
	اجمالي عدد التكرارات للجمل الحركية " الكاتا "	١٧	% ١٠٠

**معايير اختيار الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة .**

من خلال التحليل الكيفي لمحتوي الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) ومن خلال ما اشار اليه احمد محمود إبراهيم ( ٢٠٢٤ ) من معايير للصعوبات الادائية تم استخلاص ان الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) تتميز بالآتي :

- من اكثر الجمل الحركية اداء خلال البطولات التي تم تحليلها قيد الدراسة.
- تحتوي علي درجة صعوبة ادائية عالية بين مكوناتها وفقا لمعايير القانون الدولي .
- تحتوي علي تكرار للعديد من اوضاع الارتكاز الاساسية برياضة الكاراتيه قيد الدراسة .
- تحتوي علي تحركات خلال مسارات محددة بخط سير يظهر خلاله سرعة الاداء المهاري للنقل الحركي والتحركات للقدمين بين اوضاع الارتكاز المتعددة بخطوط مستقيمة خلال الأداء للأساليب المهارية وهذا يعتبر من الصعوبات الادائية التحكيمية بالقانون الدولي لرياضة الكاراتيه.(١٠)
- من الجمل الحركية الأساسية و الاجبارية للاداء خلال اختبارات الترقى للمستويات المهارية الخاصة بالاتحاد المصري للكراتيه مما يجعلها ذات أهمية تدريبية لقطاع الناشئين برياضة الكاراتيه .

• ولذا استخلصت الباحثة إلى اختيار تلك الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) لاحتلالها تكرار لادائها خلال البطولات عالي إضافة انها من الجمل الحركية التي يؤديها خلال البطولات الفئات السنية المتعددة، مما يشير إلى أهميتها لدي قطاع كبير من الناشئين ببطولات الاتحاد بهدف التنافس، حيث تلك الجملة الحركية مميزة بارتباطها بهدف الدراسة أكثر من الجمل الحركية الأخرى المستخلصة محاولة من الباحثة لتقديم استنتاجات يمكن أن يسترشد بها عند تنمية الأداء المهاري للصعوبات الادائية في مجال تدريب الكاتا برياضة الكاراتيه .

**الدراسة الاستطلاعية الثانية :-**

- الهدف من الدراسة الثانية تحديد الصعوبة الادائية الموجودة ضمن الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا)، وتم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٢ إلى ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٢، جدول ( ٢ )

## جدول (٢)

تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا )  
لمحددات الصعوبة الحركية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " .

م	عدد التكرار خلال المقطوعة الاولى	عدد التكرار خلال المقطوعة الثانية	عدد التكرار خلال المقطوعة الثالثة	عدد التكرار خلال المقطوعة الرابعة	عدد التكرار خلال المقطوعة الخامسة	مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية لمحددات الصعوبة الادائية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " و " تغير الاتجاهات " و " الوثبة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب " .
١	٠	١	٠	٠	٢	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
٢	٠	٠	٠	٠	٢	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
٣	٠	٠	٠	٠	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
٤	٢	٠	٠	٠	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
٥	٠	١	٠	٠	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
٦	٠	٠	١	٠	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
٧	٠	٠	٠	٠	٢	النقل الحركي من وضع الارتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٩٠ درجة)
٨	١	١	٢	١	١	النقل الحركي من وضع الارتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (١٨٠ درجة)
٩	٠	٠	٠	١	٠	وثبة مع الدوران في الهواء بزاوية ١٨٠ درجة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة

## جدول (٣)

## تحديد المقطوعات التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية

( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة .

م	مكونات المقطوعات التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) .	عدد الأساليب المهارية خلال المقطوعة
١	المقطوعة الاولى التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) .	( ٥ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ١ إلى رقم ٥
٢	المقطوعة الثانية التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) .	( ٧ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ٦ إلى رقم ١٢
٣	المقطوعة الثالثة التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) .	( ٥ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ١٣ إلى رقم ١٧
٤	المقطوعة الرابعة التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) .	( ٣ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ١٨ إلى رقم ٢٠
٥	المقطوعة الخامسة التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) .	( ٤ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ٢١ إلى رقم ٢٤

أهم النتائج : يتضح من جدول ( ٢ ، ٣ ) أن الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة تحتوي على عدد ٥ مقطوعات تدريبية ( المقطوعة الاولى من الأسلوب المهاري رقم ١ إلى رقم ٥ ) ، ( المقطوعة الثانية من الأسلوب المهاري رقم ٦ إلى رقم ١٢ ) ، ( المقطوعة الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ١٣ إلى رقم ١٧ ) ، ( المقطوعة الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ١٨ إلى رقم ٢٠ ) ، ( المقطوعة الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ٢١ إلى رقم ٢٤ ) وتؤدي خلالها عدد من التكرارات للنقل الحركي وتحركات للقدمين خلال خط سير مستخدماً أوضاع الارتكاز متعددة مقننة دولياً، كما تحتوي علي عدد ٩ صعوبات ادائية وتعتبر المقطوعة من الثانية و الثالثة هي المقطوعات التدريبية التي يستخدم اللاعب خلالها النقل الحركي و تحركات القدمين وأيضا تغير الاتجاه لزوايا متعددة " ٩٠ ، ١٨٠ " درجة علي مسار تحركاته بالهيكل البنائي للكاتا كصعوبة ادائية وفقا لمعايير التحكيم الدولي، اما المقطوعة الرابعة هناك وثبة مع الدوران في الهواء بزوايا ٣٦٠ درجة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة كصعوبة للاداء وفقا للمعايير تحكيمية وبذلك يتضح ان هناك خلال أداء اللاعب للهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) يقوم بأداء الصعوبات الادائية بشكل أكثر تكرارا وفي أكثر من اتجاه، وهذا قد يؤثر على مستوى الأداء المهارى للخصائص المكونة للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة.

**القياسات والإختبارات المستخدمة بالدراسة:**

**أولاً : الإختبارات العامة (المتغيرات الأولية) :** - العمر الزمني، الطول (لأقرب سم)، خصائص الإيقاع

الحيوي باستخدام استمارة اوستبرج المقننة ( ٣١ )، وبرنامج biowin اصدار ٢١ .

**ثانيا : تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) قيد الدراسة :**

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لبعض محددات الصعوبة الادائية الخاصة بالهيكل البنائى للجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " ، " تغير الاتجاهات ٩٠ ، ١٨٠ درجة " ، " الوثبة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب " ، إضافة إلى تقييم مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائى للصعوبة الادائية داخل اطار المقطوعات التدريبية امن رقم ١ إلى رقم ٥ ، إضافة إلى تقييم مستوي الأداء للهيكل البنائى المقطوعات التدريبية ذاتها بشكل خاص و الجملة الحركية (الكاتا) ككل " استخدام جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) مزود بخاصية العرض و إمكانية التوقف واعادة العرض بسرعة عادية وبطيئة، كما نفذ التقييم وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه من خلال لجنة معتمدة تتكون من ٥ حكام من الاتحاد المصري للكاراتيه، ويمنح الناشئ درجة من كل حكم على حده ثم يتم حذف اعلي واقل درجة ويجمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوي الأداء المهارى قيد الدراسة .

**التجربة الأساسية :** تمت بنادي (أجا الرياضى - منطقة الدقهلية للكاراتيه) قام بتنفيذ محتوى البرنامج مدرب فريق النادي مع الالتزام بتوجيهات الباحثة في محتوى تقنين الاحمال التدريبية وترتيب تنفيذها وفقا للتوقيتات المذكورة، حيث طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من ٢٩/٥/٢٠٢٢ إلى ٣٠/٨/٢٠٢٢ علي مرحلتين كالآتي :

- **المرحلة الأولى :** القياس القبلي : تم خلال الفترة من ٢٩/٥/٢٠٢٢ إلى ١/٦/٢٠٢٢، التجربة الأساسية - تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة اولي - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية خلال الفترة من ٣/٦/٢٠٢٢ إلى ٦/٧/٢٠٢٢، القياس البعدي : تم خلال الفترة من ٨/٧/٢٠٢٢ إلى ١١/٧/٢٠٢٢.
- **المرحلة الانتقالية :** تم تنفيذ المرحلة الانتقالية خلال الفترة من ١٢/٧/٢٠٢٢ إلى ١٧/٧/٢٠٢٢ بهدف الحفاظ علي مستوي نمو الحالة التدريبية للاعبى خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية بالدراسة . علما بان هناك فترة راحة اجبارية يومين للعيد .
- **المرحلة الثانية :** القياس القبلي : تم خلال الفترة من ١٨/٧/٢٠٢٢ إلى ٢١/٧/٢٠٢٢، التجربة الأساسية - تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة ثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية خلال الفترة من ٢٢/٧/٢٠٢٢ إلى ٢٤/٨/٢٠٢٢، القياس البعدي : تم خلال الفترة من ٢٧/٨/٢٠٢٢ إلى ٣٠/٨/٢٠٢٢.

## جدول (٤)

## خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق لمحتوي البرنامج	٥ أسابيع تدريبية لكل مرحلة
عدد الوحدات التدريب الإجمالي لكل مرحلة	٢٥ وحدة تدريبية .
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٥ مرات تدريب بالأسبوع .
مستويات الاحمال التدريبية المنفذة داخل الوحدة التدريبية اليومية خلال المرحلتين .	<p>★ المستوى الأول: نفذ خلال قسم التهيئة والاعداد البدني الخاص والتهدئة من اقسام الوحدة التدريبية اليومية.</p> <p>★ المستوى الثاني: نفذ خلال قسم تحركات القدمين والأساليب المهارية الفردية من اقسام الوحدة التدريبية اليومية .</p> <p>★ المستوى الثالث: نفذ خلال قسم الصعوبات الادائية و المقطوعات التدريبية للهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " من اقسام الوحدة التدريبية اليومية .</p> <p>★ المستوى الرابع: نفذ خلال قسم التدريب المبارئي للجملة الحركية " هيان - جودان . كاتا " ككل من اقسام الوحدة التدريبية اليومية .</p>
نسبة الراحة إلى زمن العمل وتنفيذ الحمل التدريبي خلال المحطات التدريبية	( ١ : نصف )
نسبة الراحة إلى زمن العمل وتنفيذ الحمل التدريبي خلال المجموعات التدريبية	( ١ : نصف )
القياسات المنفذة (قبلي، بعدى) لكل مرحلة علي حده	<p>يتم القياس القبلي قبل تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (١) بيومين والقياس البعدي بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (٢٥) بيومين خلال كل مرحلة علي حدي من مرحلتي للتجربة الأساسية قيد الدراسة</p>

استرشدت الباحثة بالمراجع الاتية عند اعداد وتصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح

(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٤، ١٥، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٩) .

## محتوي الوحدة التدريبية اليومية وخصائص الاحمال المنفذة بالجملة الحركية

### ( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة

**أولاً : الجزء التمهيدي:** واشتمل هذا الجزء على قسمين التهيئة النفسية والعصبية التهيئة (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة ( الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره (٢٥٠ دقيقة) وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لقبول محتوى الاحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة، القسم الثاني من الجزء التمهيدي هو الاعداد البدني الخاص : واستغرق تنفيذه (٧٣.٢٥ دقيقة) وقد تضمن ٤ محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 66 % إلى 70% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية ٢٠ ثانية، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال الأساليب المهارية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

**ثانيا : الجزء الرئيسي :** ويهدف هذا الجزء الى تحقيق محتوى الواجبات التدريبية الاساسيه المكونه لهدف الوحدة اليومية هذا الجزء يتكون من ٤ اقسام خلال المرحلة التدريبية الاولى من التجربة الأساسية، ٥ اقسام خلال المرحلة التدريبية الثانية من التجربة الأساسية، و كل قسم يكمل الذي يليه من اقسام تدريبية من حيث المحتوى وخصائص ومحددات الاحمال التدريبيه وذلك وفقا للهدف التدريبي المقنن من للوحده التدريبيه، ففي القسم الاول وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على ٦ محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها علي تمرينات للنقل الحركي وفقا لمعايير خط السير المقنن دوليا خلال الجملة الحركيه ( هيان - جودان . كاتا )، والقسم الثاني يشتمل محتواه على ٤ محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها علي أسلوب مهاري فردي الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركيه ( هيان - جودان . كاتا ) وينفذ هذا القسم خلال مرحلتي التجربة الأساسية قيد الدراسة، والقسم الثالث وينفذ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية فقط، يشمل محتواه على ٧ محطات تدريبية موجهه للصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي داخل المقطوعات التدريبية بالجملة الحركيه ( هيان - جودان . كاتا )، القسم الرابع وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على ٥ محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبيه ونفذ معيار علمي خلال تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركيه ( هيان - جودان . كاتا ) إلى مقطوعات تدريبية، والقسم الخامس وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية ويشتمل محتواه على عدد ٢ تصفية مقننة التصفية الاولى في محتواها أداء الجملة الحركية ككل ٢ مرات بشكل مقنن يشرح داخل القسم بالبرنامج، والتصفية الثانية في محتواها أداء الجملة الحركية ككل مرة واحدة بشكل مقنن وهذا القسم داخل الوحدة التدريبية يستخدم خلالها التدريب المبارئي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان -

جودان . كاتا ) بهدف التدريب علي الأداء شبه التنافسي . نتناول ماسبق من محتوى تشكيل الحمل التدريبي و خصائص تنفيذها داخل كل قسم من الأقسام التدريبية السابقة الذكر بالوحدة اليومية خلال البرنامج التدريبي المقترح .

**القسم الاول :** تدريبات لتمرينات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) قيد الدراسة، وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره (١٣٤.٥٠ دقيقة) وقد اشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على ٦ محطة تدريبية خاصة بالنقل الحركي من وضع ارتكاز إلى وضع ارتكاز آخر بما يوافق أوضاع الارتكاز للجملة الحركية قيد الدراسة، واتجاه مسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة، وقد تراوحت شدة تنفيذ ذلك ما بين (٦٦% إلى ٧٦%) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقنن (٢٠ ثانية)، **القسم الثاني :** يحتوي هذا القسم علي ٤ محطات تدريبية خاصة موجهة إلى الأساليب المهارية الفردية الأكثر تكراراً داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان . كاتا )، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره (٧٣.٢٥ دقيقة) ، ومقنن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي للأساليب المهارية بشكل فردي للاعبين عينة الدراسة، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (٧٠% إلى ٨٠%)، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية (٢٠ ثانية)، **القسم الثالث:** هذا القسم ينفذ محتواه من الاحمال تدريبية خلال المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية ويحتوي علي ٧ محطات تدريبية موجهة للصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (هيان - جودان . كاتا)، ونفذت أحماله التدريبية في زمن قدره (١٩٨.٠ دقيقة) ، علماً بان كل محطة تدريبية تحتوي على صعوبة حركية واحدة ومرتبطة بالأداء المهاري داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية كما روعي معايير التحكيم الدولي للكاتا وكذلك معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقاً لخصائص الاداء، ونفذ هذا القسم بشدة تراوحت ما بين (٧٠% إلى ٧٨%) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب ووفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية، **القسم الرابع:** ويشمل محتواه على محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ويتم تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . كاتا) لما ذكره احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤) من معيارين يمكن من خلالها تقسيم الجملة الحركية إلى مقطوعات تدريبية (المعيار الاول عند تغيير المسار الحركي للأداء بشكل عمودي على المسار الحركي للأسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل عمودي)، (والمعيار الثاني عند الانتهاء من الاسلوب الحركي مع أداء صحيحة فنية ) نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ( ١٦٦.٣٠ دقيقة )، وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم ٥ محطات تدريبية تحتوي كل منها على الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وفق للقانون التحكيم الدولي للكاتا، وكذلك روعي فيها معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقاً لخصائص الاداء، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (٧٨% إلى ٩٠%) مع مراعاة التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية،

**القسم الخامس :** يشتمل محتواه على اداء الهيكل البنائي للجمله الحركيه ( هيان - جودان . كاتا ) في صورته تصفيات للتدريب على الاداء المبارئي، نفذ هذا الجزء في زمن وقدره ( ١٥٨.٣٠ دقيقة ) وقد اشتمل علي أداء (٢) تصفية، التصفية الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجمله الحركية (هيان - جودان . كاتا ) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي ( ٥٠ ثانية ) للجمله الحركية ( هيان - جودان . كاتا )، ثم يمنح الناشئ فترة راحة بينية تعادل نصف زمن تنفيذ التصفية الاولي من التدريب المبارئي لكل لاعب علي حده، ثم يبدأ الناشئ في تنفيذ التصفية الثانية : ويؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجمله الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) مرة واحدة فقط وفق التقنين للتقنين الفردي لزمن اداء اللاعب للجمله الحركية، نفذ ذلك بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين ( ٩٠ % إلى ٩٦ % ).

**الجزء الختامي :** وقد تم تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره ١٢٥ دقيقة وقد تضمن هذا الجزء تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من أثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العاملة وقد غلب على التمرينات العمل وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء.

## جدول (٥)

خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال مرحلتي التجربة لأساسية بواقع 25 وحدة تدريبية لكل

مرحلة والتي نفذت بواسطة للاعبي الجملة الحركية ( هيان - جودان . الكاتا )

قيد الدراسة.

علما بان القسم المظلل نفذ في المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية للدراسة .

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة										أجزاء الوحدة		رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي
الجزء الرئيسي					الجزء التمهيدي								
القسم الخامس	القسم الرابع	القسم الثالث **	القسم الثاني	القسم الأول	الإعداد البدني الخاص								
التدريب	محطات تدريبية	محطات تدريبية	محطات تدريبية	تدريبات النقل	الحركي الموجهة وفقاً لمسارها								
المبارئى على الأداء المهاري	باستخدام المقطوعات التدريبية	للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي	للأساليب الفردية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي	داخل الهيكل البنائي	الحركية								
لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية	للجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) قيد الدراسة	التدريبية بالجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) قيد الدراسة	للجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) قيد الدراسة	( هيان - جودان . الكاتا ) قيد الدراسة									
ككل (قيد الدراسة)													
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%		
	٩٦		٧٨		٧٠		٧٠		٦٦		٦٦	١	الأول
	٩٦		٨٠		٧٢		٧٢		٦٦		٦٨	٢	
١	٩٢	١	٨٠	١	٧٢	١	٧٠	١	٦٨	٢	٦٦	٣	
	٩٤		٧٨		٧٤		٧٢		٦٦		٦٦	٤	
	٩٦		٨٠		٧٠		٧٤		٦٨		٦٨	٥	
	٩٢		٨٢		٧٢		٧٠		٧٠		٦٦	٦	الثاني
	٩٠		٨٤		٧٤		٧٢		٧٢		٦٨	٧	
٢	٩٦	٢	٨٠	٢	٧٦	١	٧٦	٢	٧٦	٢	٦٦	٨	
	٩٤		٨٤		٧٠		٧٠		٦٨		٦٨	٩	
	٩٢		٨٦		٧٦		٧٠		٧٠		٧٠	١٠	

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة												أجزاء الوحدة	
الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي			
١	٩٢	١	٨٢	٢	٧٢	٢	٧٠	١	٧٠	١	٧٠	١١	الثالث
	٩٠		٨٤		٧٤		٧٢		٧٢		٦٨	١٢	
	٩٦		٨٦		٧٦		٧٦		٧٦		٧٠	١٣	
	٩٤		٨٨		٧٢		٧٢		٧٢		٦٦	١٤	
	٩٦		٨٦		٧٨		٧٠		٧٠		٧٠	١٥	
٢	٩٦	٢	٩٠	١	٧٨	١	٧٢	٢	٧٢	١	٧٠	١٦	الرابع
	٩٦		٨٨		٧٤		٧٤		٧٤		٧٠	١٧	
	٩٢		٩٠		٧٨		٨٠		٧٦		٦٨	١٨	
	٩٤		٩٠		٧٢		٧٨		٦٨		٧٠	١٩	
	٩٢		٨٨		٧٤		٨٠		٧٥		٦٨	٢٠	
٢	٩٠	٢	٨٦	٢	٧٢	٢	٨٠	٢	٧٠	١	٦٦	٢١	الخامس
	٩٠		٨٦		٧٤		٧٢		٧٢		٦٨	٢٢	
	٩٠		٨٤		٧٠		٧٠		٦٨		٦٦	٢٣	
	٩٢		٨٠		٧٠		٧٠		٦٦		٦٨	٢٤	
	٩٠		٨٠		٧٠		٧٠		٦٨		٦٦	٢٥	

(ش % ) تشير إلى الشدة التدريبية المقترحة من أقصى للاعب \* \* ( مج ) تشير إلى عدد المجموعات

- المعالجة الإحصائية: استخدم برنامج SPSS نسخة رقم (٢٥) من خلال الأساليب الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة " ت "، اختبار ويلكوكسون، اختبار مان ويتني، معامل الارتباط، معامل و مؤشر التأثير) .

## عرض و مناقشة النتائج المرحلة الاولى : -

## جدول (٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المجموعة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا)
متوسط	٠.٦٤	٢.١٠	٠.٠٣	٥.٢٦	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
			٠.٠٢	٥.٥٣	بعدي	
متوسط	٠.٦٦	٢.١١	٠.٠٥	٥.٢٢	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
			٠.٠٤	٥.٥٦	بعدي	
متوسط	٠.٦٩	٢.١٢	٠.٠٧	٥.٣٤	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
			٠.٠٥	٥.٥٨	بعدي	
متوسط	٠.٦٧	٢.١٦	٠.٠٣	٥.٤٢	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
			٠.٠٦	٥.٦١	بعدي	
متوسط	٠.٦٩	٢.٠٢	٠.٠٤	٥.٣٣	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
			٠.٠٦	٥.٧٢	بعدي	
متوسط	٠.٧٤	٢.٣١	٠.٠٤	٥.٣٦	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
			٠.٠٧	٥.٦٩	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.١٤	٠.٠٩	٥.٣٦	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)
			٠.١٤	٥.٥٤	بعدي	
متوسط	٠.٧٦	٢.٣١	٠.١٢	٥.٣٦	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)
			٠.١٠	٥.٧٩	بعدي	
متوسط	٠.٧٩	٢.٤٨	٠.١٠	٥.٢٨	قبلي	وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ١٨٠ درجة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة
			٠.١١	٥.٦٦	بعدي	

## جدول (٧)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الاولى داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٨

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الاولى داخل للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا)
متوسط	٠.٦٤	٢.١٤	٠.٠٤	٥.٣٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٥.٥٩	بعدي	
متوسط	٠.٧٦	٢.٣٤	٠.٠٤	٥.٣٤	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (٣) إلى الأسلوب المهاري رقم (٥) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٦٩	بعدي	

## جدول (٨)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا )
متوسط	٠.٦٦	٢.٥٣	٠.١١	٥.٤٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم (٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٧١	بعدي	
متوسط	٠.٦٨	٢.٧٦	٠.١٦	٥.٢٣	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (١٠) إلى الأسلوب المهاري رقم (١٢) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٧٦	بعدي	

## جدول (٩)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثالثة والرابعة والخامسة داخل للجملة الحركية (هيان - جودان. كاتا) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا)
متوسط	٠.٦٤	٢.٤٣	٠.٠٨	٥.٣٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٦٨	بعدي	
متوسط	٠.٦٦	٢.٦٨	٠.٠٦	٥.٤٣	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٨ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٠ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٦٣	بعدي	
متوسط	٠.٦٨	٢.٥٣	٠.١٠	٥.٣٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم (٢١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٤) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٧١	بعدي	

## جدول (١٠)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٨

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) والجملة الحركية ككل
متوسط	٠.٦٦	٢.٣١	٠.٠٥	٥.٣٢٤	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٨٢	بعدي	
متوسط	٠.٦٧	٢.٤٧	٠.٠٧	٥٣٦	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٨٦	بعدي	
متوسط	٠.٦٢	٢.٣٦	٠.٠٤	٥.٣٧	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥٣	بعدي	
متوسط	٠.٥٩	٢.٤٤	٠.٠٦	٥.٣٨	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٧٦	بعدي	

## جدول (١١)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٨

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) و الجملة الحركية ككل
متوسط	٠.٦٣	٢.٢١	٠.٠٥	٥.٤٢	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٨٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.٤٧	٠.٠٦	٥.٤٦	قبلي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) ككل التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٧٦	بعدي	

يتضح من جدول ( ٦ ) إلى جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوى الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " هيان - جودان - كاتا " ( مستوى الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - هيان - جودان . كاتا ، مستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية خلال المقطوعات التدريبية والبالغ عددهم ٥، مستوى الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " هيان - جودان . كاتا " ككل )، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية " بدون استخدام تدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) " قيد الدراسة، كما اتضح ان حجم تأثير البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠.٥٩ إلى ٠.٧٩ وهو بالمقارنة لمؤشر كوهين نجد انه تأثير متوسط والذي انعكس علي مستوى الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة انه قد يرجع ذلك إلى أسلوب ترشيد خلال التنفيذ للاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية كل من مبادئ التدريب التخصصية والتموجيه للاحمال المنفذة، إضافة إلى الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها، و قد روعي هذا خلال التنفيذ باستخدام تدريبات الأداء المهاري المشابه لطبيعة الأداء الخاص بالأساليب المهارية داخل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( كاتا )، إضافة إلى تحركات القدمين والنقل الحركي المتعدد لاستخدام أوضاع الارتكاز مع تكرار الأداء المهاري المشابهة لطبيعة مكونات المقطوعات التدريبية الخاصة بالجملة الحركية ( كاتا )، وقد اتبع في أسلوب تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية المقترحة والمقنن بشكل يحقق الفردية والتخصصية لإمكانات اللاعب مع ترشيد خصائص وطبيعة نظم الطاقة السائدة خلال الأداء الهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كاتا)، قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤)، لورانت. أ. وآخرون Laurent. A. et al (٢٠٢١)، وين . د. وآخرون Wen. J. et al (٢٠٢٠)، أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف أباطة (٢٠٠٥) من ضرورة أن يتفهم المدرب ومقنن الأحمال التدريبية خصوصية كل جملة حركية (الكاتا) من متطلبات متعددة تميزها عن الجمل الحركية الدولية الأخرى وهذا يتطلب ان يتحقق في عملية الاختيار للتدريبات إضافة إلى أهمية أن تتوافق الأحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي في خطوات تحركات القدمين المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا). (٩)، (٣٦)، (٤١)، (١٠) ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، لورانت . ا . وآخرون Laurent. A. et al (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠)، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩)، ديوانجا . ذ . وآخرون Dewangga. Y. et al (٢٠٢١) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٧) من نتائج تؤكد في مضمونها ما توصلت إليه الباحثة من استخدام التقنين الفردي والتخصصية مع استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري بالجملة الحركية "الكاتا " من خصائص الاداء ومسار تنفيذ ه المقنن دوليا، والذي ساعد علي تنمية الأداء المهاري للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية، وهذا انعكس على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للجملة الحركية ( كاتا ) خلال المرحلة الأولى قيد الدراسة. (٣٠)، (٣٦)، (٢٧)، (١٤)، (٣٣)، ( ٣ )

## عرض و مناقشة النتائج المرحلة الثانية : -

## جدول (١٢)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المجموعة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا)
عالي	٠.٨٢	٢.٥٤	٠.٠٤	٥.٤٨	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
				٦.١	بعدي	
عالي	٠.٨٤	٢.٦١	٠.٠٥	٥.٤٢	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
				٥.٧٢	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٤٢	٠.٠٧	٥.٤٦	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
				٥.٩٨	بعدي	
عالي	٠.٨٧	٢.٣١	٠.٠٣	٥.٥٢	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
				٥.٩١	بعدي	
عالي	٠.٨٣	٢.٣١	٠.٠٥	٥.٦١	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
				٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٣٤	٠.٠٤	٥.٥١	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
				٥.٩٧	بعدي	
عالي	٠.٩٣	٢.٦٤	٠.٠٩	٥.٣٦	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)
				٥.٨٢	بعدي	
عالي	٠.٩٦	٢.٥٩	٠.١٠	٥.٦٤	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)
				٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨٢	٢.٧٤	٠.١٠	٥.٤٣	قبلي	وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ١٨٠ درجة مع اداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة
				٦.٠٠	بعدي	

## جدول (١٣)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الاولى داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التاثير	حجم التاثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الاولى داخل للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا)
عالي	٠.٨٣	٢.٣٤	٠.٠٦	٥.٧٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨٧	٢.٦٥	٠.٠٦	٥.٤٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (٣) إلى الأسلوب المهاري رقم (٥) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٩٣	بعدي	

٠.٠٥

## جدول (١٤)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا )
عالي	٠.٨٢	٢.٧٣	٠.١٩	٥.٦٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٩ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٩٦	بعدي	
عالي	٠.٨٥	٢.٨٤	٠.٠٩	٥.٥٣	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٢ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٦.٠٠	بعدي	

## جدول (١٥)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثالثة والرابعة والخامسة داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية (هيان - جودان-كاتا)
عالي	٠.٨١	٢.٥٦	٠.٠٩	٥.٤٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٨٤	بعدي	
عالي	٠.٨٠	٢.٤٦	٠.٠٦	٥.٥٣	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٨ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٠ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٩٦	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٥٣	٠.٠٩	٥.٥٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٤ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٩٧	بعدي	

## جدول (١٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة.

ن = ٨

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) والجملة الحركية ككل
عالي	٠.٨٠	٢.٤٣	٠.٠٦	٥.٣١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٥٦	٠.٠٩	٥.٥١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٩٦	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٥٣	٠.٠٥	٥.٤٢	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٨٧	بعدي	
عالي	٠.٨٣	٢.٦٧	٠.٠٨	٥.٥٦	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١١	٥.٩٦	بعدي	

## جدول (١٧)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) والجملة الحركية ككل
عالي	٠.٨٠	٢.٣١	٠.٠٤	٥.٦١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٩٦	بعدي	
عالي	٠.٨٦	٢.٥٧	٠.٠٧	٥.٥٦	قبلي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) ككل التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٦.٠٠	بعدي	

يتضح من جدول (١٢) إلى جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوى الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " هيان - جودان - كاتا " (مستوي الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - هيان - جودان . كاتا ، مستوى الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية خلال المقطوعات والبالغ عددهم ٥، مستوى الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " هيان - جودان . كاتا " ككل)، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية، كما اتضح ان حجم تأثير البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠.٨٠ إلى ٠.٩٦ وهو تأثير عالي انعكس علي مستوى الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة انه قد يرجع ذلك إلى ترشيد اثناء التنفيذ لاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية مبادئ التدريب التخصصية والذي حقق الاستمرارية والتموجيه للاحمال المنفذة، إضافة إلى الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها، كما تم اختيار تلك التدريبات ونفذت علي شكل محطات تدريبية

روعي في ذلك ان يتوافق مع محددات الأداء التخصصية من وجهة نظر معايير التحكيم الدولية للأداء المهاري (القوة المبذولة، مسار الأداء، تفهم الأداء، ادراك مسافة الأداء، التحكم الداخلي لانقباض العضلات " الهازا والكيميه )، وذلك خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية، كما قد يرجع التغيرات الحادثة في قيم مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وأيضا الجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال المرحلة الثانية من التجربة الاساسية، إلى تأثير الأحمال التدريبية المقترحة والتي تم اختيارها وفقا لطبيعة وخصائص الأداء الخاص بالأساليب المهارية وتحركات قدمين والانتقال الحركي المتعدد خلال أوضاع الارتكاز خاصة مع تكرار الأداء المهاري المشابهة لطبيعة ذلك داخل المقطوعات التدريبية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) و الذي قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، مانديريس. ك . واخرون Menderes. K. et al (٢٠٢٢)، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) من ضرورة أن يتفهم المدرب خصوصية كل جملة حركية (الكاتا) من متطلبات متعددة تميزها عن الجمل الحركية الدولية الأخرى إضافة إلى الاختيار لمكونات الاحمال واتجاهات تشكيلها بشكل مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا)، من حيث خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي في خطوات تحركات القدمين المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا)، والذي يحقق للمدرب تنمية محددات التكيف الخاص للاداء المهاري والمرتبب بمستوي الإنجاز المهاري لمكونات الجملة الحركية ( الكاتا ) . (٩)، (٣٠)، (٣٧)، (٣١)، (٢٧) ويتفق ذلك مع ماتوصل إليه كل من محمد شوقي علي (٢٠٢٣)، امير عبد السلام (٢٠٢٣)، لورانت . ا . واخرون Laurent . A. et al (٢٠٢١) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١)، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠)، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٧) من نتائج تؤكد في مضمونها ما توصلت إليه الباحثة من استخدام التقنين الفردي والتخصصية وتحقيق مبادئ التدريب من استمرارية وتموجية وترشيد طبيعة التدريب الفردي إضافة إلى استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري، مع مراعاة ديناميكية التدرج النسبي للأحمال التدريبية المقترحة علي مدار تنفيذ البرنامج، والذي يساعد علي تنمية الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية، اضافة لمراعاة المعايير العلمية والفنية لتقطيع الجملة الحركية (الكاتا) إلى مقطوعات تدريبية مع الحفاظ على الخصائص الفنية للأداء مما يكون له مردود إيجابي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) خلال المرحلة الثانية قيد الدراسة . (٢٤)، (١٢)، (٣٦)، (١٣)، (٢٨)، (٢٩)، (٣)

## عرض و مناقشة النتائج القياس البعدي للمرحلة الاولى و الثانية : -

## جدول (١٨)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) خلال المرحلة الأولى والثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مستوى الأداء المهاري	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى والثانية
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" (درجة)	الاولي	٥.٥٣	٠.٠٢	٤.٥٧	٠.١٨
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٥		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "Z.D" .	الاولي	٥.٥٠	٠.٠٤	٣.٢٧	٠.١٨
	الثانية	٥.٩٢	٠.٠٣		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)	الاولي	٥.٥٨	٠.٠٥	٣.٨٩	٠.١٢
	الثانية	٥.٩٨	٠.٠٤		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)	الاولي	٥.٦١	٠.٠٦	٤.١١	٠.٢٠
	الثانية	٥.٩١	٠.٠٤		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)	الاولي	٥.٧٢	٠.٠٦	٣.٧٩	٠.١٤
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٨		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)	الاولي	٥.٦٩	٠.٠٧	٤.٢١	٠.٠٧
	الثانية	٥.٩٧	٠.٠٦		
النقل الحركي من وضع الارتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)	الاولي	٥.٥٤	٠.١٤	٣.٨٦	٠.٢٠
	الثانية	٥.٨٢	٠.١٣		
النقل الحركي من وضع الارتكاز الآخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)	الاولي	٥.٧٦	٠.١٠	٣.٤٢	٠.٢٠
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٩		
وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ١٨٠ درجة مع اداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة	الاولي	٥.٥٦	٠.١١	٣.٧٧	٠.١٣
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٨		

## جدول (١٩)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل

الهيكل البنائي للمقطوعة الاولى من الجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا )

خلال المرحلة الاولى و الثانية لدي الناشئين قيد الدراسة

$$n = 8$$

فروق حجم التأثير المرحلة الاولى والثانية	قيمة مان وتي للفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المرحلة	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الاولى داخل للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا )
٠.١٩	٣.٦٣	٠.٠٥	٥.٦٩	الاولي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٣ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
		٠.٠٦	٦.٠٠	الثانية	
٠.١١	٣.٨١	٠.٠٤	٥.٣٤	الاولي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
		٠.٠٩	٥.٩٣	الثانية	

## جدول (٢٠)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل

الهيكل البنائي للمقطوعة الثانية من الجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا )

خلال المرحلة الاولى و الثانية لدي الناشئين قيد الدراسة .

$$n = 8$$

مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل الجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا )	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى والثانية
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم (٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٧١	٠.٠٨	٣.٢٨	٠.١٦
	الثانية	٥.٩٦	٠.٠٩		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٢ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٧٦	٠.٠٨	٣.٤٦	٠.١٧
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٧		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٦١	٠.٠٧	٣.٢٦	٠.١٧
	الثانية	٥.٨٤	٠.٠٨		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٨ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٠ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٦٣	٠.٠٧	٣.٧٤	٠.١٤
	الثانية	٥.٩٦	٠.٠٦		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٤ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٧١	٠.٠٨	٣.١١	٠.١٣
	الثانية	٥.٩٧	٠.٠٧		

## جدول (٢١)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) والجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال المرحلة الاولى و الثانية لدي الناشئين قيد الدراسة .

ن = ٨

مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) و الجملة الحركية ككل	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) - التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٨٢	٠.٠٧	٣.٢٦	٠.١٤
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٥		
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) - التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٨٦	٠.٠٦	٣.٣١	٠.١٤
	الثانية	٥.٩٦	٠.٠٧		
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) - التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٥٣	٠.٠٦	٣.٦٢	٠.١٥
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٩		
مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) ككل - التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٧٦	٠.٠٩	٣٦.٧٣	٢.٢٤
	الثانية	٥.٩٦	٠.١١		

## جدول (٢٢)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) والجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال المرحلة الاولى و الثانية لدي الناشئين قيد الدراسة .

ن = ٨

مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) و الجملة الحركية ككل	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٨٦	٠.٠٧	٣.٢٦	٠.١٧
	الثانية	٥.٩٦	٠.٠٦		
مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) ككل التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٧٦	٠.٠٨	٣.٦٣	٠.١٣
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٥		

يتضح من جدول (١٨) إلى جدول (٢٢) ان فارق مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة خلال المرحلتين الاولى والثانية، كان لصالح القياس البعدي المرحلة الثانية من التجربة الأساسية " باستخدام توزيع الحمل لتدريبات الصعوبات الحركية " قيد الدراسة، حيث بلغ الفارق ما بين ٧٠.٠ إلى ٤٠.٢ وانعكس ذلك علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة ان هذا قد يرجع إلى استخدام خصائص أسلوب التدريب الذي اشتمل علي استخدام تقنين وتشكيل إضافة لتوزيع الحمل التدريبي بشكل فردي مع توافق استخدام تمارين الصعوبات الادائية داخل الوحدة التدريبية اليومية، مما زاد من تاثير البرنامج التدريبي المنفذ علي مدار ٢٥ وحدة يومية والذي انعكس إيجابيا علي مستوي التغيرات الحادثة خلال المرحلة الثانية علي مؤشر تأثير الأحمال التدريبية المقترحة خلال المرحلة الثانية من التجربة الاساسية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من محمد شوقي علي (٢٠٢٣)، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١)، رضا يوسف يسري (٢٠٢٠)، أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف أباطة (٢٠٠٥) من أهمية أن تتوافق الأحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة

الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي خلال الانتقال من وضع ارتكاز إلى آخر سواء في خطوط تحركات القدمين خلال المنافسة والبطولة، (٢٤)، (٣١)، (١٦)، (١٠)

### الاستخلاصات :

١. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى "بدون استخدام تدريبات الصعوبة الادائية" علي مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) قيد الدراسة .
٢. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا ) قيد الدراسة .
٣. كان تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة (بالمرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولى) علي مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا) قيد الدراسة .

### التوصيات:

١. ترشيد استخدام تدريبات الصعوبة الادائية خلال تشكيل الاحمال التدريبية كوسيلة تؤثر علي زيادة مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان - كاتا ) .

## المراجع والمصادر

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) التدريب الرياضي، (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- ابراهيم علي عبد الحميد الابياري (٢٠٢٠) تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا علي مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشي هو . داي - كاتا) في رياضة الكاراتيه،، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٣- أحمد عمر الفاروق الشيخ (٢٠١٧) برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) محددات الإيقاع الحيوي تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر،

- القاهرة.
- ٨- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوي الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية " بصاي - داي . كاتا"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤) تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوي الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية " بجوجوشيهو - شوا . كاتا"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم و محمد عاطف اباطة (٢٠٠٥) الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف.
- ١١- احمد نصر الدين سيد (٢٠١٤) مبادئ فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- أمير عبد السلام أمين (٢٠٢٣) تأثير توزيع الحمل التدريبي علي مستوي اداء صعوبات الجملة الحركية (جوجوشيهو - داي. كاتا)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
- ١٣- خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ١٤- رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) تأثير تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الأداء للجملة الحركية (الكاتا - KATA) على المستوى المهاري الزمني والكمي للاعبين الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ١٥- رنيا جابر توفيق (٢٠٢٠) دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران بالجملة الحركية كانكاشو - كاتا كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكاتا، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
- ١٦- رضا يوسف يسري (٢٠٢٠) أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية علي مستوي أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتيه مجلة التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان.
- ١٧- ريسان خريبط (٢٠١٤) الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٨- ريسان خريبط (٢٠١٤) الاعداد البدني وتقنين الاحمال، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٩- ريسان خريبط و محمد عثمان (٢٠٢٢) الاعداد البدني وتقنين الاحمال التدريبية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٠- طه مصطفى أحمد الشامى (٢٠٢١) تأثير محددات تخطيط الأحمال التدريبية وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوي أداء (جوجوشيهو.شوا - كاتا) في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢١- عزة أحمد محمود عثمان (٢٠٢١) تأثير تدريبات النقل الحركي وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاكوا - كاتا" على مستوى الأداء المهارى برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- على فهمى البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٩) طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية، منشأة المعارف، مصر.
- ٢٣- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤) الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال

- ٢٤- محمد شوقي علي محمد (٢٠٢٣) التدريب، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.  
تأثير توجيه احمال خاصة بالمقطوعات التدريبية وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوي الأداء المهاري (جوجوشيهو - داي. كاتا)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٧) فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٦- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٨) الاعداد الرياضي طويل المدي ومتطلبات الإنجاز التنافسي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٧- محمود ربيع أمين البشيهي (٢٠٢٠) تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبين الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٢٨- محمود ربيع أمين البشيهي (٢٠٢٠) استخدام التدريب المكثف لتنمية بعض المهارات البدنية والنظام الديناميكي (أونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٢٩- ولاء حمدى فرغلي (٢٠٢٠) تأثير استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية علي بعض المحددات البدنية - المهارية و مستوى الاداء للجملة الحركية " سينشن . كاتا seien-chin.kata (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٣٠- ولاء حمدى فرغلي (٢٠٢٢) تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية

علي مستوي اداء ( اونسوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

(٢٠٢١) تأثير توجيه الأحمال وفقا لقيم مسارات الإيقاع الحيوي علي مستوي الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣١- يحيى محمد رضا حافظ خضر الروبي

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 32- Daniel . B , Nika . J , Carl . F (2022) Validation of session ratings of perceived exertion for quantifying training load in karate kata sessions , Biology of Sport, Vol. 39 , pp 849 – 855 ,
- 33- Dewangga . Y , Wawan . S , (2021) Content Validity of the HIIT Training Program in Special Preparations to Improve the Dominant Biomotor Components of Kumite Athletes, International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Vol. 9, pp 1051-1057.
- 34- Dewangga.Y, Siswantoyo. C, (2021) Development of Agility Test Construction: Validity and Reliability of Karate Agility Test Construction in Kata Category, International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Vol. 4, PP 697 – 703.
- 35- Dušana. A, Radovan. H. (2022) PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO DIFFERENT KATA PERFORMANCES, Eur J Appl Physiol, Vol. 110, pp 14 – 23.

- 36- Laurent. A, Benjamin.C, (2021) Delayed Rebound of Glycemia During Recovery Following Short-Duration High-Intensity Exercise: Are There Lactate and Glucose Metabolism Interactions, BRIEF RESEARCH REPORT, Vol. 11, November, pp 1- 9.
- 37- Menderes . K , Soner. K, Ali . Y , Emre. K , Özgür . B , Zeki. A , Filipe .M , and Ana . F (2022) Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes, Int. J. Environ. Res. Public Health, Vol .19, pp 1-115.
- 38- Navickait. A , Thomas . G. (2022) Strength and Conditioning Considerations for Kyokushin Karate Athletes, Strength Cond. J.Vol. 23. PP 166 – 173.
- 39- Siti. A,Tatang. M , Yunyun . Y. (2020) The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill, Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, Vol. 4, pp 19 – 24.
- 40- Szcz . E , Blaszcyszyn . M, Pawlyta. M (2021) Optical motion capture dataset of selected techniques in beginner and advanced Kyokushin karate athletes. Sci. Vol. 8 , pp 8 -13
- 41- Wen . J, Yang. Z. , Zhang . Y (2020) The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students' self-control. Archives of Budo, Vol. 16, pp 333 – 343.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية

- 42- <http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com/index.php> , 9/9/2022, p. 1-3, 14 pm , 2022

## تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجملة الحركية

" هيان جودان - كاتا " رياضة الكاراتيه

دكتور/ ولاء حمدي فرغلي

أستاذ مساعد، قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

**مقدمة ومشكلة البحث:** - تعتبر مسابقة الجملة الحركية " الكاتا " من المسابقات التي تظهر فلسفة رياضة الكاراتيه في الدفاع عن النفس ، كما ان الجملة الحركية مقننة دوليا وتحتاج متطلبات بدنية - مهارية ، وكذلك وظيفية لا بد من توافرها بالحالة التدريبية للاعب حتي يتغلب علي الصعوبات خلال الأداء المهاري لمكوناتها ، مما يظهر تميز اللاعب خلال مسابقة " الكاتا " ، ومن خلال دراسة استطلاعية تحليلية من حيث الكم والكيف والتي قامت بها الباحثة لبعض مباريات بطولة مناطق القاهرة والجيزة و الدقهلية تحت ١٦ سنة ناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) بهدف الوقوف على أكثر العوامل تأثيراً علي الاداء المهارى للناشئين تحت ظروف البطولة ، تم التوصل بشكل عام ظهور انخفاض في مستوى الحالة المهارية للناشئين المشاركين في مسابقات " الكاتا " خلال البطولات التي تم تحليلها وظهر أيضا أخطاء يقوم بها الناشئين عند التحرك في الأداء المهاري لأوضاع ارتكاز القدمين خلال تنفيذ الجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) بشكل أكثر تكراراً، وفي حدود علم الباحثة وتحليلها المقنن لبعض البطولات خلال الموسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ استنتجت بان الجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) قيد الدراسة ذات أهمية خلال التنافس بالبطولات المحلية وكذلك ترقى الناشئين لمستويات الأداء وفقا لمعايير اختبارات الاتحاد المصري للكاراتيه ، و بالرغم من ذلك لم تحظى بالاهتمام المطلوب من الباحثين مجال وضع البرامج التدريبية الموجهة لتنمية صعوبات الاداء المقننة دوليا داخل محتوى الهيكل البنائي للجمال الحركية (هيان - جودان . الكاتا) ، وهذا دفع الباحثة الي تبني فكرة تصميم برنامج تدريبي موجه بشكل تخصصي إلى استخدام أسلوب تدريبات خاصة للصعوبات الادائية مشابهة للأداء داخل المقطوعات التدريبية بالهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - جودان . الكاتا) ، إضافة الي مراعاة خصائص توزيع الحمل التدريبي بشكل فردي للارتفاع بمستوي الأداء المهاري للناشئ ، تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجملة الحركية " هيان جودان - كاتا " برياضة الكاراتيه ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم التنفيذ التجربة الأساسية للبحث علي مرحلتين تدريبيتين ، تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من

منطقة الدقهلية للكراتيه ، حيث بلغ عددهم ( ٨ ) ناشئ تحت ١٤ سنة ، بلغ متوسط الطول لهم ( ١٥٢.٢٤ ) سم - بانحراف معياري بلغ ( ٠.١٣ ) - معامل الالتواء ( ٠.٨١٣ ) ، السن لهم ( ١٤.٤٥ ) سنه - بانحراف معياري بلغ ( ٠.٧٨ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧٣٣ ) ، ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية ( هيان - جودان . كاتا ) لهم ( ٥.١٤ ) درجة - بانحراف معياري بلغ ( ٠.١١ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧٦١ ) ، والتجربة الاساسية تمت بنادي ( أجا الرياضى - منطقة الدقهلية للكراتيه ) قام بتنفيذ محتوى البرنامج مدرب فريق النادي مع الالتزام بتوجيهات الباحثة في محتوى تقنين الاحمال التدريبية وترتيب تنفيذها وفقا للتوقيتات المذكورة ، حيث طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من ٢٩ / ٥ / ٢٠٢٢ الي ٣٠ / ٨ / ٢٠٢٢ ، وتم التوصل الي اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " علي مستوي اداء الجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) قيد الدراسة ، اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " علي مستوي اداء الجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) قيد الدراسة ، كان تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة ( بالمرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولى ) علي مستوي اداء الجملة الحركية ( هيان - جودان - كاتا ) قيد الدراسة .

## **The effect of exercises similar to performance difficulties on the performance level of the motor sentence "Heian Godan-Kata" in karate**

**Dr. Walaa Hamdi Farghaly**

Assistant Professor, Scattering Training and Individual Sports

Training Faculty of Physical Education, Helwan University

Introduction and research problem: - The kata competition is considered one of the competitions that demonstrates the philosophy of karate in self-defense. The movement movement is internationally regulated and requires physical - skill, as well as functional requirements that must be met by the player's training condition in order for him to overcome difficulties during performance. Skills for their components, which shows the player's excellence during the "Kata" competition, and through an analytical exploratory study in terms of quantity and quality that the researcher conducted for some matches of the Cairo, Giza and Dakahlia Regions Championship for under-16 juniors for the 2021/2022 sports season, the motor sentence competition (Kata) with the aim of standing Based on the factors most influencing the skill performance of juniors under tournament conditions, it was generally found that there was a decrease in the level of skill status of juniors participating in the "Kata" competitions during the tournaments that were analyzed, and there also appeared the emergence of errors made by juniors when moving in the skill performance of the foothold positions during the execution of The kinetic phrase (Heian - Godan, kata) occurs more frequently, and within the limits of the researcher's knowledge and her systematic analysis of some tournaments during the 2021/2022 season, she concluded that the kinetic phrase (Heian - Godan. The kata under study is of importance during competition in local tournaments, as well as the advancement of young people to performance levels in accordance with the standards of the Egyptian Karate Federation tests. Despite this, it has not received the required attention from researchers in the field of developing training programs directed to the development of internationally recognized performance difficulties within the content of the structural structure of motor sentences (Heian). - Godan. Kata), and this is a push

The researcher is adopting the idea of designing a training program directed in a specialized manner to use a special training method for performance difficulties similar to the performance within the training pieces with the structural structure of the motor sentence (Heian - Godan. Kata), in addition to taking into account the characteristics of the distribution of the training load individually to raise the level of the young person's skill performance, she aims This study aimed to

identify the effect of exercises similar to performance difficulties on the level of performance of the movement sentence "Heian Godan - Kata" in the sport of karate. The researcher used the experimental method for one experimental group using pre- and post-measurement in order to suit the nature of the study. The basic experiment of the research was implemented in two training stages. The study sample was chosen intentionally from the Dakahlia Karate School District, where they numbered (8) students under 14 years of age. Their average height was (152.24) cm - with a standard deviation of (0.13) - skewness factor (0.813), their age was (14.45) years - With a standard deviation of (0.78) - the skewness factor was (0.733), and the level of skill performance for the motor sentence (Heian - Godan Kata) was (5.14) - with a standard deviation of (0.11) - the skewness factor was (0.761), and the basic experiment was conducted at the (Aja) club. - Dakahlia Karate Region) the content of the program was implemented by the club team coach, while adhering to the researcher's directives regarding the content of regulating the training loads and arranging their implementation according to the mentioned timings. The basic experiment was applied during the period from 5/29/2022 to 8/30/2022, and the results were reached. The effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the training loads implemented in the first phase "without using performance difficulty exercises" on the level of performance of the motor sentence (Heian - Godan - Kata) under study. The impact of the content of the proposed training program and the characteristics of the training loads implemented in the second phase. "Using performance difficulty exercises" at the level of performance of the motor sentence (Heian - Godan - Kata) is under study. The effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the implemented training loads (in the second stage more than in the first stage) was on the level of performance of the movement sentence (Heian - Godan-Kata) is under study.