

" تأثير استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية على مستوى اداء " الجيون كاتا jion . kata " برياضة الكاراتيه "

أ.م.د / ولاء حمدي فرغلي

أستاذ مساعد بقسم تطبيقات ونظريات المنازلات والرياضات الفردية
كلية علوم الرياضة للبنات
جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث :

من الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ان تتبنى تطبيق مبدأ محاكاة التأثير الوظيفي والنفسي 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 البيئية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري ومستويات إنجازه

وربما الكاراتيه من الرياضات الفردية والتي يندرج تحتها مسابقات عدة منها الجملة الحركية "الكاتا وهناك 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 بأدوارها المتعددة ٥ جملة حركية " الكاتا " مختلفة ولايسمح بتكرار الأداء للجملة الحركية " الكاتا " الا بعد أداء هذا العدد من الجمل الحركية خلال أدوار اللعب بالبطولة .

استخدام الحمل المبارئي هو وسيلة المدرب ومخطط الاحمال لتنمية قدرة اللاعب ومستوي انجازه وقدرته علي تحقيق اعلي مستوي انجاز ممكن اثناء المنافسات الرياضية , وبناءا علي تغيير مواد القانون وجب تغيير هدف التدريب وتعديله لظهور اعلي معدلات الانجاز الرياضي للاعب الكاتا وذلك بتطوير الاساليب التدريبية اضافة لمحاولة ابتكار الجديد من الاساليب والوسائل المساعدة لعملية التدريب التخصصي بهدف الارتقاء بمستوي فعالية النشاط التكتيكي ومواجهة متطلبات البطولة والمنافسة .

وكنتيجه لنشاط الاتحاد الدولي في تعديل مواد قانون الكاتا تم تعديل اسلوب تنظيم البطولات وعدد الكاتا التي سوف يشارك اللاعب بأدائها خلال ادوار اللعب بالبطولة حتي يصل للفوز بالبطولة .

ومن خلال الملاحظة المقننة للباحثة والتحليل لبعض التسجيلات للبطولات الدولية والمحلية حيث تم تحليل بطولة منطقة الاسكندرية تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وبطولة منطقة الدقهلية تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وبطولة الجمهورية تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ومن البطولات الدولية بطولة فرنسا ناشئين تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، مسترشدة باخر مستحدثات مواد القانون الدولي والذي انعكس علي اسلوب التدريب للاعب والمرتبطة باختياراته من الجمل الحركية " الكاتا " المتعددة التي يقترح ادائها خلال ادوار اللعب بالبطولة بهدف الانجاز والتفوق وكنتيجه للبحث والتحليل اختارت الباحثة الجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه ، وهذه الجملة عبارة عن سلسلة من الأداء للاساليب المهارية الحركية عددها ٥٤ وزمن أدائها يتراوح من ٦٠ ثانية دوليا ، ونسبة اسهام نظم الطاقة السائد داخل الجملة الحركية " الكاتا " قيد البحث ، نظام الطاقة الهوائي قد بلغ ٢٠ % من زمن الأداء الفعلي للاساليب المهارية المكونة للكاتا في حين نظام الطاقة المختلط قد بلغ ٦٠ % من زمن الأداء الفعلي للاساليب المكونة للكاتا ، نظام الطاقة اللاهوائي قد بلغ ٢٠ % من زمن الأداء الفعلي للاساليب المهارية المكونة للكاتا هكذا يتضح أن اللاعب يتطلب منه مستوي معين يجب امتلاكه من المحددات التكيف للحمل المبارئي الخاصة بالأداء لكي يستمر في التباري لفترة طويلة خلال اليوم الواحد وما يشمله من أدوار لعب مع تعدد أساليب أدائه " الكاتا " فقد تطلب استحداث اسلوب تدريبي يحقق النمذجة بين المتطلبات المتعددة وبين ميكانيزم وهرموني خصائص الاداء للكاتا (٢)، (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ومن خلال البحث في المعايير العلمية والفنية لتحديد الصعوبات الادائية للكاتا بشكل فردي وكذلك داخل المقطوعات التدريبية للكاتا قيد البحث ظهرت مجموعة صعوبات منها انتقال اللاعب من وضع ارتكاز لآخر بنفس خصائص الارتكاز وذلك في اتجاهات متعددة بزوايا ٩٠ ، ١٨٠ درجة مع الحفاظ علي مسار الاداء الحركي كما تظهر صعوبة اخري في انتقال اداء اللاعب لأسلوب مهاري دفاعي او هجومي يمتاز

بسرعة عالية جدا مع النقل الحركي بين وضع ارتكاز واسع الي وضع ارتكاز ضيق مع الحفاظ علي خصائص الاداء الحركي.

وهذا ما يظهر مشكلة البحث في ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل كاتا وفقاً للأسلوب المؤداة به .

لذا تعتبر هذا البحث في حدود علم الباحثة دراسة استكشافية تجريبية بمجال تدريب " الكاتا - kata " والتي تبحث في تطوير مستوي انجاز اللاعب لاداء الاساليب المهارية المكونة لـ " جيون . الكاتا - JION . KATA " باستخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية المشابه لطبيعة التنافس داخل البطولات برياضة الكاراتيه و انعكاس ذلك علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالكاتا قيد البحث .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- **الحمل المبارئي التدريبي :**
هو الحمل المبارئي الموجه لتنمية مسار الانجاز الرياضي وينفذ خلال محتوى الجزء الرئيسي داخل الوحدة التدريبية اليومية ويراعي في هذا الحمل وخصائصه تشابه جدا مع خصائص الحمل المبارئي بالبطولة.
- **الحمل المبارئي الفردي :**
هو حمل مبارئي موجه من خلال تشكيل التدريب وديناميكيته لتطوير مستوي الانجاز وفقا لخصائص ومتطلبات الاداء المهاري لمهمة تدريبية واحدة (٨)
- **الحمل المبارئي المدمج :**
هو حمل مبارئي موجه من خلال تشكيل التدريب وديناميكيته لتطوير مستوي الانجاز وفقا لخصائص ومتطلبات الاداء المهاري لمهمتين تدريبيتين مختلفتين معا خلال وحدة تدريبية واحدة
- **الحمل المبارئي المتعدد :**
هو حمل مبارئي موجه من خلال تشكيل التدريب وديناميكيته لتطوير مستوي الانجاز وفقا لخصائص ومتطلبات الاداء المهاري بشكل متوازي لأكثر من مهمتين تدريبيتين معا خلال وحدة تدريبية واحدة . (٨)
- **أسلوب التصنيفات التدريبية :**
هو أسلوب تنفيذ المباريات داخل الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي بشكل مقنن وفقا للمستوي والعمر التدريبي والزمني للاعب ووفقا لمتطلبات الأداء الوظيفية والفنية المطلوب ترشيدها خلال مجريات المنافسة . (٨)

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية على مستوى أداء " الجيون . كاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه

فروض البحث :

- ١- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاصة بـ " الجيون . كاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .
- ٢- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي ككل الخاص الجيون . كاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .
- ٣- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاصة بـ " الجيون . كاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي .

٤- هناك فروق بين قيم القياس القبلي والبعدي لقيم مستوى الاداء المهاري للهيكل البنائي ككل الخاص " الجيون .كاتا JION . 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 مستوى الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية " الجيون .كاتا JION . KATA " و مستوى أداء الجملة الحركية ككل برياضة الكاراتيه خلال المرحلة الاولى والثانية من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة للتجربة الأساسية وذلك ملائمة لطبيعة البحث .

مجالات البحث :

المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الكاراتيه مستوى الدرجة الاولى بمحافظة الإسكندرية – نادي نجوم النصر ، تحت ١٦ سنة وفقاً للشروط الآتية : أن يكون اللاعب مسجل بمنطقة الإسكندرية للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

أن يكون مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية المؤداة قيد البحث يتراوح ما بين ٥.٠ – ٥.٢ درجة. وقد بلغت عينة البحث ٦ لاعب .

المجال المكاني محافظة الإسكندرية – نادي نجوم النصر

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 (2024/٨/١٧) إلى (2024/١١/٥) علي مرحلتين كالآتي :-

➤ **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 البحث . القياس القبلي تم من (2024/٨/١٧) إلى (2024/٨/٢٠) ، تنفيذ التجربة تم من (2024/٨/٢٤) إلى (2024/٩/١٩) ، القياس البعدي تم من (2024/٩/٢١) إلى (2024/٩/٢٤)

➤ **المرحلة الثانية :** - وهي الفترة الزمنية التي طبق خلالها الحمل التدريبي على مدار (٢٠) وحدة تدريبية (باستخدام تدريبات الحمل المبارئي وفقاً لخصائص أسلوب التصفيات التدريبية) للاعب الكاتا قيد البحث ، القياس القبلي تم من (2024/٩/٢٨) إلى (2024/١٠/١) ، تنفيذ التجربة تم من (2024/١٠/٥) إلى (2024/١٠/٣٠) ، القياس البعدي تم من (2024/١١/٢) إلى (2024/١١/٥)

❖ تقييم مستوى الفعالية الكمية للأداء المهاري للجملة الحركية قيد البحث :

قامت الباحثة بالاستعانة بأعضاء من لجنة منطقة الإسكندرية للكاراتيه وعددهم ٥ حكام من الحكام المعتمدين من الاتحاد المصري للكاراتيه للتقييم الخاص بالأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " قيد البحث ، مسترشداً بالإجراءات المتبعة وفقاً لما ذكره كلا من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، (2024) ، رانيا جابر احمد (٢٠٢٣) ، امير عبد السلام (٢٠٢٣) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، طه مصطفى الشامي (2021) . (٧) ، (٦) ، (١٧) ، (١٤) ، (٣٤) ، (١٥) ، (٢٤) .

محتوى وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :- ومن خلال تحليل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٤) ومآجاء بها من خصائص للأحمال ومبادئ للتدريب تم الترشيح الملائم لخصائص الحمل التدريبي للبرنامج المقترح وفقاً للهدف وإجراءات البحث الحالية .

جدول (١)
خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ خلال التجربة الأساسية
بمرحلتى الأولى والثانية على عينة البحث .

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق بالمرحلة الواحدة	٤ أسابيع تدريبية بالمرحلة الواحدة
عدد الوحدات التدريب بالمرحلة الواحدة	٢٠ وحدة تدريبية بالمرحلة الواحدة
عدد مرات التدريب الأسبوعى بالمرحلة	5 مرات تدريب بالأسبوع
عدد القياسات (قبلي-بعدي)	يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة التدريبية رقم ١ وبعد تنفيذ الوحدة التدريبية رقم ٢٠ خلال كل مرحلة من التجربة الأساسية .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

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

تم تحليل بعض الادوار اللعب خلال البطولات الدولية و المحلية حيث تم تحليل بطولة منطقة الاسكندرية تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وبطولة منطقة الدقهلية تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وبطولة الجمهورية تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ومن البطولات الدولية بطولة فرنسا ناشئين تحت ١٦ سنة الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ علما بان التحليل تم للناشئين والناشئات للوقوف على اهمية الجملة الحركية " الكاتا " قيد البحث من خلال عدد مرات تكرار ادائها وفعاليتها ذلك بالنتائج للاعبين المؤديين 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 .

توقيت إجراء الدراسة: تم إجراء هذه البحث خلال الفترة من (٢٧ / ٧ / ٢٠٢٤) الي (٢٩ / ٧ / ٢٠٢٤) وكان من أهم المراجع المرشدة لتلك المرحلة هي (٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩) ، وتم بناء على ما سبق اختيار الجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه ، وهذه الجملة عبارة عن سلسلة من الأداء للاساليب المهارية الحركية عددها ٥٤ وزمن أدائها يتراوح من ٦٠ ثانية دوليا ، ونسبة اسهام نظم الطاقة السائد داخل الجملة الحركية " الكاتا " قيد البحث ، 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 . (٩)

جدول (٢)

الجمال الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال " ٨ "

بالبطولات الدولية والمحلية بالموسم من ٢٠٢٣ إلى ٢٠٢٤

م	اسم الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا بالبطولات الدولية والمحلية تحت ٢٠ سنة	عدد مرات تكرارها	النسبة المئوية
1	اونسوا – كاتا	١	٥.٠٠٠%
2	جانكاكوا كاتا	٣	١٥.٠٠%
3	كانكو.شو-كاتا	٢	١٠.٠٠%
4	جيون-كاتا	٨	٤٠.٠٠%
5	جوجوشهيو . شوا – كاتا	٦	٣٠.٠٠%

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

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

- توقيت إجراء الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة من ٢٠٢٤/٨/٣ إلى ٢٠٢٤/٨/٧ بتحليل عدد ٢٠ مباراة خلال البطولات المحلية بالموسم من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ .

- خطوات تنفيذ الدراسة: قامت الباحثة بتحليل عدد ٢٠ مباراة خلال البطولات المحلية للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب الـ "٨" والوقوف على ترتيب الجملة الحركية (جيون – كاتا) قيد الدراسة خلال البطولات ثم قامت الباحثة بتحليل الأداء المهاري للجمل الحركية (جيون – كاتا) للوقوف على أكثر أخطاء الأداء المهاري تكرارا والمؤثرة في النقل الحركي داخل الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) قيد البحث

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

الهدف من الدراسة: التعرف الي تحديد خصائص الجملة الحركية (جيون – كاتا) .

توقيت هذه الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٢٤/٨/٩ إلى ٢٠٢٤/٨/١٢ بتحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون – كاتا) وفقاً للمعايير الدولية للاتحاد الدولي ، مع الاسترشاد بما ذكره احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤) ، (٢٠٢٥ تحت النشر) (٨) ، (٩) ، (١٠) .

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

جدول (٣)

تحليل الجملة الحركية قيد البحث لمعرفة الأساليب المهارية الأكثر تكرار

داخل الجملة الحركية (جيون - كاتا)

عدد مرات التكرار للأسلوب المهاري داخل الجملة الحركية قيد البحث	الأساليب المهارية الأكثر تكرار داخل الجملة الحركية قيد البحث
٤	Oi – Zuki
٢	Mae – Geri
٧	Gyaku – Zuki
٣	Age – Uke
٢	Uchi – Uke
٤	Gedan Barai
٢	Ken Uchi – Uk

- أهم النتائج :

يتضح من الجدول (٣) أن الجملة الحركية تحتوي علي عدد من التكرارات من الأساليب المهارية الدفاعية والهجومية والبالغ عددهم ٧ أسلوب مهاري ، والتي تؤثر في مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

توقيت هذه الدراسة: تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٢٤/٨/١٣ إلى ٢٠٢٤/٨/١٥

الهدف من الدراسة: التخطيط لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وفقاً لاسلوب التصنيفات التدريبية المستحدث من حيث التمرينات المرتبطة بطبيعة وخصائص الأداء الحركي للجملة الحركية " جيون .الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه قيد البحث ، وبعد الحصر المكتبي للمراجع والأبحاث التي تناولت بشكل مشابه و مرتبط الي حد ما لهذا المفهوم المذكورة سلفا بالبحث الحالية ، تم وضع تصور لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة روعي فيه خصائص المحتوى ونظام الطاقة الخاص بالنشاط التخصصي قيد البحث وكذلك تم انتقاء التمرينات الموجهة وايضا ترتيب تسلسل تنفيذها خلال الوحدة التدريبية اليومية ، بالإضافة 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 خلال التجربة الأساسية
بمرحلتى الأولى والثانية على عينة البحث

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	٤ أسابيع تدريبية لكل مرحلة
عدد الوحدات التدريب	٢٠ وحدة تدريبية لكل مرحلة
عدد مرات التدريب الاسبوعى	٥ مرات تدريب بالاسبوع 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

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :-

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 البحث ، وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة السائد ومستويات الأحمال التدريبية المنفذة خلال هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية للعبات (الكاتا) .

القسم الثاني (الاعداد البدني الخاص) داخل الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية ، كما استغرق القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) ١٥٠ 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 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 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 الطاقة الهوائية واللاهوائية ، ويلاحظ ان هذا الجزء يتكون من ٥ اقسام يكمل كل منهما الاخر من حيث المحتوى وخصائص ومحددات الاحمال التدريبية وذلك وفقا للهدف التدريبي المقنن من للوحده التدريبية .

القسم الثالث (تدريبات النقل الحركي وتحركات القدمين) الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث ، وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره ١٦٢ 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 البحث واتجاه مسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث ، وقد تراوحت شدة تنفيذ ذلك ما بين (٦٠% إلى 76%) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقتن فردياً .

القسم الرابع تمرينات باستخدام الاداء المهاري لبعض الاساليب المهارية المكونه للهيكل البنائي للجملة الحركية وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٨٧.٥ وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم على ٧ محطات تدريبية تحتوي علي أداء الأساليب المهارية الأكثر تكراراً في الجملة الحركية (جيون- كاتا) محدد ومقتن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي لها بشكل فردي للاعبات عينة البحث ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (٧٠ % الي ٨٠ %) ، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية ٢٥ ثانية.

القسم الخامس تمرينات باستخدام الاداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالصعوبات الادائية ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ٢١٠ دقيقة وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم ٧ محطات تدريبية تحتوي كل منها على صعوبة ادائية واحدة روعى فيها خصائص الاداء وبلغ زم الاداء خلال كل محطة تدريبية ٦٠ ثانية ، ونفذ الاداء 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 ٢٤٥ دقيقة وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم ٤ محطات تدريبية تحتوي كل منها على مقطوعة تدريبية واحدة وفقاً لما ذكره احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) حيث احتوت المقطوعة الاولى علي الأساليب المهارية من ١ الي ٢١ ، احتوت المقطوعة الثانية علي الأساليب المهارية من ٢٢ الي ٣٣ ، احتوت المقطوعة الثالثة علي الأساليب المهارية من ٣٤ الي ٤١ ، احتوت المقطوعة الرابعة علي الأساليب المهارية من ٤٢ الي ٥٤ وقد روعى فيها خصائص الاداء وبلغ زم الاداء خلال كل محطة تدريبية ٦٠ ثانية ، ونفذ الاداء بشدة تراوحت ما بين (٧٠% الي ٨٠ %) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية. (٩)

القسم السابع التدريب المبراني على الاداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) ككل ، نفذ هذا الجزء خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية وقد اشتمل علي أداء من ١ الي ٢ تصفية يتم تنفيذها وفقاً للتسلسل الآتي :-

- المباراة الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة ، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي للجملة الحركية وهو يقدر ب ٦٠ ثانية أداء فعلي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث .
- فترة انتقالية : راحة بينية تعادل ٢\١ زمن الأداء الفعلي المنفذ خلاله التصفية الأولى لكل لاعبة علي حده .
- المباراة الثانية : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون- كاتا) مرة واحدة فقط وفق التقنين لزمن الأداء الدولي للجملة الحركية وهو يقدر ب ٦٠ ثانية أداء فعلي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث .

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 مستوي 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 (٥٦٠) دقيقة (١٣) ، (١٤) .

الجزء الختامي (القسم الثامن – التهديئة) وخصائص محتوياته داخل الوحدة التدريبية وخلال (القسم الثامن – التهديئة)
 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 وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء.

وقد بلغ زمن تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بعدد (٢٠) وحدة خلال المرحلة الاولى (١٤٨٠) دقيقة ، بينما خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قد بلغ زمن التنفيذ الكلي للبرنامج (١٦٩٢) دقيقة ، علما كان هناك الالتزام بتخطيط الاحمال داخل البرنامج لكلا المرحلتين وفقا لنظام الطاقة داخل الجملة الحركية " الكاتا " قيد البحث ، حيث نفذ ٢٠ % من زمن البرنامج وفقا لنظام الطاقة الهوائي ، و نفذ ٢٠ % من زمن البرنامج وفقا لنظام الطاقة لاهوائي ، و نفذ ٦٠ % من زمن البرنامج وفقا لنظام الطاقة المختلط .

جدول (٥)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار ٢٠ وحدة تدريبية للاعب الجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث

أجزاء الوحدة												خصائص الأحمال التدريبية المقترحة											
												الجزء التمهيدي						الجزء الرئيسي					
الأسبوع التدريبي		رقم الوحدة التدريبية		القسم الثاني الإعداد البدني الخاص				القسم الثالث تدريبات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث		القسم الرابع (تمرينات باستخدام الأداء لبعض الأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث بالأسلوب الفردي)		القسم الخامس (تمرينات باستخدام الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالصعوبات الالادائية للجملة الحركية قيد البحث)		القسم السادس (تمرينات باستخدام الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية للجملة الحركية قيد البحث)		القسم السابع (التدريب المبرائى على الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "جيون - كاتا" ككل قيد البحث)							
				مج		%		مج		%		مج		%		مج		%					
الأول		١		٦٠		١		٦٠		٢		٧٠		٢		٧٠		٢		٩٠			
		٢		٦٠		١		٦٠		٢		٧٠		٢		٧٠		٢		٩٠			
		٣		٦٠		١		٦٢		٢		٧٠		٢		٧٠		٢		٩٠			
		٤		٦٢		١		٦٢		٢		٧٢		٢		٧٠		٢		٩٠			
		٥		٦٢		١		٦٢		٢		٧٢		٢		٧٢		٢		٩٤			
الثاني		٦		٦٢		٢		٦٢		١		٧٢		١		٧٢		١		٩٤			
		٧		٦٢		٢		٦٤		١		٧٤		١		٧٢		١		٩٤			
		٨		٦٤		٢		٦٤		١		٧٤		١		٧٤		١		٩٤			
		٩		٦٤		٢		٦٤		١		٧٤		١		٧٤		١		٩٦			
		١٠		٦٤		٢		٦٦		١		٨٠		١		٧٤		١		٩٦			
الثالث		١١		٦٦		١		٦٦		٢		٨٠		٢		٨٠		٢		٩٦			
		١٢		٦٦		١		٦٦		٢		٨٠		٢		٨٠		٢		٩٦			
		١٣		٦٦		١		٦٨		٢		٨٠		٢		٨٠		٢		٩٠			
		١٤		٦٨		١		٧٠		٢		٧٦		٢		٨٠		٢		٩٥			
		١٥		٧٠		١		٧٠		٢		٧٦		٢		٧٦		٢		٩٥			
الرابع		١٦		٧٠		٢		٧٠		١		٧٦		١		٧٦		١		٩٠			
		١٧		٧٠		٢		٦٤		١		٧٦		١		٧٦		١		٩٦			
		١٨		٦٤		٢		٦٤		١		٧٤		١		٧٦		١		٩٦			
		١٩		٦٤		٢		٦٤		١		٧٤		١		٧٤		١		٩٤			
		٢٠		٦٤		٢		٦٠		١		٧٤		١		٧٤		١		٩٤			

مج = عدد المجموعات

ش% = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

معالجات الإحصائية : استخدم الباحثة في معالجة بيانات هذه البحث برنامج SPSS نسخة رقم (٢٦) والتي احتوت على الأساليب الإحصائية الآتية الملائمة لطبيعة وهدف البحث الحالية وهي الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ويلكوكسون ، اختبار مان ويتني ، حجم ومؤشر التأثير لكوهين .

عرض ومناقشة نتائج البحث :

جدول (٦)

المعالجة الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية) خلال المرحلة الأولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبارئي بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (جيون - كاتا) قيد البحث

ن = ٦

مؤشر التأثير	حجم التأثير	Sig P. Value (٠.٠٥)	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	المعالجة الإحصائية المحددات قيد البحث
متوسط	٠.٧٢	٠.٠٢	١.٨٧	٠.٢١	٥.١	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى (درجة)
				٠.٠٩	٥.٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٧	٠.٠٢	١.٩٤	٠.٣١	٥.٢	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية (درجة)
				٠.٢٤	٥.٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٠.٠٣	١.٨٤	٠.٢٨	٥.٣	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة (درجة)
				٠.٣١	٥.٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٦	٠.٣	١.٨٨	٠.٦١	٥.٤	قبلي	مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الرابعة (درجة)
				٠.٢١	٥.٦	بعدي	

جدول (٧)

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

ن = ٦

المعالجة الإحصائية المحددات قيد البحث	توصيف القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوكسون Z	Sig P. Value (٠.٠٥)	حجم التأثير	مؤشر التأثير
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالجملة الحركية " الكاتا " ككل من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٥٤) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	قبلى	٥.٢	٠.٤٢	١.٩٦	٠.٠٣	٠.٧٦	متوسط
	بعدي	٥.٥	٠.٣٩				

يتضح من جدول رقم (٦ - ٧) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدى للمحددات مستوى الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية للجملة الحركية للجملة الحركية (جيون - كاتا) خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبراني بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (جيون.- كاتا) قيد البحث لصالح القياس البعدى ، حيث بلغ قيمة حجم التأثير ما بين (٠.٧٢ - ٠.٧٦) وبلغ مؤشر التأثير خلال المرحلة الاولى مستوى متوسط لتأثير الاحمال التدريبية المنفذة .

وقد يرجع ذلك لتأثير الاحمال التدريبية الخاصة المقترحة وفق خصائص وطبيعة الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون.- كاتا) من أساليب مهارية وتحركات قدمين وانتقال من أوضاع ارتكاز متعددة والتي تؤدي في اتجاهات مختلفة مقننة داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث ووفقا للتقنين الفردي خلال المرحلة الاولى ، إضافة لمراعاة لخصائص وطبيعة زمن واتجاه وقوة تنفيذ الأساليب المهارية خلال الأداء الهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) ، اضافة لمراعاة المعايير العلمية والفنية لتقطيع الجملة الحركية (الكاتا) إلى مقطوعات تدريبية بلغ عددها ٤ مقطوعات روعي خلال تنفيذ مكوناتها المهارية الحفاظ على الخصائص الفنية للأداء بما يتفق مع معايير التحكيم الدولية وهذا ينعكس على مستوى الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للجملة الحركية (جيون.- كاتا) خلال المرحلة الاولى قيد البحث، مع الأخذ في الاعتبار مسار ديناميكية الاحمال التدريبية المقترحة والملائمة لتشكيل الحمل التدريبي بالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية بشكل عام و بالقسم الرابع والخامس والذي استمر لفترة ٢٠ وحدة تدريبية مقترحة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٤) ، امير عبد السلام (٢٠٢٣) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) ، أسماء عبد الحميد (٢٠١٩) أحمد محمود إبراهيم وعاطف محمد أباطة (٢٠٠٥) من أهمية أن تتوافق الاحمال 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.

(٧) ، (١٤) ، (١٧) ، (١٢) ، (١٠) .

وجود فروق دالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدى للمحددات مستوى الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالجملة الحركية (جيون - كاتا) ككل خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام تدريبات الحمل المبراني بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة (جيون.- كاتا) قيد البحث لصالح القياس البعدى .

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 ، والصعوبات الادائية التي تؤثر علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية ككل ، إضافة لترشيد خصائص ومبادئ التدريب الرياضي ذو الاتجاه المتوازي في تطوير المتطلبات 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) ، أمير عبد السلام (٢٠٢٣) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، يحي رضا الروبي (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. (٨) ، (٩) ، (١٧) ، (١٥) ، (٣٦) .

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 المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية)
داخل الهيكل البنائي للجملة (جيون - كاتا) قيد البحث

ن = ٦

المعالجة الإحصائية المحددات قيد البحث	توصيف القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوسون Z	Sig P. Value (٠.٠٥)	حجم التأثير	مؤشر التأثير
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الأولى (درجة)	قبلي	٥.٢	٠.٣٤	٢.١٧	٠.٠٢	٠.٨١	عالي
	بعدي	٥.٩	٠.٢١				
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية (درجة)	قبلي	٥.٤	٠.١١	٢.٢٦	٠.٠٢	٠.٨٤	عالي
	بعدي	٦.٠	٠.٢٠				
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة (درجة)	قبلي	٥.٤	٠.٣٤	٢.٣٨	٠.٠٢	٠.٩١	عالي
	بعدي	٦.٢	٠.٠٧				
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالمقطوعة التدريبية الرابعة (درجة)	قبلي	٥.٣	٠.٤١	٢.٤٢	٠.٠٣	٠.٩٤	عالي
	بعدي	٦.١	٠.١١				

جدول (٩)

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

ن = ٦

المعالجة الإحصائية المحددات قيد البحث	توصيف القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ويلكوكسون Z	Sig P. Value (٠.٠٥)	حجم التأثير	مؤشر التأثير
مستوي الأداء للأساليب المهارية الخاصة بالجملة الحركية " الكاتا " ككل من الأسلوب المهاري رقم (١) إلى الأسلوب المهاري رقم (٥٤) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	قبلي	٥.٣	٠.١٢	٢.١٣	٠.٠٣	٠.٩٠	عالي
	بعدي	٦.١	٠.١٧				

يتضح من جدول رقم (٨) الي (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد (مستوى الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية) خلال المرحلة الثانية (باستخدام تدريبات الحمل المبراني بأسلوب التصفيات التدريبية) داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث وقد بلغ حجم تأثير الاحمال التدريبية خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية ما بين (٠.٨١ - ٠.٩٤) وهذا ادي الي ارتفاع قيمة مؤشر التأثير الي مستوي عالي ، وترجع الباحثة وجود الفروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي و البعدي وارتفاع حجم تأثير لمحتوي البرنامج التدريبي الي خصائص الاحمال التدريبية المقترحة والتي تم توزيعها من خلال تشكيل وتقنين للحمل التدريبي بشكل ملائم لخصائص وطبيعة الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون - كاتا) قيد البحث ، وأن هذا تحقق من خلال القسم الثاني ، و السادس والسابع بشكل اكثر تخصصية خلال الجزء الرئيسي بالجملة الحركية قيد البحث ، وتوزيع الحمل التدريبي علي محطات مما ساعد في زيادة عمليات توجيه والذي انعكس بصورة إيجابية علي مستوي الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون . - كاتا) قيد البحث ، 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 ٧ داخل مكونات الجملة الحركية " الكاتا " مع توظيف الحمل المبراني داخل الوحدة بشكل يحقق خصائص أسلوب التصفيات المستخدمة وفقا للمرحلة العمرية ومستوي الحالة التدريبية للاعب وهذا انعكس علي مستوي أداء مكونات المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية وأيضاً مستوي الجملة الحركية - الكاتا - ككل ، وتبلور في تأثير توزيع الحمل خلال محتوى البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب بالأسلوب الفردي للاعب الكاتا كما أثر إيجابي علي معايير التحكيم وبالتالي ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمتغيرات البحث الحالية .

ويتفق أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) ، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) ، طه مصطفى الشامي (٢٠٢١) ، يحيى رضا الروبي (٢٠٢١) ، دوانجا . ي واخرون Dewangga . Y Et All (٢٠٢١) ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) ، شاريشتوس . ا واخرون Christos.I Et All (٢٠٢٠) ، بينوف . ر واخرون Penov.R Et All (٢٠٢٠) ، دوسانا . س واخرون Dusana . C .Et All (٢٠٢٠) مع نتائج المرحلة الثانية من التجربة الاساسية. (٨) ، (٢٤) ، (٤٩) ، (٣٩) ، (٣٣) ، (٣٧) ، (46) ، (٤٠) .

جدول (١٠)

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 (جيون - كاتا) قيد البحث

ن = ٦

المعالجة الإحصائية المحددات قيد البحث	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 (درجة)	مرحلة اولي	٥.٦	٠.٠٩	٣.٢٤	٠.٠٢	٠.٧٢	٠.٨١	٠.٠٩
	مرحلة ثانية	٥.٩	٠.٢١					
مستوي الأداء للأساليب الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثانية (درجة)	مرحلة اولي	٥.٦	٠.٢٤	٣.١٢	٠.٠٢	٠.٧٧	٠.٨٤	٠.٠٧
	مرحلة ثانية	٦.٠	٠.٢٠					
مستوي الأداء للأساليب الخاصة بالمقطوعة التدريبية الثالثة (درجة)	مرحلة اولي	٥.٦	٠.٣١	٣.٠٤	٠.٠٣	٠.٧٣	٠.٩١	٠.١٨
	مرحلة ثانية	٦.٢	٠.٠٧					
مستوي الأداء للأساليب الخاصة بالمقطوعة التدريبية الرابعة (درجة)	مرحلة اولي	٥.٦	٠.٢١	٢.٧٨	٠.٠٤	٠.٧٦	٠.٩٤	٠.١٨
	مرحلة ثانية	٦.١	٠.١١					

جدول (١١)

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 (جيون - كاتا) قيد البحث

ن = ٦

المعالجة الإحصائية المحددات قيد البحث	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 (٥٤) (درجة)	مرحلة اولي	٥.٥	٠.٣٩	٢.٥٤	٠.٠٣	٠.٧٦	٠.٩٠	٠.١٤
	مرحلة ثانية	٦.١	٠.١٧					

يتضح من جدول من (١٠) الي (١١) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس البعدي للمحدد مستوي الاداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية وكذلك الجملة الحركية (جيون - كاتا) ككل خلال المرحلة الاولى والثانية للاعبين قيد البحث ، حيث بلغ حجم تأثير المرحلة الاولى ما بين

(٠.٧٢ – ٠.٧٦) ، بينما بلغ حجم تأثير المرحلة الثانية ما بين (٠.٨١ – ٠.٩٤) بفارق حجم تأثير بلغ ما بين (٠.٠٧ – ٠.١٨) لصالح المرحلة الثانية قيد البحث .

وترجع الباحثة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي وارتفاع حجم تأثير 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 ، وهذا ادي الي ارتفاع مستوي كل من الاداء للاساليب المهارية بالهيكل البنائي لكل من الصعوبات الادائية و المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية وأيضا مستوي الجملة الحركية – الكاتا - ككل ، كما اثر توزيع الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية خلال محتوى البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل بالأسلوب الفردي والذي كان له أثر إيجابي علي معايير التحكيم وبالتالي ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهارى .

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) ، دوانجا . ي واخرون Dewangga . Y Et All (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، شاريشتوس . واخرون Christos.I Et All (٢٠٢٠) ، بينوف . ر واخرون Penov.R Et All (٢٠٢٠) ، ون . ج . واخرون Wen . J Et All (٢٠٢٠) ، دوسانا . س واخرون Dusana . C .Et All (٢٠٢٠) . (٧) ، (١٧) ، (٥١) ، (٢٥) ، (٢٤) ، (٣٩) ، (٣١) ، (٣٧) ، (٤٦) ، (٥٢) ، (٤٠) .

وترى الباحثة ان مراعاة التوجيه والتخصصية والتقنين الفردي مع توجيه الاحمال من خلال تشكيل حمل المبارئي التدريبي بشكل فردي ، إضافة الي تشكيل حمل تدريبي يتوافق مع خصائص الأداء للصعوبات الادائية وذلك داخل قسم خاص ادرج بالوحدة اليومية التدريبية ، قد انعكس علي مستوى الاداء الخاص بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جيون . – كاتا) قيد البحث ، كما ترى الباحثة ايضا ان ادراج جزء خاص بتدريبات الحمل المبارئي تم توافقه من خلال التقنين الفردي لامكانيات اللاعب خلال القسم السابع من الوحدة التدريبية اليومية ، قد انعكس علي ارتفاع مستوى الاداء المهارى لجميع قيم محددات الاداء المهارى الخاصة بالجملة الحركية (جيون – كاتا) قيد البحث.

الاستنتاجات :

➤ اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهارى للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .

➤ اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهارى للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .

➤ اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهارى للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " اكثر من تأثير محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية .

التوصيات :

وفقاً لإجراء البحث والاستنتاجات توصي الباحثة بالآتي :

➤ الاسترشاد بالأسس العلمية التي تم ترشيدها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهه (باستخدام الحمل المبارئي بأسلوب التصنيفات التدريبية) المرحلة الثانية من التجربة الأساسية

المراجع اولا : المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي، (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، (٢٠٠٥) .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١): الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، .
- ٤- احمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) : ديناميكية مسار الإيقاع الحيوي لمرحلة الاستشفاء الوظيفي الخاص بالحمل المبراني للجملة الحركية (كانكوا- داي . كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان،
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوي الأداء المهاري للاعبين بالجملة الحركية " بصاي – داي . كاتا"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٢٤) : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوي أداء لاعبي الجملة الحركية (جوجيشيهو – شو . كاتا)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٧- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٢٥) : خصائص التميز و تخطيط الحمل للصعوبات الادائية بالجملة الحركية (الكاتا) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٢٥) : تخطيط مسار الإنجاز الرياضي بفترة ما قبل المنافسة للاعبين بالجملة الحركية (الكاتا) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٢٥) : الحمل المبراني أساليب التقنين و التوجيه خلال مسار الإنجاز الرياضي للاعبين (الكاتا – الكاتا) برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف اباطة (٢٠٠٥) : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، منشأة دارالمعارف .
- ١١- احمد نصر الدين سيد (٢٠١٤): مبادئ فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٢- أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩) : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوي على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبين الكاتا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٣- أمل فاروق على (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- ١٤- امير عبد السلام امين (٢٠٢٣): تأثير توزيع الحمل التدريبي وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوي أداء صعوبات الجملة الحركية (جوجيشيهو – داي) ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- خالد رفيق ناجح (٢٠٢١): تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط .
- ١٦- رانيا جابر توفيق (٢٠٢٠): دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران بالجملة الحركية كانكاشو - كاتا كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكاتا، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، .

- ١٧- رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) : تأثير ادراج قسم تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية علي مستوى أداء " سوتشن . كاتا " برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- رانيا جابر توفيق (٢٠٢٤): تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الحركية الخاصة علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية " امبي - كاتا " برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٩- رضا يوسف يسري (٢٠٢٠): أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية علي مستوى أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتيه مجلة التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان .
- ٢٠- ريسان خريبط (٢٠١٤): الاعداد البدني وتقنين الاحمال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢١- ريسان خريبط ، (٢٠١٤): الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر
- ٢٢- ريسان خريبط ومحمد عثمان (٢٠٢٢): الاعداد البدني وتقنين الاحمال التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٣- ريسان خريبط ومحمد عثمان(٢٠٢٣) : قدرات الاسترداد و التجديد في الاعداد البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٤- طه مصطفى أحمد الشامي (٢٠٢١) : تأثير محددات تخطيط الأحمال التدريبية وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوى أداء (جوجوشيهورشوا - كاتا) في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- عزة أحمد محمود عثمان (٢٠٢١): تأثير تدريبات النقل الحركي وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاكوا - كاتا" على مستوى الأداء المهاري برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٦- على فهمي البيك وعماد الدين عباس ومحمد احمد خليل (٢٠٠٩): طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية ، منشأة المعارف ، مصر.
- ٢٧- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر(٢٠٢٥) : أنظمة انتاج الطاقة والتدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٨- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٤) : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- ٢٩- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠١٧): فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة
- ٣٠- محمد محمود عبد الظاهر(٢٠١٨): الاعداد الرياضي طويل المدي ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٣١- محمود ربيع أمين البشيهي(٢٠٢٠) : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعب الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٣٢- محمود ربيع أمين البشيهي (٢٠٢٠): استخدام التدريب المكثف لتنمية بعض المهارات البدنية والنظام الديناميكي (أونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٣٣- ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠): تأثير 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.
- ٣٤- ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢): تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء (اونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٣٥- يوسف دهب علي ، محمد مسعود ابراهيم (٢٠١٩) : بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة.
- ٣٦- يحيى محمد رضا حافظ خضر الروبي (٢٠٢١): تأثير توجيه الأحمال وفقا لقيم مسارات الإيقاع الحيوي علي مستوى الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 37- CHRISTOS . I , ANDREAS. A , MARIOS . H , IKOLAOS (2020): **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 .**
- 38- 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) .**
- 39- Daniel . B , Nika . J , Carl . F (2022): **Validation of session ratings of perceived exertion for quantifying training load in karate kata sessions , Biology of Sport, Vol. 39 , pp 849 – 855 .**
- 40- Dewangga .Y , Siswantoyo . C , Tomoliyus . W , Sumaryanti . P , Devi .T , Paryadi . N , Virama . L , Sinta . N , Noralisa . N (2021).: **Development of Agility Test Construction: Validity and Reliability of Karate Agility Test Construction in Kata Category , International Journal of Human Movement and Sports Sciences , VOL . 4 , PP 697 – 703.**
- 41- Dušana . A , Radovan . H . Rastislav .S , Peter . B (2022) . : **Physiological Response To Different Kata Performances , Eur J Appl Physiol , Vol . 110, Pp 14 – 23 .**
- 42- Hamid . A , Mani . L : **Physical and physiological profile of Iranian world-class karate athletes , Biomedical Human Kinetics, vol . 9, pp 115 –123, (2017) .**
- 43- Jean . G , André . M , Jean . M , Elvina . L, Fêtra. N , Bernard . P , Jean . R , Alphonse . M, (2020) : **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 .**
- 44- Laurent . A , Benjamin .C , Chi -An , Léo . B , and Samuel . O (2021) : **Delayed Rebound Of Glycemia During Recovery Following Short-Duration High-Intensity Exercise: Are There Lactate And Glucose Metabolism Interactions , Brief Research Report , Vol . 11 , November , Pp 1 – 9 .**
- 45- Luciana. R, (2021): **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 .**
- 46- Penov. R , Yang . Z , Zhang . Y (2020) : **Changes in heart rate and blood lactate concentration during karate kata competition. In: Pedagogy of Physical Culture and Sports. Vol 24 , pp. 137-142 .**

- 47- Sajjan. P , Joginder . Y , Bijender . S , Heetal . K (2020) : **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.
- 48- Siti . A ,Tatang . M , Yunyun . Y (2020) : **The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill** , **Journal of Teaching Physical Education in Elementary School** , vol . 4 , pp 19 – 24.
- 49- Szcz . E , Błaszczyszyn . M, Pawlyta. M (2021).: **Optical motion capture dataset of selected techniques in beginner and advanced Kyokushin karate athletes.** **Sci.** vol . 8 , pp 8 -13 .
- 50- Vveinhardt, J(2022).: **Kaspore, 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 .
- 51- Vovkanych . L ,Kindzer . B , Fedkiv . M (2022) : **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 .
- 52- Wen . J , Yang . Z. , Zhang . Y(2020): **The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students’ self-control.** **Archives of Budo**, vol . 16, pp 333 – 343 .
- 53- Youssef . D , Ahmed . I , Kholoud . H(2021) : **The effect of special training on some physical-skill equirements associated with the offensive performance of karate kumite players** , **Volume 11**, pp 45-56.

المخلص

تأثير استخدام الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية على مستوى أداء " الجيون كاتا jion . kata " رياضة الكاراتيه

أ.م.د / ولاء حمدي فرغلي

أستاذ مساعد بقسم تطبيقات ونظريات المنازلات والرياضات الفردية
كلية علوم الرياضة للبنات
جامعة حلوان

استخدام الحمل المبرائي هو وسيلة المدرب ومخطط الاحمال لتنمية قدرة اللاعب ومستوي انجازه وقدرته علي تحقيق اعلي مستوي انجاز ممكن اثناء المنافسات الرياضية , وبناءا علي تغيير مواد القانون وجب تغيير هدف التدريب وتعديله لظهور اعلي معدلات الانجاز الرياضي للاعب الكاتا وذلك بتطوير الاساليب التدريبية اضافة لمحاولة ابتكار الجديد من الاساليب والوسائل المساعدة لعملية التدريب التخصصي بهدف الارتقاء بمستوي فعالية النشاط التكتيكي ومواجهة متطلبات البطولة والمنافسة ومن خلال الملاحظة المقننة للباحثة والتحليل لبعض التسجيلات للبطولات الدولية والمحلية مسترشدة باخر مستحدثات مواد القانون الدولي والذي انعكس علي اسلوب التدريب للاعب والمرتبطة باختياراته من الجمل الحركية " الكاتا " المتعددة التي يقترح ادائها خلال ادوار اللعب بالبطولة بهدف الانجاز والتفوق وكنتيجة للبحث والتحليل اختارت الباحثة الجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . وهذا ما يظهر مشكلة البحث في ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الاحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل كاتا وفقاً للأسلوب المؤداة به .

لذا تعتبر هذا البحث في حدود علم الباحثة دراسة استكشافية تجريبية بمجال تدريب " الكاتا - kata " والتي تبحث في تطوير مستوي انجاز اللاعب لاداء الاساليب المهارية المكونة ل " جيون . الكاتا - JION . KATA " باستخدام تدريبات الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية المشابه لطبيعة التنافس داخل البطولات برياضة الكاراتيه و انعكاس ذلك علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي الخاص بالكاتا قيد البحث .

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية على مستوى أداء " الجيون كاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة للتجربة الأساسية وذلك ملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث وخصائصها : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الكاراتيه مستوى الدرجة الاولى بمحافظة الإسكندرية – نادي نجوم النصر ، تحت ١٦ سنة وفقاً للشروط الآتية : أن يكون اللاعب مسجل بمنطقة الإسكندرية للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

أن يكون مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية المؤداة قيد البحث يتراوح ما بين ٥.٠ – ٥.٢ درجة. وقد بلغت عينة البحث ٦ لاعب .

اهم النتائج : اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .

اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " برياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي .

اثر محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الثانية (باستخدام الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية علي قيم مستوي الاداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الكاتا ككل الخاص بالجملة الحركية " جيون . الكاتا JION . KATA " اكثر من تأثير محتوى الاحمال التدريبية المنفذ خلال المرحلة الاولى (بدون استخدام الحمل المبرائي بأسلوب التصفيات التدريبية) من التجربة الأساسية لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية .

Summary

The Effect of Using Competitive Load Training with the Elimination Method on the Performance Level of "Jion Kata" in Karate

Prof. Dr. Walaa Hamdy Farghali

Assistant Professor, Department of Competitive
Applications and Theories and Individual Sports
Faculty of Sports Sciences for Girls
Helwan University

The use of competitive load training is a method employed by coaches and load planners to enhance the athlete's capabilities, improve performance levels, and enable them to achieve the highest possible level of performance during sports competitions. Based on changes in the rules and regulations, it has become necessary to modify training objectives in order to reflect the new performance requirements and achieve high levels of success in kata athletes. This requires the development of training methods, along with the invention of new approaches and tools that assist in specialized training, aiming to enhance tactical activity effectiveness and meet the demands of competition.

Through systematic observation by the researcher and analysis of recordings from local and international championships, guided by the latest updates to the international rules, a reflection was observed in the training style used by athletes. This includes their choices of multiple kata movement sequences proposed for performance during competition rounds to achieve excellence and victory. As a result of this analysis, the researcher selected the movement sequence "Jion Kata" as the focus of study.

The research problem thus lies in the need to implement personalized and specific training loads during the development of each kata, tailored to the method of its performance. Therefore, within the scope of the researcher's knowledge, this study is considered an exploratory experimental study in the field of kata training. It aims to develop the athlete's performance level in executing the skill-based sequences that comprise Jion Kata, by using competitive load training through the elimination-style method, which simulates the nature of competition in karate tournaments. The study investigates the impact of this training approach on the performance values of the structural composition of the kata under study.

Research Objective:

This research aims to identify the effect of using competitive load training with the elimination-style method on the performance level of "Jion Kata" in karate.

Methodology:

The researcher used the experimental method with a single-group design for the main experiment, as it suits the nature of the study.

Sample and Its Characteristics:

The sample was purposefully selected from first-degree level karate athletes in Alexandria Governorate – Nogoum El Nasr Club, under 16 years of age, according to the following conditions:

The athlete must be registered with the Alexandria Region for the 2023/2024 sports season.

The performance level of the movement sequence under study must range between 5.0 – 5.2 points. The research sample consisted of 6 athletes.

The most important results :

The content of the training loads implemented during the first stage (without using competitive load with the elimination method) of the main experiment had a positive effect on the performance level values of the structural components of the training sequences and the kata as a whole for Jion Kata in favor of the post-test measurement.

The content of the training loads implemented during the second stage (using competitive load with the elimination method) of the main experiment also positively affected the performance level values of the structural components of the training sequences and the kata as a whole for Jion Kata, again in favor of the post-test measurement.

The effect of the training loads implemented during the second stage (with the competitive load and elimination method) was greater than that of the first stage (without the competitive load and elimination method), favoring the post-test results of the second stage.