

تأثير استخدام الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية على مستوى الأداء للجملة الحركية " كرورونفا . الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه

أ م د. رانيا جابر توفيق أحمد

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية

مقدمة الدراسة وأهميتها :

من الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ان تتبنى تطبيق مبدا محاكاة التأثير الوظيفي و النفسي للمسابقة وذلك لزيادة فعالية الأحمال التدريبية ، مما يشير لضرورة استخدام تدريبات يتم تنفيذها في ظروف مشابهة للأداء الحركي من حيث اختيار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي المهارى الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار " الكاتا وأسلوب أدائها" يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري ومستويات إنجازه . (٥) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) .

ورياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية والتي يندرج تحتها مسابقات عدة منها الجملة الحركية " الكاتا " والتي لها خمسة مدارس أساسية بالعالم يندرج تحتها ١٠٢ جملة حركية دولية يختلفون فيما بينهم من حيث الخصائص الحركية للأداء ، ويجب علي اللاعب ان يؤدي منها خلال البطولة الواحدة بادوارها المتعددة ٥ جملة حركية " الكاتا " مختلفة ولايسمح بتكرار الأداء للجملة الحركية " الكاتا " الا بعد أداء هذا العدد من الجمل الحركية خلال أدوار اللعب بالبطولة ، وفقا لتعديل القانون الدولي ٢٠٢٤ بطولة العالم بفرنسا .

ومن خلال الملاحظة المقننة للباحثة والتحليل لبعض التسجيلات للبطولات الدولية والأسبوية والمحلية خلال الفترة من ٢٠٢٢ وحتى ٢٠٢٣ ، مسترشدة باخر مستحدثات مواد القانون الدولي والذي انعكس علي علي اسلوب التدريب للاعب والمرتبب باختياراته من الجمل الحركية " الكاتا " المتعددة التي يقترح ادائها خلال ادوار اللعب بالبطولة بهدف الانجاز والتفوق ، هكذا يتضح أن اللاعب يتطلب منه مستوي معين يجب امتلاكه من المحددات التكيف للحمل المبرائي الخاصة بالأداء لكي يستمر في التباري لفترة طويلة خلال اليوم الواحد وما يشمله من أدوار لعب مع تعدد أساليب أدائه الجمل الحركية " الكاتا " ، ولما ان الجملة الحركية " الكاتا - kata " الخاصة بمدرسة الشوتوريو هي الاكثر تكرارا وكذلك حاصده للميداليات بالبطولات الدولية و الاقليمية ، فقد تطلب استحداث اسلوب تدريبي يحقق النمذجة بين المتطابات المتعددة وبين ميكانيزم و هرمونيه خصائص الاداء للجملة الحركية (الكاتا) ، وهذا ما يظهر مشكلة الدراسة في

ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية وفقاً للأسلوب المؤداة به .

لذا تعتبر تلك الدراسة في حدود علم الباحثة دراسة استكشافية تجريبية بمجال تدريب الجملة الحركية " الكاتا kata - " والتي تبحث في تطوير مستوي انجاز اللاعب لاداء مكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا - KURURUNFA . KATA " باستخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية المشابه لطبيعة التنافس داخل البطولات برياضة الكاراتيه و أنعكاس ذلك علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية قيد الدراسة .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية على ومستوى الأداء للجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه .

فروض الدراسة :

- ١- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاصة بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .
- ٢- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .
- ٣- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاصة بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .
- ٤- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .
- ٥- هناك فروق بين قيم البعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " و مستوي أداء الجملة الحركية ككل

رياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى والثانية من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي
للمرحلة الثانية .

الإجراءات المتبعة خلال الدراسة :

- منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة .
- مجالات الدراسة :

- المجال البشري والعينة : لاعبي رياضة الكاراتيه مستوى الدرجة الاولى بمحافظة الإسكندرية -

نادي الإبطال بفكتوريا الرياضي ، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية تحت ٢٠
سنة وفقاً للشروط الآتية : أن يكون اللاعب مسجل بمنطقة الإسكندرية للموسم
الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

- أن يكون اللاعب مسجل لاعبي درجة اولي (حزام اسود) .
- أن يكون مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية المؤداة قيد الدراسة يتراوح ما بين
٥.٠ - ٥.٣ درجة. وقد بلغت عينة الدراسة 2 لاعب .

المجال الزمني : تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص
بالبرنامج المطبق خلال الموسم الرياضي (2023 - 2024) ، وطبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من
(2024/9/7) إلى (2024/11/24) علي مرحلتين .

التجربة الأساسية : طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (2024/9/7) إلى (2024/11/24)
علي مرحلتين كآلاتي : -

❖ المرحلة الأولى : وهي الفترة الزمنية التي طبق خلالها الحمل التدريبي على مدار (٢٠) وحدة)
بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقاً لخصائص أسلوب التصفيات التدريبية (قيد الدراسة .
القياس القبلي تم من (2024/9/7) إلي (2024/9/8) ، تنفيذ التجربة تم من (2024 /9/14)
إلي (2024/10/10) ، القياس البعدي تم من (2024/10/12) إلي (2024/10/13)

❖ المرحلة الثانية : - وهي الفترة الزمنية التي طبق خلالها الحمل التدريبي على مدار (20) وحده
تدريبية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقاً لخصائص أسلوب التصفيات التدريبية) للاعب الكاتا
قيد الدراسة ، القياس القبلي تم من (2024/10/19) إلي (2024/10/20) ، تنفيذ التجربة تم من
(2024 /10/26) إلي (2024/11/21) ، القياس البعدي تم من (2023/11/23) إلي
(2024/11/24)

❖ محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :- ومن خلال تحليل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ،
٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٥ ،
٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٥ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤ ، ٥٦ ، ٥٨

٥٩ ، ٦٠ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٤ ، ٦٦ ، ٦٧ ، ٦٨ ، ٧٠ ، ٧١) تم ترشيدها ماجاء بها من خصائص للأحمال ومبادئ للتدريب وفقا للملائم منها لخصائص الحمل التدريبي للبرنامج المقترح وفقا للهدف وإجراءات الدراسة الحالية .

❖ **القياسات المستخدمة في الدراسة :** تقييم مستوى الفعالية الكمية للاداء المهاري للجملة الحركية قيد الدراسة : قامت الباحثة بالاستعانة باعضاء من لجنة منطقة الإسكندرية للكراتيه وعددهم ٣ حكام من الحكام المعتمدين من الاتحاد المصري للكراتيه للتقييم ، مسترشدا بالإجراءات المتبعة وفقاً لما ذكره كلا من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، (٢٠٢٤) ، رانيا جابر احمد (٢٠٢٣) ، امير عبد السلام (٢٠٢٣) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، طه مصطفى الشامي (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) . (١٤) ، (٢٤) ، (٢٧) ، (٢١) ، (٤٧) ، (٢٣) ، (٣٤) ، (٤٤) .

❖ **الدراسات الاستطلاعية :**

❖ **الدراسة الاستطلاعية الأولى :**

الهدف من الدراسة : اختيار الجملة الحركية " الكاتا - Kata "

تم تحليل بعض الادوار للعب خلال البطولات الدولية و الاقليمية و المحلية خلال الفترة من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ للوقوف علي اهمية الجملة الحركية " الكاتا " قيد الدراسة من خلال عدد مرات تكرار ادائها وفعاليتها ذلك بالنتائج للاعبين المؤهدين لها ، كذلك تحديد آراء المراجع التي تناولتها من حيث التحليل الكمي والكيفي لمكونات الجملة الحركية وكذلك التوقيت الزمني للأداء واتجاهات ومسار الأداء والنواحي الوظيفية الخاصة بها ، وكان من أهم المراجع المرشدة لذلك هي (١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) ، وتم بناء على ما سبق اختيار الجملة الحركية " كرورونفا . الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه ، وهذه الجملة عبارة عن سلسلة من الأداء للاساليب المهارية الحركية عددها ٤٩ وزمن أدائها يتراوح من ٩٠ ثانية دولياً ، ونسبة اسهام نظم الطاقة السائد داخل الجملة الحركية " الكاتا " قيد الدراسة ، نظام الطاقة الهوائي قد بلغ ٢٠ % من زمن الأداء الفعلي للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للكاتا ، نظام الطاقة المختلط قد بلغ ٦٠ % من زمن الأداء الفعلي للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للكاتا ، نظام الطاقة اللاهوائي قد بلغ ٢٠ % من زمن الأداء الفعلي للاساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للكاتا . (١٤)

الدراسة الاستطلاعية الثانية : -

الهدف من الدراسة : التعرف علي الجمل الحركية (الكاتا) أكثر أخطاء الأداء المهاري تكرارا والمؤثرة في النقل الحركي داخل الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) خلال تلك البطولات والتي تعتبر معيار اخر لتأكيد اختيار جملة حركية من بينها يتم ادراجها بالدراسة الحالية جدول (١ ، ٢) .

- توقيت إجراء الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة من ٢٠٢٣/٢/١٥ إلى ٢٠٢٣/٢/١٦ بتحليل عدد ١٦ مباراة خلال البطولات الدولية والمحلية بالموسم من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٣ .

- خطوات تنفيذ الدراسة: قامت الباحثة بتحليل عدد ١٦ مباراة خلال البطولات الدولية والمحلية للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال"٨" والوقوف على ترتيب الجملة الحركية (كورونفا - كاتا) قيد الدراسة خلال البطولات .

جدول (١)

الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال "8"
 بالبطولات الدولية والمحلية بالموسم من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٣

م	اسم الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا بالبطولات الدولية والمحلية تحت ٢٠ سنة	عدد مرات تكرارها	النسبة المئوية
1	اونسوا - كاتا	٢	%١٨.١٨
2	كورونفا. - كاتا	٣	%٢٧.٢٧
3	كانكو.شو- كاتا	١	%٩.٠٠٠
4	جانكاكوا كاتا	٢	%١٨.١٨
٥	جوجوشهيو . شوا - كاتا	٣	%٢٧.٢٧

ثم قامت الباحثة بتحليل الأداء المهاري للجمل الحركية (كورونفا - كاتا) للوقوف على أكثر أخطاء الأداء المهاري تكرارا والمؤثرة في النقل الحركي داخل الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) قيد الدراسة .

جدول (٢)

أكثر أخطاء الأداء المهاري تكرارا في الجملة الحركية خلال دور اللعب الـ"8" بالبطولات الدولية والمحلية
بالموسم من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ وفقاً لمعايير التحكيم الدولي

م	أكثر أخطاء الأداء المهاري تكرارا في الجملة الحركية (الكاتا)	عدد مرات تكرارها	النسبة المئوية
1	الأخطاء الشائعة في أداء اوضاع الارتكاز (الاتزان)	٥	٢٠.٨٣%
2	الاتجاه الخاطئ لمسار تنفيذ الاداء المهاري	٨	٣٣.٣٣%
3	الانتقال الحركي الخاطئ بين اوضاع الارتكاز (الاتزان)	٧	٢٩.١٦%
4	أداء الأساليب المهارية بطريقة خاطئة فنيا	٢	٨.٣٣%
5	عدم التفهم الصحيح لخصائص " مسافة - قوة - سرعة - اتجاه " الأداء المهاري .	٢	٨.٣٣%

- أهم نتائج الدراسة :

يتضح من جدول (١) أن الدراسة الاستطلاعية قيد الدراسة أسفرت عن أكثر عدد مرات تكرار للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية خلال دور اللعب الـ " 8 " (كورورونفا -كاتا) قد بلغ ٣ تكرارات بنسبة مئوية ٢٧.٢٧ % ، علما بان الجملة الحركية (جوجوشهيو . شوا - كاتا) سبق ادراجها بدراسة سابقة ، مما يعضد اختيار الباحثة لدراسة الجملة الحركية (كورورونفا -كاتا) استكمالا للبناء العلمي التطبيقي في مجال تدريب " الكاتا " برياضة الكاراتيه .

كما اسفرت الدراسة الاستطلاعية جدول (٢) أن الأخطاء الشائعة الآتية (الاتجاه الخاطئ لمسار تنفيذ الأداء المهاري ، والانتقال الحركي الخاطئ بين أوضاع الارتكاز ، أخطاء في أداء أوضاع الارتكاز) هي أكثر الأخطاء تأثيراً علي مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة ، مما يظهر مشكلة الدراسة ضرورة استحداث أسلوب تدريبي جديد واخضاعه للتجريب لبيان تأثيره علي مستوي الأداء المهاري .

➤ الدراسة الاستطلاعية الثالثة : -

الهدف من الدراسة : تحديد خصائص الجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) .

- توفيت هذه الدراسة : تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢١ الى ٢٠٢٣/٢/٢٢ بتحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) وفقاً للمعايير الدولية للاتحاد الدولي ، مع الاسترشاد بما ذكره احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤) ، (٢٠٢٥ تحت النشر) (١٣) ، (١٤)

- خطوات تنفيذ الدراسة : قامت الباحثة بتحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) والتي شارك في أدائها اللاعبين خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ وتوصلت الباحثة للاتي :

جدول (٣)

تحليل الجملة الحركية قيد الدراسة لمعرفة الأساليب المهارية الأكثر تكرار داخل الجملة الحركية)

كورورونفا - كاتا)

عدد مرات التكرار لاسلوب المهاري داخل الجملة الحركية قيد الدراسة	الأساليب المهارية الأكثر تكرار داخل الجملة الحركية قيد الدراسة
٢	شوتو .اوكي
٢	كانستوا . جيري
٢	يوركن - اوشي
٢	هاي . امبي
٢	ماواشي . جيري

- أهم النتائج :

يتضح من الجدول (٣) أن الجملة الحركية تحتوي علي عدد من التكرارات من الأساليب المهارية الدفاعية والهجومية والبالغ عددهم ٥ أسلوب مهاري ، والتي تؤثر في مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة .

➤ الدراسة الاستطلاعية الرابعة : -

الهدف من الدراسة : التخطيط لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وفقاً لاسلوب التصنيفات التدريبية المستحدث من حيث التمرينات المرتبطة بطبيعة وخصائص الأداء الحركي للجملة الحركية " كورورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " برياضة الكاراتيه قيد الدراسة ، وبعد الحصر المكتبي للمراجع والأبحاث التي تناولت بشكل مشابه و مرتبط الي حد ما لهذا المفهوم المذكورة

سلفا بالدراسة الحالية ، تم وضع تصور لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة روعي فيه خصائص المحتوى ونظام الطاقة الخاص بالنشاط التخصصي قيد الدراسة وكذلك تم انتقاء التمرينات الموجهة وايضا ترتيب تسلسل تنفيذها خلال الوحدة التدريبية اليومية ، بالاضافة الي انه تم اختيار طريقة التدريب وديناميكية خصائص أحمالها مع مراعاة ذلك التقنين الفردي الملائم لحالة اللاعب التدريبية .

❖ محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٤)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٤ أسابيع تدريبية لكل مرحلة
عدد الوحدات التدريب	٢٠ وحدة تدريبية لكل مرحلة
عدد مرات التدريب الاسبوعي	٥ مرات تدريب بالأسبوع لكل مرحلة
عدد القياسات (قبلي ، بعدى)	يتم القياس القبلي قبل تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (١) والقياس البعدي بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (٢٠) خلال كل مرحلة من مرحلتين للتجربة الاساسية

اولا : الجزء التمهيدي:

واشتمل هذا الجزء على قسمين التهيئة النفسية والعصبية (الإحماء) والإعداد البدني الخاص
 ▶ علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره ٢٠٠ دقيقة وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة السائد ومستويات الأحمال التدريبية المنفذة خلال هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية للاعبات (الكاتا) .

▶ القسم الثاني من الجزء التمهيدي هو الاعداد البدني الخاص داخل الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية ، كما استغرق القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) ٥٢ دقيقة وقد تضمن ٥ محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60% إلى 70% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية ٢٥ ثانية ، وقد روعي أن ينفذ الأداء

بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال الأساليب المهارية الأكثر استخداماً والتي وضعت قيد البرنامج ولكن لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

ثانياً : الجزء الرئيسي : ويهدف هذا الجزء الى تحقيق محتوى الواجبات الاساسيه المكونه لهدف الوحدة التدريبية كما يراعى من خلال التدرج والتنوع في الاحمال ودرجاتها المتعدد ان يستخدم العمل المختلط مما يسمح بالتبادل الايجابي بين مصادر انتاج الطاقه الهوائية واللاهوائية ، ويلاحظ ان هذا الجزء يتكون من ٥ اقسام يكمل كل منهما الاخر من حيث المحتوى وخصائص ومحددات الاحمال التدريبية وذلك وفقاً للهدف التدريبي المقنن من للوحده التدريبية

➤ القسم الثالث تدريبات النقل الحركي وتحركات القدمين الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة ، وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره ٨٦.٣ دقيقة وقد اشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على ٥ تدريبات للنقل الحركي من وضع اتزان إلى وضع اتزان آخر بما يوافق أوضاع الاتزان للجملة الحركية قيد الدراسة واتجاه مسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة ، وقد تراوحت شدة تنفيذ ذلك ما بين (٦٠% إلى ٧٦%) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقنن فردياً .

➤ القسم الرابع تمرينات باستخدام الاداء المهاري لبعض الاساليب المهاريه المكونه للهيكل البنائي للجملة الحركيه وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٣١.٣ وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم على ٥ محطات تدريبية تحتوي علي أداء الأساليب المهارية الأكثر تكراراً في الجملة الحركية (كورورونفا- كاتا) محدد ومقنن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي لها بشكل فردي للاعبين عينة الدراسة ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (٧٠% الي ٨٠%) ، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية ١٥ ثانية

➤ القسم الخامس تمرينات باستخدام الاداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالصعوبات الادائية ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٧٠ دقيقة وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم 3 محطات تدريبية تحتوي كل منها على صعوبة ادائية واحدة روعى فيها خصائص الاداء وبلغ زم الأداء خلال كل محطة تدريبية ٤٠ ثانية ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (٧٠% الي ٨٠%) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية.

➤ القسم السادس تمرينات باستخدام الاداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٣٧.٥ دقيقة وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم 3 محطات تدريبية تحتوي كل منها على مقطوعة تدريبية واحدة حيث احتوت المقطوعة الاولى علي الأساليب المهارية من ١ الي ٢٥ ، احتوت المقطوعة الثانية علي الأساليب المهارية من ٢٦ الي ٣٧ ، احتوت المقطوعة الثالث علي الأساليب المهارية من ٣٨ الي ٤٩ ، وقد

روعى فيها خصائص الاداء وبلغ زم الأداء خلال كل محطة تدريبية ٤٠ ثانية ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (٧٠% الي ٨٠%) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزم الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية.

- القسم السابع التدريب المبارئي على الاداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجمله الحركيه (كورورونفا - كاتا) ككل ، نفذ هذا الجزء خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية في زمن وقدره ١٥٧.٥ دقيقة وقد اشتمل علي أداء من ١ الي ٢ تصفية يتم تنفيذها وفقاً للتسلسل الآتي
- المباراة الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجمله الحركية (كورورونفا - كاتا) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة ، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي للجمله الحركية وهو يقدر ب ٩٠ ثانية أداء فعلي لمكونات الهيكل البنائي للجمله الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة .
 - فترة انتقالية : راحة بينية تعادل ٢١١ زمن الأداء الفعلي المنفذ خلاله التصفية الأولى لكل لاعبة علي حده .
 - المباراة الثانية : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجمله الحركية (كورورونفا - كاتا) مرة واحدة فقط وفق التقنين لزمن الأداء الدولي للجمله الحركية وهو يقدر ب ٩٠ ثانية أداء فعلي لمكونات الهيكل البنائي للجمله الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة .

ملحوظة : تعتبر المباراة الأولى والراحة البينية المباراة الثانية هم مكونات التصفية التدريبية الواحدة بهذا القسم التدريبي من الوحدة المنفذة ، وقد نفذ بالمرحلة الاولى من التجربة الأساسية حمل مبارئي مكون من تصفية تدريبية واحدة مع التغير في عدد المجموعات المنفذة علي مدار ٢٠ وحدة تدريبية وبلغ زمن تنفيذ وحدات البرنامج ٢٠ وحدة تدريبية في المرحلة الاولى (١٥٧.٥) دقيقة ، خلال المرحلة الثانية تم تنفيذ تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية مع التغير في محتوى أسلوب التفية التدريبية وفقاً للمرحلة السنة و مستوى الأداء والاسترشاد بما ذكره احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥ تحت النشر) ، (٢٠٢٤) من خصائص تنفيذ الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية ، و بلغ زمن التنفيذ في المرحلة الثانية (١٨٠) دقيقة (١٣) ، (١٤) .

- الجزء الختامي (القسم الثامن - التهدئة) وخصائص محتوياته داخل الوحدة التدريبية :
- وخلال الجزء الختامي (القسم الثامن - التهدئة) نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره ١٠٠ دقيقة وقد تضمن هذا الجزء تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العاملة وقد غلب على التمرينات العمل وفقاً للنظام الهوائي للاستشفاء .

جدول (٥)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار ٢٠ وحدة
تدريبية للاعبين الجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة												أجزاء الوحدة	
الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي			
القسم السابع (التدريب) المبارئي على الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "كورورونفا - كاتا" ككل قيد الدراسة)	القسم السادس (تمرنات باستخدام الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية للجملة الحركية قيد الدراسة)	القسم الخامس (تمرنات باستخدام الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالصعوبات الادائية للجملة الحركية قيد الدراسة)	القسم الرابع (تمرنات باستخدام الأداء لبعض الأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة بالأسلوب الفردى)	القسم الثالث تدريبات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة	القسم الثاني الإعداد البدني الخاص	رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبى						
								مج	%	مج	%	مج	%
٢	٨٠	٢	٨٠	٢	٧٠	٢	٧٠	٢	٦٠	١	٦٠	1	الأول
2	٨٤	2	٨٤	2	٧٢	2	٧٢	2	62	١	62	2	
٢	٨٤	٢	٨٢	٢	٧٢	٢	٧٢	٢	٦٤	١	٦٤	3	
2	٨٢	2	٨٤	2	٧٤	2	٧٤	2	62	١	62	4	
٢	٨٤	٢	٨٤	٢	٧٢	٢	٧٢	٢	64	١	64	5	
1	٨٦	1	٨٤	1	٧٢	1	٧٢	1	62	٢	62	6	الثاني
١	٨٤	١	٨٦	١	٧٤	١	٧٤	١	64	2	64	7	

١	٨٦	١	٨٤	١	٧٦	١	٧٦	١	٦٤	٢	٦٤	8	
١	٨٤	١	٨٢	١	٧٨	١	٧٨	١	62	2	62	9	
١	٨٢	١	٨٦	١	٨٠	١	٨٠	١	64	٢	64	10	
٢	٩٠	٢	٨٦	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	62	1	62	11	الثالث
2	٨٨	2	٨٨	2	٧٨	2	٧٨	2	64	١	64	12	
٢	٨٦	٢	٩٠	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	62	١	62	13	
2	٩٠	2	٩٠	2	٧٨	2	٧٨	2	68	١	68	14	
٢	٩٠	٢	٨٨	٢	٧٦	٢	٧٦	٢	٧٠	١	٧٠	15	
1	٨٨	1	٩٠	1	٧٤	1	٧٤	1	66	٢	66	16	
١	٩٠	١	٨٦	١	٧٦	١	٧٦	١	68	2	68	17	
١	٨٦	١	٨٤	١	٧٢	١	٧٢	١	70	٢	70	18	
١	٨٤	١	٨٦	١	٧٤	١	٧٤	١	70	2	70	19	
1	٨٦	1	٨٤	1	٧٢	1	٧٢	1	66	٢	66	20	

مج = عدد المجموعات

ش% = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

معالجات الإحصائية : استخدم الباحثة فى معالجة بيانات هذه الدراسة برنامج SPSS نسخة رقم (٢٤) والتي احتوت على الأساليب الإحصائية الآتية الملائمة لطبيعة وهدف الدراسة الحالية وهي الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ويلكوكسون ، اختبار مان ويتني ، حجم ومؤشر التاثيرلكوهين .

عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

جدول (٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية) خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة
 $n = 2$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	Sig P. Value (٠.٠٥)	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	المعالجة الإحصائية المحددات قيد الدراسة
متوسط	٠.٦٧	٠.٠٤	١.٤٧	٠.٤٥	٥.٤	قبلي	مستوى الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٥) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٤٣	٥.٧	بعدي	
متوسط	٠.٧١	٠.٠٣	١.٨٧	٠.٥٧	٥.٣	قبلي	مستوى الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (٢٦) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٧) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٤٤	٥.٧	بعدي	
متوسط	٠.٦٩	٠.٣	١.٩١	٠.٣٧	٥.٣	قبلي	مستوى الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٣٨) إلى الأسلوب المهاري رقم (٤٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٢١	٥.٦	بعدي	

جدول (٧)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية ككل) خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا.- كاتا) قيد الدراسة

ن = ٢

مؤشر التأثير	حجم التأثير	Sig P. Value (٠.٠٥)	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	المعالجة الإحصائية المحددات قيد الدراسة
متوسط	٠.٧٤	٠.٠٣	١.٩٤	٠.٢٣	٥.٥	قبلي	مستوى الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالجملة الحركية " الكاتا " ككل من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٩) (٤٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٣٦	٥.٨	بعدي	

يتضح من جدول رقم (٦ - ٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي للمحددات مستوى الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية للجملة الحركية للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا.- كاتا) قيد الدراسة لصالح القياس البعدي .

وقد يرجع ذلك لتأثير الأحمال التدريبية الخاصة المقترحة وفق خصائص وطبيعة الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا.- كاتا) من أساليب مهارة وتحركات قدمين وانتقال من أوضاع ارتكاز متعددة وفقا للتقنين الفردي خلال المرحلة الأولى ، إضافة لمراعاة لخصائص وطبيعة نظم الطاقة السائدة خلال الأداء الهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) ، إضافة لمراعاة المعايير العلمية والفنية لتقطيع الجملة الحركية (الكاتا) إلى مقطوعات تدريبية مع الحفاظ على الخصائص الفنية للأداء بما يتفق مع معايير التحكيم الدولية وهذا ينعكس على مستوى الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية (كورورونفا.- كاتا) خلال المرحلة الأولى قيد الدراسة، مع الأخذ في

الاعتبار مسار ديناميكية الأحمال التدريبية بطريقة التدريب الفكري الملائمة لتشكيل الحمل التدريبي بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية القسم الرابع والخامس والذي استمر لفترة ٢٠ وحدة تدريبية مقترحة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل مناحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤) ، امير عبد السلام (٢٠٢٣) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، أسماء عبد الحميد (٢٠١٩) أحمد محمود إبراهيم وعاطف محمد 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 المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) إضافة إلى استخدام أسلوب التقنين الفردي لمحتوى الوحدة التدريبية اليومية. (١١) ، (٢١) ، (٢٧) ، (١٠) ، (٤٣) ، (١٩).

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي للمحددات مستوى الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) ككل خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي باسلوب التصنيفات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا- كاتا) قيد الدراسة لصالح القياس البعدي .

وقد يرجع ذلك التأثير لتوجيه تشكيل الأحمال التدريبية المقترحة على مدار ٢٠ وحدة تدريبية بالمرحلة الأولى من البرنامج التدريبي ، مع مراعاة التخصصية والفردية في اختيار محتوى الجزء الرئيسي - القسم الثالث والرابع والموجهة لاستخدام الأداء المشابهة لمكونات الهيكل البنائي للكاتا ، إضافة لترشيد خصائص طريقة التدريب الفكري والملائم لمتطلبات الأداء الوظيفية والبدنية - المهارية الخاصة بالجملة الحركية خلال البرنامج التدريبي المقترح مع الحفاظ على ديناميكية وخصائص الأداء المهاري وفقا للمعايير التحكيمية والدولية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، امير عبد السلام (٢٠٢٣) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) ، ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، على استخدام تمرينات الأداء المهاري المشابهة لطبيعة مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية مع استخدام التقنين الفردي يعتبر أنسب الوسائل التدريبية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية مع ملاحظة الخصوصية لمكونات الجملة الحركية من حيث النقاط الفنية للأداء الخاصة بالتحكيم الدولي وتقييم الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ، كما أن تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية وفقا لخصائص طريقة التدريب الفكري الملائمة لطبيعة الأداء وخصائصه لمسابقة الجمل الحركية برياضة الكاراتيه يعتبر عامل مساهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعب. (١٣) ، (٢١) ، (٢٧) ، (٢٣) .

جدول (٨)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب

المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية) خلال المرحلة الثانية

(باستخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية)

داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورونفا - كاتا) قيد الدراسة

ن = ٢

مؤشر التأثير	حجم التأثير	Sig P. Value (٠.٠٠٥)	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	المعالجة الإحصائية المحددات قيد الدراسة
عالي	٠.٨١	٠.٠٠٦	١.٧١	٠.٢٣	٥.٣	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٢٥) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٢١	٥.٩	بعدي	
عالي	٠.٨٤	٠.٠٠٢	٢.٠٩	٠.١٩	٥.٤	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم (٢٦) إلى الأسلوب المهاري رقم (٣٧) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٣٧	٦.١	بعدي	
عالي	٠.٨٩	٠.٠٠٥	٢.٦٧	٠.٤٢	٥.٤	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم (٣٨) إلى الأسلوب المهاري رقم (٤٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٣٦	٦.٣	بعدي	

جدول (٩)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية ككل) خلال المرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا. - كاتا) قيد الدراسة

$$n = 2$$

مؤشر التأثير	حجم التأثير	Sig P. Value (٠.٠٠٥)	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	المعالجة الإحصائية المحددات قيد الدراسة
عالي	٠.٩١	٠.٠٠٣	٢.٨١	٠.٣٧	٥.٦	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالجملة الحركية " الكاتا " ككل من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٤٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
				٠.٢٧	٦.٧	بعدي	

يتضح من جدول رقم (٨) الي (٩) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية) خلال المرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة وترجع الباحثة وجود الفروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي و البعدي وارتفاع حجم تأثير لمحتوي البرنامج التدريبي الي خصائص الاحمال التدريبية والتي تم توزيعها من خلال تشكيل وتقنين وتوزيع الحمل التدريبي وأن هذا تحقق من خلال القسم الثاني ، و الثالث و الرابع من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية والصعوبات الادائية الخاصة بالجملة الحركية قيد الدراسة ، وتوزيع الحمل التدريبي علي محطات مما ساعد في زيادة عمليات توجيه وتوزيع الحمل والذي انعكس بصورة إيجابية علي مستوي الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا . - كاتا) قيد الدراسة ، كما روعي عند توزيع محتوى المحطات التدريبية ان تؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة ، مما ادي الي ارتفاع مستوي كل من الاداء للأساليب المهارية بالهيكل البنائي لكل من الصعوبات الادائية

وعددها ٣ داخل مكونات الجملة الحركية " الكاتا " مع توظيف الحمل المبرائي داخل الوحدة بشكل يحقق خصائص أسلوب التصنيفات المستحدث وفقا للمرحلة العمرية ومستوي الحالة التدريبية للاعب وهذا انعكس علي مستوي أداء مكونات المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية وأيضا مستوي الجملة الحركية - الكاتا - ككل ، وتبلور في تأثير توزيع الحمل خلال محتوى البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب بالأسلوب الفردي ومستوي الحالة التدريبية والمرحلة السنية للاعب الكاتا كما أثر إيجابي علي معايير التحكيم وبالتالي ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمتغيرات الدراسة الحالية .

- ويتفق أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) ، طه مصطفى الشامي (٢٠٢١) ، يحيي رضا الروبي (٢٠٢١) ، دوانجا . ي واخرون DEWANGGA . Y ET ALL (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) ، رضا يوسف يسري (٢٠٢٠) ، شاريشتوس . ا واخرون CHRISTOS.I ET ALL (٢٠٢٠) ، بينوف . ر واخرون PENOV.R ET ALL (٢٠٢٠) ، دوسانا . س واخرون DUSANA . C .ET ALL (٢٠١٨) مع نتائج المرحلة الثانية من التجربة الاساسية من ان ضرورة مراعاة خلال التقنين والتوجيه لاحمال التدريبية الخاصة بالجملة الحركية - الكاتا - مسار ونمط الايقاع الحيوي للاعب ، حيث ان النمذجة التفاعلية بين تأثير الاحمال التدريبية المقننة وبين تأثير مكانزمات الايقاع الحيوي و المؤثرة علي العمليات الايضية للطاقة .تنعكس علي زيادة فعالية البرامج التدريبية . (13) ، (27) ، (34) ، (49) ، (55) ، (44) ، (46) ، (29) ، (51) ، (65) ، (57) .

جدول (10)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب
المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية) خلال المرحلة الاولى و الثانية
داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة

ن = ٢

المحددات قيد الدراسة	توصيف القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتي	Sig P. Value (٠.٠٥)	حجم التأثير المرحلة الاولى	حجم التأثير المرحلة الثانية	فرق التأثير بين المرحلتين
مستوي الأداء للأساليب الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من (١) إلى (٢٥) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	مرحلة اولي	٥.٧	٠.٤٣	٤.٠٩	0.003	٠.٦٧	٠.٨١	٠.١٤
	مرحلة ثانية	٥.٩	٠.٢١					
مستوي الأداء للأساليب الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من (٢٦) إلى (٣٧) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	مرحلة اولي	٥.٧	٠.٤٤	٣.٥٦	٠.٠٢	٠.٧١	٠.٨٤	٠.١٣
	مرحلة ثانية	٦.١	٠.٣٧					
مستوي الأداء للأساليب الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من (٣٨) إلى (٤٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	مرحلة اولي	٥.٦	٠.٢١	٣.٤٥	٠.٠٣	٠.٦٩	٠.٨٩	٠.٢٠
	مرحلة ثانية	٦.٣	٠.٣٦					

جدول (11)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية كاتا ككل) خلال المرحلة الاولى و الثانية داخل الهيكل البنائي للجملة (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة

ن = ٢

المحددات قيد الدراسة	توصيف القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتي	Sig P. Value (٠.٠٥)	حجم التأثير المرحلة الاولى	حجم التأثير المرحلة الثانية	فرق التأثير بين المرحلتين
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالجملة الحركية " الكاتا " ككل من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٤٩) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	مرحلة اولي	٥.٨	٠.٣٦	٣.٥٤	٠.٠٣	٠.٧١	٠.٩١	٠.٢٠
	مرحلة ثانية	٦.٧	٠.١٢					

يتضح من جدول من (10) الي (١١) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس البعدي للمحدد مستوي الاداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية وكذلك الجملة الحركية (كورورونفا . - كاتا) ككل خلال المرحلة الاولى والثانية للاعبين قيد الدراسة ، حيث بلغ حجم تاثير للمرحلة الاولى ما بين (٠.٦٧ - ٠.٧١) ، بينما بلغ حجم تاثير للمرحلة الثانية ما بين (٠.٨١ - ٠.٩١) بفارق حجم تاثير بلغ ما بين (٠.١٣ - ٠.٢٠) لصالح المرحلة الثانية قيد الدراسة.

وترجع الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس البعدي وارتفاع حجم تاثير لمحتوي البرنامج التدريبي الي خصائص الاحمال التدريبية والتي تم توزيعها خلال محتوى المحطات التدريبية ان تؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة ، مما ادي الي ارتفاع مستوي كل من الاداء للأساليب المهارية بالهيكل البنائي لكل من المقطوعات الخاصة

بالجملة الحركية وأيضا مستوى الجملة الحركية - الكاتا - ككل ، كما اثر توزيع الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية خلال محتوى البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل بالأسلوب الفردي ومستوي الحالة التدريبية للاعب والمرحلة السنوية والتي كان لها أثر إيجابي علي معايير التحكيم وبالتالي ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري ، وهونائج عن تاثير الأسلوب التدريبي المقترح علي محددات التكيف الوظيفي واللبدي والذي انعكس علي مستوي الحالة التدريبية للاعب .

ويتفق ماسبق مع ماشار اليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) ، فوكانيش . ل واخرون VOVKANYCH . L ET ALL (٢٠٢٢) ، عزة احمد محمود (٢٠٢١) ، طه مصطفى الشامي (٢٠٢١) ، يحيي رضا الروبي (٢٠٢١) ، دوانجا . ي واخرون DEWANGGA . Y ET ALL (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، شاريشتوس . ا واخرون CHRISTOS.I ET ALL (٢٠٢٠) ، بينوف . ر واخرون PENOV.R ET ALL (٢٠٢٠) ، ساجن . ب واخرون SAJJAN . P . ET ALL (٢٠٢٠) ، ون . ج . واخرون WEN . J ET ALL (٢٠٢٠) ، دوسانا . س واخرون DUSANA . C .ET ALL (٢٠١٨) . (١٣) ، (٢٧) ، (٧٢) ، (٣٥) ، (٤٩) ، (٥٥) ، (٤٣) ، (٥١) ، (٦٥) ، (٦٨) ، (٧٣) ، (٥٧) .

وترى الباحثة ان مراعاة التموجية والتخصوية والتقنين الفردي مع توجيه الاحمال من خلال تشكيل حمل المبارئي التدريبي بشكل فردي ، انعكس علي مستوى الاداء الخاص بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كورورونفا . - كاتا) قيد الدراسة ، كما ترى الباحثة ايضا ان ادراج جزء خاص بتدريبات الحمل المبارئي تم توافقهها من خلال التقنين الفردي لامكانات اللاعب خلال القسم السابع من الوحدة التدريبية اليومية ، قد انعكس علي ارتفاع مستوى الاداء المهاري لجميع قيم محددات الاداء المهاري الخاصة بالجملة الحركية (كورورونفا - كاتا) قيد الدراسة.

الاستنتاجات : -

- اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA KATA . " برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .
- اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA KATA . " برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .
- اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA KATA . " اكثر من تاثير محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية .

التوصيات :

- وفقاً لإجراء الدراسة والاستنتاجات توصى الباحثة بالآتي :
- الاسترشاد بالأسس العلمية التي تم ترشيدها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهه (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) المرحلة الثانية من التجربة الأساسية .

المراجع العلمية :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ،(الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي ،القاهرة (١٩٩٧).
- ٢- ابراهيم علي عبد الحميد الابياري : تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا
- ٣- علي مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو . داي - كاتا) في رياضة الكاراتيه، ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، (٢٠٢٠).
- ٤- أحمد عمر الفاروق الشيخ : 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،(٢٠١٧)
- ٥- أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية (٢٠٠٢).
- ٦- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية ، (٢٠٠٥) .
- ٧- أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (٢٠١١) .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (*kata*) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، (٢٠٢١).
- ٩- أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي - كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢١) .
- ١٠- احمد محمود إبراهيم : ديناميكية مسار الإيقاع الحيوي لمرحلة الاستشفاء الوظيفي الخاص بالحمل المبارئي للجملة الحركية (كانكوا- داي . كاتا) برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ،(٢٠٢١).
- ١١- أحمد محمود إبراهيم : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبى الجملة الحركية " بصاي - داي . كاتا " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، (٢٠٢٣).

- ١٢- أحمد محمود محمد إبراهيم : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى أداء لاعبي الجملة
- ١٣- الحركية (جوجيوشهيو - شو . كاتا)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢٤) .
- ١٤- أحمد محمود محمد إبراهيم : خصائص التميز و تخطيط الحمل للصعوبات الادائية بالجملة الحركية (الكاتا) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢٥) .
- ١٥- أحمد محمود محمد إبراهيم : تخطيط مسار الإنجاز الرياضي بفترة ما قبل المنافسة للاعبي الجملة الحركية (الكاتا) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢٥) .
- ١٦- أحمد محمود محمد إبراهيم : الحمل المبارئي أساليب التقنين و التوجيه خلال مسار الإنجاز الرياضي للاعبي (الكاتا - الكاتا) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢٥) .
- ١٧- أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف اباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، منشأة دارالمعارف، (٢٠٠٥) .
- ١٨- أحمد محمود إبراهيم ومحمد مسعد حسن : مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني المهارى (القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية " أنسو . كاتا " كمؤشر لتخطيط الفترات التدريب برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،(٢٠١٢) .
- ١٩- احمد محمود إبراهيم ، أمل فاروق علي ، ثروت سعيد عبد الهادي ، عزة أحمد عثمان : مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني - المهارى(القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية " أنسو . كاتا " كمؤشر لتخطيط الفترات التدريب برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،(٢٠٢١) .
- ٢٠- احمد نصر الدين سيد ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، (٢٠١٤) .
- ٢١- أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوى على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبات

- الكاتا، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف،
(٢٠١٩).
- ٢٢- أمل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، (٢٠٠٨).
- ٢٣- امير عبد السلام امين : تأثير توزيع الحمل التدريبي وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوي أداء صعوبات الجملة الحركية (جوجشيهو - داي) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٢٣) .
- ٢٤- بسمات محمد علي : اثر توجيه احمال تدريبية وفقا لمسار الإيقاع الحيوي علي مستوي أداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية كانكو-شو .كاتا برياضة الكاراتيه ،كلية تربية رياضية ،جامعة المنيا ، (٢٠١٦) .
- ٢٥- خالد رفيق ناجح : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط ، (٢٠٢١).
- ٢٦- رانيا جابر توفيق : تأثير استخدام بعض التسهيلات العصبية على تحسين المدى الحركى ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجشيهو - شوا) لناشئ الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ،(٢٠١٧).
- ٢٧- رانيا جابر توفيق : تأثير تدريبات النقل الحركى بدلالة مسار الأداء للجملة الحركية (الكاتا - KATA) على المستوى المهارى الزمنى والكمى للاعبى الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، (٢٠١٩) .
- ٢٨- رانيا جابر توفيق : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران بالجملة الحركية كانكاشو - كاتا كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبى الكاتا ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، (٢٠٢٠) .
- ٢٩- رانيا جابر توفيق : تأثير ادراج قسم تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية علي مستوي أداء " سوتشن . كاتا " برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٢٣) .
- ٣٠- رانيا جابر توفيق : تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الحركية الخاصة علي مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية " امبي - كاتا " برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٢٤) .

- ٣١- رضا يوسف يسري: أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية علي مستوى أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكارتيه مجلة التربية الرياضية للنبات بالجيزة، جامعة حلوان ، (٢٠٢٠).
- ٣٢- ريسان خريبط : الاعداد البدني وتقنين الاحمال ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، (٢٠١٤) .
- ٣٣- ريسان خريبط : الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠١٤) .
- ٣٤- ريسان خريبط ومحمد عثمان : الاعداد البدني وتقنين الاحمال التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢٢) .
- ٣٥- ريسان خريبط ومحمد عثمان : قدرات الاسترداد و التجديد في الاعداد البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (٢٠٢٣) .
- ٣٦- طه مصطفى أحمد الشامى : تأثير محددات تخطيط الأحمال التدريبية وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوى أداء (جوجوشيهو.شوا - كاتا) في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للنبات ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٢١) .
- ٣٧- عزة أحمد محمود عثمان : تأثير تدريبات النقل الحركى وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاكوا - كاتا" على مستوى الأداء المهارى برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٢١) .
- ٣٨- على فهمى البيك وعماد الدين عباس ومحمد احمد خليل : طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية ، منشأة المعارف ، مصر ، (٢٠٠٩) .
- ٣٩- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : أنظمة انتاج الطاقة والتدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢٥ .
- ٤٠- محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، (٢٠١٤) .
- ٤١- محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، (٢٠١٧) .
- ٤٢- محمد محمود عبد الظاهر : الاعداد الرياضي طويل المدي ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، (٢٠١٨).

- ٤٣- محمد مسعد حسن : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠١٧) .
- ٤٤- محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية (كانكوا - شوا .كاتا) للاعبى منتخب مصر للكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، (٢٠١٦).
- ٤٥- محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان، (٢٠٢٠).
- ٤٦- محمود ربيع أمين البشيهي : استخدام التدريب المكثف لتنمية بعض المهارات البدنية والنظام الديناميكي (أونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، (٢٠٢٠).
- ٤٧- ولاء حمدى فرغلى : تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازى لتطوير القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركى للجملة الحركية " الهيان - جودان " برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، (٢٠١١).
- ٤٨- ولاء حمدى فرغلى : تاثير استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية علي بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوى الاداء للجملة الحركية " سينشن . كاتا *seien-chin . kata* (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان . (٢٠٢٠).
- ٤٩- ولاء حمدى فرغلى : تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، (٢٠٢٢).
- ٥٠- يوسف ذهب علي ، محمد مسعود ابراهيم : بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، (٢٠١٩)
- ٥١- يحيى محمد رضا حافظ خضر الروبى : تأثير توجيه الأحمال وفقا لقيم مسارات الإيقاع الحيوي علي مستوى الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " برياضة

الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية،(٢٠٢١).

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 52- Chaabène . H , Franchini . E , Sterkowicz . S , Tabben . M , Hachana . Y , Chamari . S : *Physiological responses to karate specific activities , Science & Sports , vol . 30, pp 179—187 , (2015) .*
- 53- CHRISTOS . I , ANDREAS. A , MARIOS . H , IKOLAOS : *Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes , Journal of Physical Education and Sport , Vol.20 (4) , pp 1740 – 1746 , (2020)*
- 54- Cierna . D , Barrientos . M, Agrasar . C, Arriaza . R: *Epidemiology of injuries in juniors participating in top-level karate competition: a prospective cohort study, British Journal of Sports Medicine , vol. 52, pp. 730–734 , (2017) .*
- 55- David . N : *DEVELOPMENT OF A SPORTS SPECIFIC AEROBIC CAPACITY TEST FOR KARATE – A PILOT STUDY , Journal of Sports Science and Medicine , vol . 6 , pp 47–53 , 2006) .*
- 56- Daniel . B , Nika . J , Carl . F : *Validation of session ratings of perceived exertion for quantifying training load in karate kata sessions , Biology of Sport, Vol. 39 , pp 849 – 855 , (2022)*
- 57- Dewangga .Y , Siswantoyo . C , Tomoliyus . W , Sumaryanti . P , Devi .T , Paryadi . N , Virama . L , Sinta . N , Noralisa . N : *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 , (2021).*
- 58- DUSANA . A , JAROSLAVA . A , LUBOS . R , EDWARD . T : *Development of a reliable and valid kata performance analysis template , Journal of Physical Education and Sport , Vol.20, pp. 3553 – 3559, (2020) .*

- 59– *Dusana . c , Argajova . m , Saavedra . g , Marcos . M , Rodriguez . R : Top–level karate: analysis of frequency and successfulness of katas in K1 Premiere League , Idōkan Poland Association , MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology” Vol. 18, pp. 46–53 , (2018) .*
- 60– *Dušana . A , Radovan . H . Rastislav .S , Peter . B : PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO DIFFERENT KATA PERFORMANCES , Eur J Appl Physiol , vol . 110, pp 14 – 23 , (2022) .*
- 61– *Hamid . A , Mani . L : Physical and physiological profile of Iranian world–class karate athletes , Biomedical Human Kinetics, vol . 9, pp 115 –123, (2017).*
- 62– *Helmi . C , Younés . H , Emerson . F , Bessem . M , and rim . C : Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes , Sports Med , vol . 42 , pp 42 – 56 , (2012) .*
- 63– *Helmi . C , Bessem . M , Franchini . S , Nafaa . S , Mohamed . A , Yassine , N , Karim . C : Physiological Responses and Performance Analysis Difference between Official and Simulated Karate Combat Conditions , Asian Journal of Sports Medicine, Volume 5 , pp 21–29 , (2014) .*
- 64– *Jean . G , André . M , Jean . M , Elvina . L , Fêtra. N , Bernard . P , Jean . R , Alphonse . M : Recovery Capacity, Hemodynamic and Blood Lactate Changes during Training and Competition in Elite Congolese Karate Athletes , World Journal of Cardiovascular Diseases , vol . 10, pp 257–273 , (2020) .*
- 65– *Laurent . A , Benjamin .C , Chi –An , Léo . B , and Samuel . O : 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 ,(2021)*

- 66– Luciana. R : *Basal metabolic rate for high–performance female karate athletes Tasa metabólica basal de deportistas de karate femenino de alto rendimiento* , *Nutr Hosp* vol . 38, pp 563–567 , (2021).
- 67– PENOV. R , Yang . Z , Zhang . Y : *Changes in heart rate and blood lactate concentration during karate kata competition. In: Pedagogy of Physical Culture and Sports. Vol 24 , pp. 137–142 , (2020).*
- 68– Ravier . G , , Benoit . D , Fred . G , : *Maximal Accumulated Oxygen Deficit and Blood Responses of Ammonia, Lactate and pH after Anaerobic Test: a Comparison between International and National Elite Karate Athletes* , *International Journal of Sports Medicine* , November vol , 27, pp 810–817 , (2006) .
- 69– Sandra . V , Julio . C , Zeljko . K , Patrik . D , Sergej M : *Physiological responses the organism of karate athletes specialists of kata and kumite during simulated competition* , *science of martial arts journal* , vol . 11 , pp 365 – 370 , (2015) .
- 70– SAJJAN. P , JOGINDER . Y , BIJENDER . S , HEETAL . K : *Effects of Plyometrics and Pilates Training on Physical Fitness Skills of Male Karate Athletes* , *Journal of University of Shanghai for Science and Technology* , Volume 22, pp 1121– 1136 , (2020) .
- 71– Siti . A , Tatang . M , Yunyun . Y : *The Effect of Training Method and Educability on Karate–Kata Skill* , *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* , vol . 4 , pp 19 – 24 , (2020) .
- 72– Szcz . E , Błaszczyszyn . M, Pawlyta. M : *Optical motion capture dataset of selected techniques in beginner and advanced Kyokushin karate athletes. Sci. vol . 8 , pp 8 –13 , (2021)*.
- 73– Vveinhardt, J.; Kaspars, M. *The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. Int. J. Environ. Res. Public Health* , vol . 19 , pp 4001– 4009 , (2022).

- 74– Vovkanych . L ,Kindzer . B , Fedkiv . M : *Perspectives for improvement of karate stance performance on the basis of electromyogram analysis. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol* ,vol . 22 , pp 15–20 . (2022) .
- 75– Wen . J , Yang . Z. , Zhang . Y: *The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students’ self–control. Archives of Budo*, vol . 16, pp 333 – 343 , (2020).
- 76– Youssef . D , Ahmed . I , Kholoud . H : *The effect of special training on some physical–skill equirements associated with the offensive performance of karate kumite players* , Volume 11, pp 45–56 , 2021.

المخلص

عنوان تأثير استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية على مستوى الأداء للجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " بريضة الكاراتيه ..

أ م د. رانيا جابر توفيق أحمد

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية على مستوى الأداء للجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " بريضة الكاراتيه . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة .
مجالات الدراسة :

المجال البشرى والعينة : لاعبي رياضة الكاراتيه مستوى الدرجة الاولى بمحافظة الإسكندرية - نادي الابطال بفكتوريا الرياضي ، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية تحت ٢٠ سنة .
المجال الزمني : تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالبرنامج المطبق خلال الموسم الرياضي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) ، وطبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (٢٠٢٤/٩/٧) إلى (٢٠٢٤/١١/٢٤) علي مرحلتين
الاستنتاجات : -

➤ اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " بريضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي - اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " بريضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي - اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " كرورونفا .الكاتا KURURUNFA . KATA " اكثر من تاثير محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية .

الكلمات الرئيسية: الحمل ، المبارئي ، كرورونفا كاتا .

Abstract

Research title: The effect of using the barbell load in the qualifying training method on .the performance level of the motor sentence “KURURUNFA, KATA” in karate

Dr / Rania Gaber Tawfeek Ahmed

Assistant Professor in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University

The study aims to identify the effect of using competitive load exercises in the style of qualifying training on the level of performance of the movement sentence “KURURUNFA KATA” in karate. The researcher used the experimental method with a single group design.

Fields of study:

Human field and sample: First-class level karate players in Alexandria Governorate - Champions Sports Club in Victoria. The study sample was chosen intentionally under 20 years of age.

Time domain: All measurements and the content of the training units that make up the structural structure of the program applied during the sports season (2023 - 2024) were implemented, and the basic experiment was applied during the period from (9/7/2024) to (11/24/2024) in two stages.

- The effect of the content of the training loads implemented during the first phase (without using the competitive load in the training qualifying style) of the basic experiment on the values of the level of skill performance of the structural structure of the training pieces and the kata as a whole for the motor group “KURURUNFA. KATA” in the sport of karate in favor of the dimensional measurement - The effect of the content of the training loads carried out during the second phase (using the competitive load in the training qualifying style) of the basic experiment on the values of the skill performance level of the structural structure of the training pieces and the kata as a whole for the motor group “KURURUNFA. KATA” in the sport of karate, in favor of the dimensional measurement - The effect of the content of the training loads implemented during the second phase (using the competitive load in the training qualifying style) of the basic experiment on the values of the skill performance level of the structural structure of the training pieces and the kata as a whole for the motor group “KURURUNFA. KATA” More than the effect of the content of the training loads implemented during the first stage (without using the competitive load in the training qualifying method) of the basic experiment in favor of the post-measurement of the second stage.

Keywords: Aries, Mubarai, Kroronva Kata.