

## تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الحركية الخاصة علي مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية " امبي – كاتا " بريضة الكاراتيه

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية

### مقدمة واهمية الدراسة :

تعتبر مسابقة الجملة الحركية " الكاتا " من المسابقات التي تظهر فلسفة رياضة الكاراتيه في الدفاع عن النفس ، إضافة الي اظهار مكونات الهيكل البنائي لتلك الرياضة من أساليب مهارية دفاعية ، أساليب مهارية هجومية ، أوضاع ارتكاز متعددة ، تحركات قدمين مقننة وفقا للموقف ، كما ان الجملة الحركية مقننة دوليا وتحتاج متطلبات بدنية – مهارية ، وكذلك وظيفة الابد من توافرها بالحالة التدريبية للاعب او اللاعبة التي يمارسها حتي يتغلب علي الصعوبات خلال الأداء المهاري لمكوناتها ، مما يظهر تميز اللاعب او اللاعبة عن المتنافسين الاخرين خلال مسابقة الجملة الحركية " الكاتا " .

يشير كل من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، دوسانا . ا . واخرون Dusana . A . et All ( ٢٠٢٢ ) ، دنيال . ب . واخرون Daniel . B . et . All ( ٢٠٢٢ ) ، ولاء حمدي فرغلي ( ٢٠٢٢ ) ، سوشز . ا . واخرون Szcz . E . et . All ( ٢٠٢١ ) ، رضا يوسف يسري ( ٢٠٢٠ ) ، سيتي . ا . واخرون Siti . A . et . All ( 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 – وفقا لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري وذلك لضمان تحقيق التزامن بين محددات تنمية الأداء المهاري ، إضافة أن اللاعب يتطلب منه مستوى معين يجب امتلاكه من المتطلبات المهارية لكي يساعد في تحقق النمذجة بين المتطلبات البدنية – المهارية وبين ميكانيكهم وهرمونية خصائص الأداء للجملة الحركية ، إضافة الي ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية وفقاً للأسلوب المؤدي به. ( ١٢ ) ، ( ٤٠ ) ، ( ٣٧ ) ، ( ٣٠ ) ، ( ٤٥ ) ، ( ١٧ ) ، ( ٤٤ ) ، ( ١٥ )

ومن خلال دراسة استطلاعية تحليلية قامت بها الباحثة لبعض مباريات بطولة الاسكندرية و الدقهلية تحت ١٦ سنة بنات للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ ، ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) بهدف الوقوف على أكثر العوامل تأثيراً علي الاداء المهارى داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) تحت ظروف البطولة ، تم التوصل بشكل عام ظهور انخفاض في مستوي الحالة المهارية وظهور أيضا أخطاء يقوم بها اللاعبين عند التحرك في الأداء المهاري لأوضاع ارتكاز القدمين خلال تنفيذ الجملة الحركية (الكاتا) بشكل أكثر تكرارا بالرغم من تركيز اهتمامهم علي سرعة وقوة أدائهم للأساليب المهارية الخاصة بالذراعين، وقد اعتمدت الباحثة علي الأسلوب العلمي للحصول علي مشكلة الدراسة من خلال اجراء اكثر من دراسة استطلاعية ، والتي تم استنتاج من خلالها انه

يمكن اظهار أسباب مشكلة الدراسة في وجود أخطاء أداء في النقل الحركي و تحركات القدمين بين أوضاع الارتكاز، وعدم الفهم الصحيح لخصائص الأداء للأسلوب المهاري ، وقلة ترشيد الأسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية الموجهة الي متطلبات الصعوبات الحركية للجملة الحركية وهي جميعا أخطاء فنية مدرجة خلال معايير التحكيم لأداء بالصعوبات داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " بالبطولات والمسابقات ، من خلال إطلاع الباحثة علي المراجع المتخصصة والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب الرياضي و تدريب رياضة الكاراتيه رقم ( ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٧ ، ٤٩ ) وفي حدود علم الباحثة وتحليلها المقنن لبعض البطولات خلال الموسم ٢٠١٩ / ٢٠٢١ استنتجت بان الجملة الحركية قيد الدراسة ذات أهمية خلال التنافس بالبطولات المحلية والدولية ، و بالرغم من ذلك لم تحظى بالاهتمام المطلوب من الباحثين مجال وضع البرامج التدريبية الموجهة لتنمية أداء الصعوبات الحركية المقننة دوليا داخل محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " ، وذلك بالرغم من خصوصية كل جملة حركية في صعوبات الأداء الحركية المميزة بها ، إضافة الي ان الباحثة وفقا للملاحظة المقننة ومتابعة البطولات المحلية والدولية قد وجد خلال الموسمين ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ ،

٢٠٢١ / ٢٠٢٢ بعض التعديلات في قانون الجملة الحركية ( الكاتا ) بدخول الكاراتيه وتلك المسابقات الي الأولمبياد طوكيو – اليابان ٢٠٢٠ ، وهذا انعكس علي زيادة الصعوبات في الأداء مع ضرورة استمرار الأداء بكفائه عالية حيث تتعرض لها اللاعبه للإشتراك في أدوار لعب متعددة يتخللها أداء من ٥ الي ٦ جمل حركية ، مما يتطلب منها امتلاك قدرات بدنية خاصة بالأداء المهاري للجملة الحركية وطبيعة البطولات والمشاركة بها ، وهذا حث الباحثة الي تبني فكرة تصميم برنامج تدريبي موجه بشكل تخصصي إلى استخدام أسلوب تدريبات خاصة للصعوبات الحركية مشابهة الي الأداء داخل المقطوعات التدريبية للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ، إضافة الي مراعاة خصائص توزيع الحمل التدريبي بشكل فردي للارتفاع بمستوي الأداء المهاري للصعوبات الحركية والذي قد يسهم في أداء اللاعبه بشكل صحيح للجملة الحركية (الكاتا) ، دون حدوث الأخطاء المهارية التحكيمية التي تستوجب خصم الكثير من الدرجات، ومن ثم رفع مستوى أداء المهاري للاعبي الجملة الحركية (الكاتا) .

وقد تبنت الباحثة خلال اجراءاتها التطبيقية للدراسة ما أشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم (٢٠٢٤) ، 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 " امبي . كاتا " وتؤثر علي مستوي الانجاز للاعبه . ( ٣٠ ) ، ( ٧ ) ، ( ٢١ ) ، ( ٣٢ ) ، ( ١٥ )

### هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الحركية الخاصة علي مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية " امبي – كاتا " برياضة 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 " امبي – كاتا " المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٢. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء للصعوبات الحركية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية " امبي – كاتا " المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية 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 " امبي – كاتا " و الجملة الحركية ككل المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية 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 " امبي – كاتا " المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٥. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء للصعوبات الحركية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية " امبي – كاتا " المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية 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 " امبي – كاتا " و الجملة الحركية ككل المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
٧. هناك فروق في حجم تأثير محتوى البرنامج التدريبي بين القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة خلال المرحلة الاولى والثانية لصالح حجم التأثير المرحلة الثانية لدي لاعبي التجربة الأساسية .

## المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة :

### الجملة الحركية (الكاتا KATA) :

هي سلسلة من الأداءات الحركية المترابطة وفق نسق دولي للأساليب المهارية الدفاعية والأساليب الهجومية وتحركات القدمين و نقل حركي بين أوضاع ارتكاز متعددة تقوم بأدائها اللاعب ضد مجموعة من المنافسين الوهميين في اتجاهات مختلفة بقوة وسرعة أداء متباينة ومقننة دولياً . (تعريف اجرائي)

### 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 دولياً للجملة الحركية . (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 الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - ، المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - ) لدي لاعبي العينة قيد الدراسة .

### مجالات الدراسة:

**مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا-Kata)، والمسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه خلال الفترة من ٢٠٢١ الي ٢٠٢٢ ، وبلغ عددهم ٢١ لاعب يؤدون الجملة الحركية ( امبي . كاتا ) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة .

**المجال البشري:** تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من منطقة الاسكندرية للكاراتيه ، حيث بلغ عددهم ( ٥ ) لاعب تحت ١٨ سنة .

### معايير إختيار الباحثة لعينة الدراسة:

- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه خلال الفترة ٢٠٢١ الي ٢٠٢٢
- أن يحصل اللاعب عند تقييم الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) علي مستوى ما بين (5) إلي (6) درجة قبل القياس القبلي للتجربة الأساسية للدراسة ، وفقا لمعايير التحكيم الدولي.

### جدول (١)

#### توصيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	العينة
٨٠.٠٠ %	٢٠	عينة الدراسة الاستطلاعية
٢٠.٠٠ %	٥	عينة الدراسة الأساسية
١٠٠.٠٠ %	٢٥	إجمالي العينة

يتضح من جدول (١) أن عدد لاعبي العينة للدراسة الاستطلاعية بلغ 20 لاعب بنسبة ٨٠.٠٠ % ، وبلغ عدد العينة للدراسة الأساسية ٥ لاعب بنسبة ٢٠.٠٠ % من العينة الكلية ووفقا لهدفه وطبيعة مشكلة للدراسة الحالية .

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

- الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا ، والمؤثر في مستوي الأداء الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي لها خلال البطولات ، تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ٥ / ٥ / ٢٠٢٣ بتحليل عدد ٨ من البطولات المحلية و الدولية ، بأجمالي ٢٠ لاعب خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٣ ، للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الاكثر تكرارا خلال دور اللعب ال"٨" والوقوف علي ترتيب الجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة خلال تلك البطولات .

#### جدول (٢)

الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال "8" بالبطولات الدولية والمحلية بالفترة من ٢٠٢٠ إلى 2023

اسم الجمل الحركية ( الكاتا ) الاكثر تكرارا بالبطولات	تكرارها	النسبة المئوية
جوجوشيهو . شوا – كاتا	٦	% ١٦.٦٧
اونسوا – كاتا	٥	% ١٣.٨٩
امبي . كاتا	٥	% ١٣.٨٩
كورورونفا – كاتا	٥	% ١٣.٨٩
جوجوشيهو . داي – كاتا	٤	% ١١.١١
كانكوا . شوا – كاتا	٣	% ٨.٣٣
شاتانيارا . كوشنكوا – كاتا	٣	% ٨.٣٣
جانكوا – كاتا	٣	% ٨.٣٣
اوهانداي – كاتا	٢	% ٥.٥٦
اجمالي عدد التكرارات للجمل الحركية " الكاتا "	٣٦	% ١٠٠

#### معايير اختيار الجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة .

تم التحليل الكمي بعض أدوار اللعب بالبطولات المحلية و الدولية خلال الفترة من ٢٠٢٠ الي ٢٠٢٣ ، وتوصلت الباحثة الي ٩ جمل حركية " كاتا " تم تكرارها ٣٦ مرة وتلك الجمل الحركية تتميز بوجود صعوبات حركية تحكيمية عالية كما انها من الجمل الحركية التي تتميز بالآتي :

- من اكثر الجمل الحركية اداء خلال البطولات التي تم تحليلها قيد الدراسة .
- تحتوي علي درجة صعوبة حركية تحكيمية 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 وزاويا متعددة بينهما خلال الأداء للأساليب المهارية وهذا يعتبر من الصعوبات التحكيمية بالقانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه احمد محمود إبراهيم ( ٢٠٢٣ ) من الأنواع المتعددة للصعوبات الحركية للاداء بالكاتا . ( ٩ ) ، ( ١٠ ) ، (

ولذا استخلصت الباحثة إلى اختيار تلك الجملة الحركية ( امبي . كاتا ) لاحتلالها تكرار لادائها خلال البطولات عالي إضافة انها من الجمل الحركية التي يؤديها خلال البطولات الفئات السنية تحت ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ سنة مما يشير الي أهميتها لدي قطاع كبير من الناشئين والكبار المشاركين 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 الحركية الخاصة بالجمل الحركية المستخلصة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

- الهدف من الدراسة الثانية تحديد الصعوبة الحركية الموجودة ضمن الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي - كاتا ) ، وتم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٧ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ١٠ / ٥ / ٢٠٢٣ ، جدول ( ٣ )

جدول (٣)

تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) لمحددات الصعوبة الحركية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " .

عدد التكرارات خلال المقطوعة الثالثة	عدد التكرار خلال المقطوعة الثانية	عدد التكرار خلال المقطوعة الاولى	مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) لمحددات الصعوبة الحركية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " و " تغير الاتجاهات " و " الوثبة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب " .
٢	٠	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين. (درجة)
١	١	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين . (درجة)
٠	١	١	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
١	١	٠	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يسار . (درجة)
٠	١	١	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار . (درجة)
٠	٢	٢	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية ( ٩٠ درجة)
٠	٢	٢	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية ( ١٨٠ درجة)
١	٠	٠	وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ٣٦٠ درجة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة

أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية : يتضح من جدول ( ٣ ) أن الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة تحتوي على عدد ٣ مقطوعات تدريبية تؤدي خلالها عدد من التكرارات للنقل الحركي وتحركات للقدمين خلال خط سير مستخدماً أوضاع الارتكاز متعددة مقننة دولياً ، وتعتبر المقطوعتان التدريبيتان الأولى والثانية هي المقطوعات التدريبية التي يستخدم اللاعب خلالها النقل الحركي و تحركات القدمين وأيضاً تغير الاتجاه لزوايا متعددة " ٩٠ ، ١٨٠ " درجة علي مسار تحركاته بالهيكل البنائي للكاتا كصعوبة تحكيمية ، اما المقطوعة الثالثة هناك وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ٣٦٠ درجة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة كصعوبة للاداء وفقا للمعايير التحكيمية وبذلك يتضح ان هناك خلال أداء اللاعب للهيكل البنائي للجملة الحركية " امبي - كاتا " أداء الصعوبات التحكيمية بشكل أكثر تكرارا وفي أكثر من اتجاه ، وهذا قد يؤثر على مستوى الأداء المهاري للخصائص المكونة للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة.

### القياسات والإختبارات المستخدمة بالدراسة:

أولاً : الإختبارات العامة (المتغيرات الأولية) : - العمر الزمني ، العمر التدريبي للاعب (لأقرب سنة) ، الطول (لأقرب سم) ، خصائص الإيقاع الحيوي باستخدام استمارة اوستبرج المقننة ( ٣١ ) ، وبرنامج biowin ، اصدار ١٨ .

### ثانياً : تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (امبي - كاتا) قيد الدراسة :

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لبعض محددات الصعوبة الحركية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) قيد الدراسة " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " ، " تغير الاتجاهات ٩٠ ، ١٨٠ درجة " ، " الوثبة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب " ، إضافة الي تقييم مستوى الأداء المهاري للهيكل البنائي للصعوبة الحركية داخل اطار المقطوعة تدريبية ، وكذلك تقييم مستوى الأداء للهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية و الجملة الحركية (الكاتا) ككل " استخدام جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) مزود بخاصية العرض و إمكانية التوقف و إعادة 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 اللاعب درجة من كل حكم على حده ثم يتم حذف اعلي و اقل درجة و يجمع درجات الحكام الثلاث و أخذ 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 السيد / طه مصطفى الشامي مع الالتزام بتوجيهات الباحثة في محتوى تقنين الاحمال التدريبية و ترتيب تنفيذها وفقا للتوقيتات المذكورة ، حيث طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من ١٣ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٣ علي مرحلتين كالاتي :

**المرحلة الأولى :** القياس القبلي : تم خلال الفترة من ١٣ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ١٦ / ٥ / ٢٠٢٣ ، التجربة الأساسية – تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة اولي - بدون تدريبات الصعوبات الحركية خلال الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ٢٢ / ٦ / ٢٠٢٣ ، القياس البعدي : تم خلال الفترة من ٢٤ / ٦ / ٢٠٢٣ الي ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٣ . **المرحلة الانتقالية :** تم تنفيذ المرحلة الانتقالية خلال الفترة من ٢٨ / ٦ / ٢٠٢٣ الي ٦ / ٧ / ٢٠٢٣ بهدف الحفاظ علي مستوى نمو الحالة التدريبية للاعبى خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية بالدراسة . علما بان هناك فترة راحة اجبارية يومين للعيد .

**المرحلة الثانية :** القياس القبلي : تم من ٨ / ٧ / ٢٠٢٣ الي ١١ / ٧ / ٢٠٢٣ ، التجربة الأساسية – تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة ثانية - باستخدام تدريبات الصعوبات الحركية خلال الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٢٣ الي ١٧ / ٨ / ٢٠٢٣ ، القياس البعدي : تم خلال الفترة من ١٩ / ٨ / ٢٠٢٣ الي ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٣ .

### 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 .
القياسات المنفذة (قبلي ، بعدى) لكل مرحلة علي حده	يتم القياس القبلي قبل تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (١) والقياس البعدي بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (٢٥) خلال كل مرحلة علي حدي من مرحلتى للتجربة الأساسية قيد الدراسة

استرشدت الباحثة بالمراجع الاتية عند اعداد وتصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح ( ١ ) ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٨ ، ٤٩ ) .

### محتوي الوحدة التدريبية اليومية وخصائص الاحمال المنفذة بالجملة الحركية (امبي . كاتا ) قيد الدراسة

**اولا : 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 250 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 للاعب (الكاتا) ، القسم الثاني من الجزء التمهيدي هو الاعداد البدني الخاص : واستغرق تنفيذه 192.50 دقيقة وقد تضمن ٤ 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 ٣٠ 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 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 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 التدريبية وذلك وفقا للهدف التدريبي المقنن من للوحده التدريبية والاقسام التي تدرج تحت الجزء الرئيسي من الوحده التدريبية اليوميه ، ولكن هناك تدرج وتموجية وفردية لمحتوى الاحمال خلال كل قسم من تلك الاقسام ففي القسم الاول وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على ٨ محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها علي تمرينات للنقل الحركي وفقا لمعايير خط السير المقنن دوليا خلال الجملة الحركية ( امبي . كاتا ) ، والقسم الثاني يشتمل محتواه على ٤ محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها علي أسلوب مهاري فردي الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) وينفذ هذا القسم خلال مرحلتي التجربة الأساسية قيد الدراسة ، والقسم الثالث وينفذ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية فقط ، يشمل محتواه على ٥ محطات تدريبية موجهه لل صعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي داخل المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية ( امبي . كاتا ) ، القسم الرابع وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على ٣ محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ونفذ معيار علمي خلال تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) الي مقطوعات تدريبية وهو (المعيار الاول يتم تقسيم عند تغيير المسار الحركي للاداء بشكل عمودي على المسار الحركي للاسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل عمودي) ، (والمعيار الثاني يتم استخدامه كالاتي عند الانتهاء من الاسلوب المهاري الحركي المصاحب لاداء صحيحه فنية ) والقسم الخامس وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية ويشتمل محتواه على عدد ٢ تصفية مقننة التصفية الاولى في محتواها أداء الجملة الحركية ككل ٣ مرات بشكل مقنن بشرح 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 ( امبي . كاتا ) بهدف التدريب علي الأداء شبه التنافسي .

➤ **القسم الاول :** تدريبات لتمرينات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة ، وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره ٣٥٠.٠٠ دقيقة وقد اشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على ٨ 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 ( 66% إلى 76% ) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقنن (٢٠ ثانية) .

➤ **القسم الثاني :** يحتوي هذا القسم علي ٤ محطات تدريبية خاصة موجهة الي الأساليب المهارية الفردية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٨٨.٠٠ دقيقة ، ومقنن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي للأساليب المهارية بشكل فردي للاعب عينة الدراسة ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين ( 66 % الي 80 % ) ، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية 25 ثانية .

➤ **القسم الثالث :** هذا القسم ينفذ محتواه من الاحمال تدريبية خلال المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية ويحتوي علي ٥ محطات تدريبية موجهة لل صعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية ( امبي . كاتا ) ، ونفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٦٠.٨٥ دقيقة ، علما بان كل محطة تدريبية تحتوي على صعوبة حركية واحدة ومرتبطة بالاداء المهاري داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية كما روعي معايير التحكيم الدولي للكاتا وكذلك معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقا لخصائص الاداء ، ونفذ هذا القسم بشدة تراوحت ما بين ( 66 % الي 76 %) 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 ( امبي . كاتا ) وفقاً لمعيارين (المعيار الاول عند تغيير المسار الحركي للاداء بشكل عمودي على المسار الحركي للاسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل عمودي) (والمعيار الثاني عند الانتهاء من الاسلوب الحركي مع اداء صحيحه فنية ) نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٢٦٢.٥٥ دقيقة ، وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم ٣ 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 ( 76 % الي 86 %) مع مراعاة التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية،

➤ **القسم الخامس :** يشتمل محتواه على اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) في صورته تصفيات للتدريب على الاداء المبارائي ، نفذ هذا الجزء في زمن وقدره ٢٨٠.٠٠ دقيقة وقد اشتمل علي أداء (٢) تصفية ، التصفية الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة ، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي ( ٦٠ ثانية ) للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) ، فترة انتقالية : راحة بينية تعادل ٢١١ من زمن الاداء الفعلي المنفذ خلاله التصفية الأولى لكل لاعب علي حده ، ثم تنفيذ التصفية الثانية : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) مرة واحدة فقط وفق التقنين للتقنين الفردي لزمن اداء اللاعب للجملة الحركية ، نفذ ذلك بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين ( ٨٤ % إلي 96 %).

**الجزء الختامي :** وقد تم تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره ١٢٥ دقيقة وقد تضمن هذا الجزء تمارين تساهم في عمليات الاستشفاء من أثار الاحمال التدريبية واسترخاء العضلات العاملة وقد غلب على التمارين العمل وفقاً للنظام الهوائي للاستشفاء.



جدول (٥)

خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال مرحلتى التجربة لأساسية بواقع 25 وحدة تدريبية لكل مرحلة والتي نفذت بواسطة لاعبي الجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة .  
علما بان القسم المظلل نفذ في المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية للدراسة .

الجزء التمهيدي										الجزء الرئيسي			
أجزاء الوحدة													
خصائص الأحمال التدريبية المقترحة													
الأسبوع التدريبي	رقم الوحدة التدريبية	الإعداد البدني الخاص		القسم الأول تدريبات النقل الحركي الموجّهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة	القسم الثاني محطات تدريبية للأساليب الفردية الأكثر تكراراً داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة	القسم الثالث محطات تدريبية للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي داخل المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة **		القسم الرابع محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة		القسم الخامس التدريب المبراني على الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي . كاتا ) قيد الدراسة			
		%	مج			%	مج	%	مج	%	مج		
		%	مج			%	مج	%	مج	%	مج		
الأول	1	60	٣	66	١	66	١	76	١	86	١		
	2	62	٣	66	١	66	١	76	١	86	١		
	3	66	٣	68	١	68	١	80	١	88	١		
	4	62	٣	66	١	66	١	78	١	90	١		
	5	64	٣	68	١	68	١	76	١	86	١		
الثاني	6	66	٢	70	٢	70	٢	82	٢	92	٢		
	7	68	٢	72	٢	72	٢	84	٢	90	٢		
	8	70	٢	76	٢	76	٢	80	٢	96	٢		
	9	70	٢	72	٢	72	٢	84	٢	94	٢		
	10	66	٢	70	٢	70	٢	86	٢	92	٢		
الثالث	11	66	٢	70	٣	70	٣	82	٣	92	٣		
	12	68	٢	72	٣	72	٣	84	٣	90	٣		
	13	70	٢	76	٣	76	٣	80	٣	96	٣		
	14	70	٢	72	٣	72	٣	84	٣	94	٣		
	15	66	٢	70	٣	70	٣	86	٣	92	٣		
الرابع	16	68	١	72	٢	72	٢	80	٢	96	٢		
	17	70	١	74	٢	74	٢	78	٢	90	٢		
	18	70	١	76	٢	76	٢	80	٢	92	٢		
	19	66	١	72	٢	80	٢	78	٢	94	٢		
	20	68	١	75	٢	76	٢	84	٢	92	٢		
الخامس	21	68	١	70	٣	70	٣	78	٣	90	٣		
	22	66	١	72	٣	72	٣	76	٣	80	٣		
	23	62	١	68	٣	68	٣	74	٣	90	٣		
	24	64	١	66	٣	64	٣	74	٣	84	٣		
	25	66	١	68	٣	68	٣	76	٣	88	٣		

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

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

عرض و مناقشة النتائج المرحلة الاولى : -

### جدول (٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البناني للجملة الحركية (امبي – كاتا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٥

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المجموعة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البناني للجملة الحركية (امبي – كاتا )
متوسط	٠.٦٢	٢.٠٤	٠.٠٤	٥.٢١	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين. (درجة)
			٠.٠٢	٥.٥٠	بعدي	
متوسط	٠.٦٤	٢.١١	٠.٠٥	٥.١٢	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين . (درجة)
			٠.٠٣	٥.٥١	بعدي	
متوسط	٠.٦١	٢.٠٢	٠.٠٧	٥.١٤	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
			٠.٠٥	٥.٥٨	بعدي	
متوسط	٠.٦٧	٢.٠٠	٠.٠٣	٥.٢٢	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يسار . (درجة)
			٠.٠٧	٥.٦١	بعدي	
متوسط	٠.٧١	٢.٣١	٠.٠٤	٥.٣١	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار . (درجة)
			٠.٠٦	٥.٦٧	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.٤٤	٠.٠٩	٥.٣٦	قبلي	مستوي النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية ( ٩٠ درجة)
			٠.١١	٥.٥٢	بعدي	
متوسط	٠.٧٦	٢.٥١	٠.١١	٥.٣٣	قبلي	مستوي النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية ( ١٨٠ درجة)
			٠.٠٩	٥.٦٩	بعدي	
متوسط	٠.٧٢	٢.٤٤	٠.١٠	٥.٢١	قبلي	مستوي وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ٣٦٠ درجة مع اداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة
			٠.٠٩	٥.٥٦	بعدي	

جدول (٧)

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

ن = ٥

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 ( امبي – كاتا )
متوسط	٠.٧١	٢.٠٤	٠.٠٥	٥.٢٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٦١	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.٢٤	٠.٠٤	٥.٣١	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٦٤	بعدي	

جدول (٨)

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

ن = ٥

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 ( امبي – كاتا )
متوسط	٠.٧١	٢.٣٣	٠.٠٩	٥.٢٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ١٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٦١	بعدي	
متوسط	٠.٧٤	٢.٤٦	٠.٠٦	٥.٢٣	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٩ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٥.٥٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.٣٩	٠.٠٧	٥.١٦	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ٣١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٣٤ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٦٤	بعدي	

جدول (٩)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة  
ن = ٥

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) و الجملة الحركية ككل
متوسط	٠.٦٣	٢.١١	٠.٠٣	٥.٢١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (امبي - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٥.٨٢	بعدي	
متوسط	٠.٦٧	٢.٢٧	٠.٠٧	٥.٣١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (امبي - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٥.٨٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٤	٢.٣١	٠.٠٢	٥.٣٢	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (امبي - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٤	٥.٥٠	بعدي	
متوسط	0.76	2.37	٠.٠٦	٥.٣٦	قبلي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (امبي - كاتا) ككل التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٥.٧١	بعدي	

يتضح من جدول ( ٦ ) الي جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوي الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " امبي - كاتا " ( مستوي الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - امبي . كاتا - ، مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية خلال المقطوعات الاولى والثانية والثالثة والبالغ عددهم ٥ ، مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " امبي . كاتا " ككل ) ، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية " بدون استخدام تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي - كاتا ) " قيد الدراسة ، كما اتضح ان مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي

قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠.٦١ الي ٠.٧٦ وهو بالمقارنة لمؤشر كوهين نجد انه تأثير متوسط والذي انعكس علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وترى الباحثة انه قد يرجع ذلك الي أسلوب ترشيد خلال التنفيذ للأحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية كل من مبادئ التدريب التخصصية والذي حقق الاستمرارية والتموجيه للأحمال المنفذة ، إضافة الي 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 (امبي - كاتا) ، إضافة الي تحركات القدمين والنقل الحركي المتعدد لاستخدام أوضاع الارتكاز مع تكرار الأداء المهاري المشابه لطبيعة مكونات المقطوعات التدريبية الثلاثة الخاصة بالجملة الحركية " امبي . كاتا " ، 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 ، التجكم الداخلي لانقباض العضلات " الهارا والكيميه ) ، إضافة الي ان أسلوب تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية المقترحة والمقنن بشكل يحقق الفردية والتخصصية لإمكانات اللاعب وارتباط هذا مع خصائص الأداء وتكراره مع ترشيد خصائص وطبيعة نظم الطاقة السائدة خلال الأداء الهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) وذلك خلال المحطات التدريبية بالوحدة اليومية مع توافق ذلك لمسار ديناميكية الأحمال التدريبية خلال تنفيذ ٢٥ وحدة تدريبية مقترحة بالمرحلة الاولى ( بدون استخدام تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ) امبي - كاتا ) ، قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل ، وذلك خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، يحيى محمد رضا الروبى ( ٢٠٢١ ) ، وبن . د . واخرون Wen . J . et . All ( ٢٠٢٠ ) ، ارديالين . ف . واخرون Ardelean . V . et . All ( ٢٠١٩ ) ، 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 الانتقاء والاختيار للتدريبات إضافة الي 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) ، مع استخدام أسلوب التقنين الفردي لمحتوى الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية وتحقيق التموجية والاستمرارية خلال تنفيذ برامج التدريب .

(٩) ، (٣٢) ، (٣٦) ، (٤٨) ، (٣٨) ، (٣٤) ، (١١)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، لورانت . ا . واخرون Laurent . A . et . All ( ٢٠٢١ ) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) ، الكس . ا . واخرون Alex . A . et All ( ٢٠٢١ ) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، ديوانجا . ذ . واخرون Dewangga . Y . et All ( ٢٠٢١ ) ، 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 الفترى ، إضافة الي استخدام الأداء المهاري المشابه لطبيعة الأداء المهاري بالجملة الحركية "الكاتا " من خصائص القوة والسرعة والادراك الحس - حركي ومسار تنفيذ المقنن دوليا والمتمثل في معايير التحكيم الدولية للكاتا ، إضافة لمراعاة ديناميكية التدرج النسبي للأحمال التدريبية المقترحة علي مدار تنفيذ البرنامج ، والذي ساعد علي تنمية الأداء المهاري للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ، وهذا انعكس على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (امبي - كاتا) خلال المرحلة الأولى قيد الدراسة. (٣٠) ، (٤١) ، (٢٧) ، (٣٣) ، (١٥) ، (١٩) ، (٣٣) ، (١٣) ، (٣٨) ، (٣) ، (٣٢) ، (٣)

جدول (١٠)

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

ن = ٥

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المجموعة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي – كاتا )
عالي	٠.٨٩	٢.٣١	٠.٠٣	٥.١١	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين. (درجة)
			٠.٠٧	٥.٧٢	بعدي	
عالي	٠.٨٣	٢.٣٤	٠.٠٣	٥.١١	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين . (درجة)
			٠.٠٦	٥.٨٤	بعدي	
عالي	٠.٨٩	٢.٣٦	٠.٠٢	٥.٢١	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
			٠.٠٣	٥.٨٦	بعدي	
عالي	٠.٨٧	٢.٢٥	٠.٠٤	٥.٣٢	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يسار . (درجة)
			٠.١٦	٦.١١	بعدي	
عالي	٠.٨٩	٢.٢٢	٠.٠٦	٥.٢٧	قبلي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار . (درجة)
			٠.٠٢	٦.٤٣	بعدي	
عالي	٠.٨٠	٢.٢٩	٠.٠٧	٥.٣١	قبلي	مستوي النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)
			٠.٠٩	٦.١٨	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٣١	٠.٠٤	٥.٢٧	قبلي	مستوي النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)
			٠.٠٢	٦.١٠	بعدي	
متوسط	٠.٧٨	٢.٤٦	٠.٠٧	٥.١٧	قبلي	مستوي وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ٣٦٠ درجة مع اداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة
			٠.٠٩	٦.٠١	بعدي	

جدول (١١)

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

ن = ٥

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 ( امبي – كاتا )
عالي	٠.٨٤	٢.٣٦	٠.٠٧	٥.٢١	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٦.٣١	بعدي	
عالي	٠.٨٦	٢.٤٢	٠.٠٣	٥.٣٠	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٤	٦.١٣	بعدي	

جدول (١٢)

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

ن = ٥

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية ( امبي – كاتا )
عالي	٠.٨٣	٢.٢٢	٠.٠٨	٥.٢٧	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ١٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١٠	٦.٢١	بعدي	
عالي	٠.٨٥	٢.٣٤	٠.٠٦	٥.٣١	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٩ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٢.٢٦	بعدي	
عالي	٠.٨٧	٢.٣٥	٠.٠٦	٥.٣٣	قبلي	مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ٣١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٣٤ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٦.٤٤	بعدي	



جدول (١٣)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) و الجملة الحركية ككخلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٥

مؤشر التاثير	حجم التاثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) و الجملة الحركية ككل
عالي	٠.٨٦	٢.٤٣	٠.٠٢	٥.٢٢	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (امبي - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٣	٦.٢٧	بعدي	
عالي	٠.٨٧	٢.٤٦	٠.٠٢	٥.٢٧	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (امبي - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٦.٢١	بعدي	
عالي	٠.٨٨	٢.٤٥	٠.٠٩	٥.٧٧	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (امبي - كاتا) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٦.٥٧	بعدي	
عالي	0.88	2.11	٠.٠٥	٥.١١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (امبي - كاتا) ككل التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٦.١٣	بعدي	

يتضح من جدول (١٠) الي جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدى لمحدد مستوي الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " امبي - كاتا " ( مستوي الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - امبي . كاتا - ، مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية خلال المقطوعات الاولى والثانية والثالثة والبالغ عددهم ٥ ، مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " امبي . كاتا " ككل ) ، لصالح القياس البعدى خلال المرحلة الثانية - باستخدام تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - للجملة الحركية ( امبي - كاتا ) قيد الدراسة ، كما اتضح ان مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠.٨٠ الي ٠.٨٩ وهو بالمقارنة لمؤشر كوهين نجد انه تأثير عالي ماعدا متغير " مستوي الوثب مع الدوران في الهواء ٣٦٠ درجة " قد تأثر بمستوي متوسط حيث بلغ حجم تأثير محتوى البرنامج علي هذا المتغير مقدار ٠.٧٨ ، والذي انعكس علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة انه قد يرجع ذلك الي ترشيد اثناء التنفيذ للاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية مبادئ التدريب التخصصية والذي حقق الاستمرارية والتوجيه للاحمال المنفذة ، إضافة الي الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها و قد روعي هذا خلال التنفيذ باستخدام تدريبات الأداء المهاري المشابه لطبيعة الأداء الخاص بالاساليب المهارية داخل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي - كاتا) ، 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 " الهارا والكيمييه ) ، 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 ، الي 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 (امبي - كاتا) و الذي قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية 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 . All (٢٠٢٢) ، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١) ، وين . د . واخرون Wen . J . et . All (٢٠٢٠) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، ارديالين . ف . واخرون Ardelean . V . et . All (٢٠١٩) 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 المشابهة ان تتوافق مع مبادئ التدريب الفترتي من مكونات الاحمال واتجاهات تشكيلها مع الاهتمام باستخدام محتويات للمحطات التدريبية مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ، و 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) ، والذي يحقق للمدرب تنمية محددات التكيف الخاص للاداء المهاري او المرتبط بمستوي الإنجاز المهاري لمكونات الجملة الحركية ( الكاتا ) . (١٠) ، (٣٠) ، (٤٢) ، (٣٢) ، (٤٨) ، (٢٧) ، (٣٤) ،

ويتفق ذلك مع ماتوصل إليه كل من لورانت . ا . واخرون Laurent . A . et . All (٢٠٢١) ، الكس . ا . واخرون Alex . A . et All (٢٠٢١) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، ديوانجا . ذ . واخرون Dewangga . Y . et All (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 الي استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري من خصائص القوة والسرعة والادراك الحس - حركي ومسار تنفيذ المقنن دوليا والمتمثل في معايير التحكيم الدولية للكاتا ، مع مراعاة ديناميكية التدرج النسبي للأحمال التدريبية المقترحة علي مدار تنفيذ البرنامج ، والذي يساعد علي تنمية الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ، إضافة 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 (امبي - كاتا) خلال المرحلة الثانية قيد الدراسة . (٤١) ، (٣٣) ، (١٣) ، (٣٩) ، (٣) ،

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

جدول (١٤)

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

ن = ٥

فروق حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية	قيمة مان وتني للفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المرحلة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (امبي – كاتا )
٠.٢٧	٤.١٧	٠.٠٢	٥.٥٠	الاولي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين. (درجة)
		٠.٠٧	٥.٧٢	الثانية	
٠.١٩	٣.٨٤	٠.٠٣	٥.٥١	الاولي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين . (درجة)
		٠.٠٦	٥.٨٤	الثانية	
٠.٢٨	٣.٨٧	٠.٠٥	٥.٥٨	الاولي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يمين إلى وضع الارتكاز متكافئ "KIB.D" . (درجة)
		٠.٠٣	٥.٨٦	الثانية	
٠.٢٠	٣.٧٦	٠.٠٧	٥.٦١	الاولي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يسار . (درجة)
		٠.٦١	٦.١١	الثانية	
٠.١٨	٤.١١	٠.٠٦	٥.٦٧	الاولي	مستوي النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" يمين إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" يسار . (درجة)
		٠.٠٢	٦.٤٣	الثانية	
٠.٠٧	٣.٧٦	٠.١١	٥.٥٢	الاولي	مستوي النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية ( ٩٠ درجة)
		٠.٠٩	٦.١٨	الثانية	
٠.٠٥	٣.٩٢	٠.٠٩	٥.٦٩	الاولي	مستوي النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية ( ١٨٠ درجة)
		٠.٠٢	٦.١٠	الثانية	
٠.٠٦	٣.٨٥	٠.٠٩	٥.٥٦	الاولي	مستوي وثبة مع الدوران في الهواء بزواوية ٣٦٠ درجة مع اداء أسلوب مهاري مصاحب للوثبة
		٠.٠١٠	٦.٠١	الثانية	

جدول (١٥)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الاولى من الجملة الحركية ( امبي – كاتا ) خلال المرحلة الاولى و الثانية لدي اللاعبين قيد الدراسة

ن = ٥

مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الاولى داخل للجملة الحركية ( امبي – كاتا )	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٦١	٠.٠٦	٣.٢٧	٠.١٣
	الثانية	٦.٣١	٠.٠٨		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٦٤	٠.٠٦	٣.٣١	٠.١٣
	الثانية	٦.٣١	٠.٠٤		

جدول (١٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعة الثانية من الجملة الحركية ( امبي – كاتا ) خلال المرحلة الاولى و الثانية لدي اللاعبين قيد الدراسة .

ن = ٥

مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية بالهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية داخل للجملة الحركية ( امبي – كاتا )	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ١٧ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٦١	٠.٠٨	٣.٢١	٠.١٢
	الثانية	٦.٢١	٠.١٠		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الثانية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٣ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٩ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٥٦	٠.٠٥	٣.٢٦	٠.١١
	الثانية	٦.٢٦	٠.٠٧		
مستوي الأداء للصعوبة الحركية الاولى الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ٣١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٣٤ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٦٤	٠.٠٦	٣.٣٣	٠.١٤
	الثانية	٦.٤٤	٠.٠٩		

جدول (١٧)

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

ن = ٥

فروق حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية	قيمة مان وتني للفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المرحلة	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( امبي - كاتا ) و الجملة الحركية ككل
٠.٢٣	٣.٤٦	٠.٠٥	٥.٨٢	الاولي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية ( امبي - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
		٠.٠٣	٦.٢٧	الثانية	
٠.٢٠	٣.٧١	٠.٠٥	٥.٨٦	الاولي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية ( امبي - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
		٠.٠٧	٦.٢١	الثانية	
٠.١٤	٣.٨٢	٠.٠٤	٥.٥٠	الاولي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية ( امبي - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
		٠.٠٨	٦.٥٧	الثانية	
0.12	3.77	٠.٠٥	٥.٧١	الاولي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية ( امبي - كاتا ) ككل التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
		٠.٠٦	٦.١٣	الثانية	

يتضح من جدول (١٤) الي جدول (١٦) 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 ٠.٠٥ الي ٠.٢٨ وانعكس ذلك علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة . وتري الباحثة ان هذا قد يرجع إلى استخدام خصائص أسلوب التدريب الفكري والذي اشتمل علي استخدام تقنين وتشكيل إضافة لتوزيع الحمل التدريبي بشكل فردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعب مع توافق استخدام تمرينات الصعوبات الحركية داخل الوحدة التدريبية اليومية ، مما زاد من تأثير المحتوى 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 الأساسية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من نوكايتا . ا & توماس . ج Navickait . E & Thomas . G ( ٢٠٢٢ ) ، فينهارد . ج & كاسبر . م Veinhardt . J & Kaspere . M ( ٢٠٢٢ ) ، 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 الأداء مع خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي خلال الانتقال من وضع ارتكاز إلى آخر سواء في خطوط تحركات القدمين المنتظمة أو مع الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ، إضافة إلى استخدام أسلوب التقنين الفردي لمحتوى الوحدة التدريبية اليومية وتحقيق التموجية والاستمرارية خلال تنفيذ برامج التدريب والذي يحقق للمدرب تنمية موجهة لمتغيرات التكيف الوظيفي للاداء الكلي خلال المنافسة والبطولة ، (٤٣) ، (٤٦) ، (٣٢) ، (١٧) ، (١١)

### الاستنتاجات :-

١. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام تدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (امبي – كاتا ) قيد الدراسة.
٢. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " استخدام تدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (امبي – 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 (امبي – كاتا ) قيد الدراسة .

### التوصيات:

١. ترشيد استخدام ( تدريبات الصعوبة الحركية ) خلال تشكيل الاحمال التدريبية كوسيلة تؤثر علي زيادة مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.
٢. الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت خلال البرنامج التدريبي المقترح الخاص ( باستخدام تدريبات الصعوبة الحركية ) عند تخطيط محتويات البرامج التدريبية الموجهه للاعبين الكاتا بهدف زيادة مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا).

- المراجع العلمية المستخدمة :-
- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح :،التدريب الرياضي،(الأسس الفسيولوجية)،دار الفكر العربي،القاهرة،1997.
  - 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 ، 2020 .
  - 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، 2017 .
  - ٥- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥
  - ٦- أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ .
  - ٧- أحمد محمود إبراهيم : محددات الإيقاع الحيوي تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميته "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٢١.
  - ٨- أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختبار 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 للاعبين الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
  - ١٠- أحمد محمود إبراهيم : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية " بصاي - داي . كاتا " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٢٣ .
  - ١١- أحمد محمود إبراهيم : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية " بجوجوشيهو - شوا . كاتا " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٢٤ .
  - ١٢- أحمد محمود إبراهيم و محمد عاطف اباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، منشأة دارالمعارف، ٢٠٠٥ .
  - ١٣- احمد نصر الدين سيد ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٤ .
  - ١٤- خالد رفيق ناجح : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط ، ٢٠٢١ .
  - ١٥- رانيا جابر توفيق : تأثير استخدام بعض التسهيلات العصبية على تحسين المدى الحركي ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجشيهو - شوا) لناشئ الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٧ .
  - ١٦- رانيا جابر توفيق : 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 ، ٢٠١٩ .
  - ١٧- رانيا جابر توفيق : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران بالجملة الحركية كانكاشو - كاتا كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكاتا ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
  - ١٨- رضا يوسف يسري: أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتيه مجلة التربية الرياضية للبنات بالجيزة،جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .

- ١٩- ريسان خريبط : الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢٠- ريسان خريبط : الاعداد البدني وتقنين الاحمال ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢١- ريسان خريبط و محمد عثمان : الاعداد البدني وتقنين الاحمال التدريبيه ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٢٢ .
- ٢٢- طه مصطفى أحمد الشامى : 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 ، ٢٠٢١ .
- ٢٣- عزة أحمد محمود عثمان : تأثير تدريبات النقل الحركي وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاوا - كاتا" على مستوى الأداء المهارى برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ .
- ٢٤- على فهمى البيك و عماد الدين عباس و محمد احمد خليل : طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية ، منشأة المعارف ، مصر ، ٢٠٠٩ .
- ٢٥- محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٢٦- محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٧ .
- ٢٧- محمد محمود عبد الظاهر : الاعداد الرياضي طويل المدي ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٨ .
- ٢٨- محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهارى للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ٢٩- 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 .
- ٣٠- ولاء حمدي فرغلي: 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 . ٢٠٢٠ .
- ٣١- ولاء حمدي فرغلي: تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء ( اونسوا – كاتا ) برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠٢٢ .
- ٣٢- يوسف ذهب على : موسوعة الإيقاع الحيوي ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ٣٣- يحيى محمد رضا حافظ خضر الروبى : 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 ، ٢٠٢١ .
- 34- Alex . A , Aravenaa , b , Tomás . H , Pablo . V , Jairo . A , Gallardo . B , Victor . C , and José . M : Relationship between explosive strength characteristics with change of direction speed in junior and cadet karate athletes , Isokinetics and Exercise Science , May vol . 1 , pp 1 – 10 , 2021 .
- 35- Ardelean . V , Hillerin . P , Andrei . v . Kinematic analysis of lower limbs movement in some karate techniques. Eur Proc Soc Behav Sci , vol . 11 . pp 53 – 59 . 2019 .
- 36- Christian . D , Arsenio . V , Eloisa . L , Martina A. Pierluigi . A , Fabrizio . E , Giorgio . F , Tiziana . P : Energetics of karate (kata and kumite



- techniques) in top-level athletes , Eur J Appl Physiol , vol . 107, pp 603–610 , 2009 .
- 37- 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
- 38- 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 .
- 39- Dewangga . Y , Wawan . S , Arodtonafo . W , Uden . K , Paryadi . M , Husnul . H , Samsuddin . S , Jufrianis . K : 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, 2021 .
- 40- 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 .
- 41- Dušana . A , Radovan . H . Rastislav .S , Peter . B : PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO DIFFERENT KATA PERFORMANCES , Eur J Appl Physiol , vol . 110, pp 14 – 23 , 2022 .
- 42- 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
- 43- Menderes . K , Soner . K , Ali . Y , Emre. K , Özgür . B ,
- 44- Zeki. A , Filipe .M , and Ana . F : Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes, Int. J. Environ. Res. Public Health, vol .19, pp 1-115 , 2022 .
- 45- Navickait . A , Thomas . G: Strength and Conditioning Considerations for Kyokushin Karate Athletes, Strength Cond. J. , VOL. 23 . PP 166 – 173 , 2022.
- 46- 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) .
- 47- Szcz . E , Błaszczyzyn . M, Pawlyta . M : Optical motion capture dataset of selected techniques in beginner and advanced Kyokushin karate athletes. Sci. vol . 8 , pp 8 -13 , 2021.
- 48- Vveinhardt, J.; Kaspere, 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 .
- 49- 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 .
- 50- 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).

## تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الحركية الخاصة علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية " امبي – كاتا " برياضة الكاراتيه

أ.م.د. رانيا جابر توفيق أحمد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية

### ملخص البحث

#### مقدمة واهمية الدراسة :

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 – وفقا لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري وذلك لضمان تحقيق التزامن بين محددات تنمية الأداء المهاري ، إضافة أن اللاعب يتطلب منه مستوى معين يجب امتلاكه من المتطلبات المهارية لكي يساعد في تحقق النمذجة بين المتطلبات البدنية – المهارية وبين ميكانيزم وهرمونية خصائص الأداء للجملة الحركية ، إضافة الي ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية وفقاً للأسلوب المؤدي به.

ومن خلال دراسة استطلاعية تحليلية قامت بها الباحثة تمكنت من استخلاص يظهر أسباب مشكلة الدراسة في وجود أخطاء أداء في النقل الحركي و تحركات القدمين بين أوضاع الارتكاز، وعدم الفهم الصحيح لخصائص الأداء للأسلوب المهاري ، وقلة ترشيد الأسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية الموجهة الي متطلبات الصعوبات الحركية للجملة الحركية وهي جميعا أخطاء فنية مدرجة خلال معايير التحكيم لأداء بالصعوبات داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " بالبطولات والمسابقات .

هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الحركية الخاصة علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية " امبي – كاتا " برياضة الكاراتيه

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم التنفيذ خلال مرحلتين تدريبيتين  
المجال البشري: تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من منطقة الدقهلية للكاراتيه ، حيث بلغ عددهم ( ٥ ) لاعب تحت ١٨ سنة .

التجربة الأساسية : تمت بنادي اجا الرياضي – محافظة الدقهلية خلال الفترة من ٢٨ / ٨ / ٢٠٢٢ الي ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ علي مرحلتين

#### الاستنتاجات :-

١. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (امبي – كاتا ) قيد الدراسة .
٢. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " باستخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (امبي – كاتا ) قيد الدراسة .
٣. كان تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة (بالمرحلة الثانية أكثر من المرحلة الاولى ) " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (امبي – كاتا ) قيد الدراسة .

---

## Abstract

### **The effect of similar exercises for special motor difficulties on the level of skill performance of the motor group “Empi-kata” in karate.**

---

Dr/ Rania Gaber Tawfeek Ahmed

Introduction and importance of the study- : The use of the method of degrees of difficulty during motor group training programs may affect the level of improvement in the performance ability of the kata player. It is also preferable to rationalize the use of the method of training pieces during the implementation of the training loads - according to the characteristics of the exercises similar to the nature of the skill performance, in order to ensure the achievement of synchronization between the determinants of the development of skill performance, in addition to The player requires a certain level of skill requirements that he must possess in order to help achieve modeling between the physical and skill requirements and the mechanism and hormonal characteristics of the performance of the motor system, in addition to the necessity of achieving a degree of privacy and individuality in executing the loads through the development of those determinants for each motor system according to the method. The one who performs it.

Through an exploratory and analytical study carried out by the researcher, she was able to extract the reasons for the problem of the study in the presence of performance errors in motor transfer and foot movements between fulcrum positions, the lack of a correct understanding of the performance characteristics of the skill method, and the lack of rationalization of the scientific foundations for codifying training loads directed to the requirements of the motor difficulties of the sentence. Movement, which are all technical errors included in the judging criteria for performance with difficulties within the structural structure of the movement sentence “kata” in tournaments and competitions.

Objective of the study: This study aims to identify the effect of similar exercises for special motor difficulties on the level of skill performance of the motor group “Empi-kata” in karate.

Study methodology: The researcher used the experimental method for one experimental group, using pre- and post-measurement, as it was appropriate to the nature of the study. The implementation was carried out during two training phases.

Human field: The study sample was chosen intentionally from the Dakahlia Karate Zone, where it numbered (5) players under 18 years of age.

Basic experience : It took place at Aja Sports Club - Dakahlia Governorate during the period from 28 / 8 / 2022 to 7 / 12 /2022 in two stages.

### Conclusions:-

1. The effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the training loads implemented in the first stage “without using the distribution of the training load for motor difficulty exercises” on the level of performance of the motor group (Empi - kata) under study.
2. The effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the training loads implemented in the second phase, “using the distribution of the training load for motor difficulty exercises,” on the level of performance of the motor group (Empi - kata) under study.
3. The effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the implemented training loads (in the second phase more than in the first phase) “without using the distribution of the training load for motor difficulty exercises” on the level of performance of the motor group (Empi - kata) was under study.