

تأثير استخدام المقطوعات الزمنية علي القوة المميزة بالسرعة ومستوي اداء الجملة الحركية (امبي) برياضة الكاراتيه.

أ.د/ محمد لطفي السيد

أ.م.د/ ربيع سليمان محمد

يعتبر التناسق والجمال الحركي في رياضة الكاراتيه من مميزات الاداء الحركي للاساليب المهارية، كما يظهر اكثر في مسابقات الجملة الحركية ولا بد أن يقابل ذلك الجمال الحركي ببرامج تدريبية مقننة بشكل علمي وفردى طبقاً لأسس ومبادئ التدريب والاستعانة بالمستحدثات العلمية وتوظيفها لإظهار مواطن الجمال التي يتمتع بها اللاعب في ضوء ما وهبه الله من قدرات . ويوضح كل من " احمد إبراهيم , عاطف ابازة " (2005) أن " الكاتا " تعتبر جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي ، وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه ، وبالرغم من ذلك فان اهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم على الجملة الحركية " الكاتا " يكون موجه للأداء المهاري لمكوناتها مع عدم التركيز على التطبيق الفعلي لتلك المكونات ، وكذلك التقنين الفردي للأحمال الموجهة لتطوير وارتفاع مستوى الانجاز المهاري للاعب أو اللاعبة (3 : 9) . ويشير " أحمد ابراهيم " (2021م) أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب ، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو ان يحدد عناصر القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج اساليب الكاراتيه الاساسية إلي قدرات بدنية خاصة ، مثل(القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل الاداء – تحمل القوة – الرشاقة) وتعتبر القوة المميزة بالسرعة الاكثر ارتباطا بالكاتا (امبي) (1 : 73 : 129) .

استاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

- كما يذكر " احمد ابراهيم" (2005م) الخصائص المميزة للجملة الحركية " امبي " كاتا كما يلي :
- زمن الاداء الكلي للجملة الحركية : 60 ثانية .
 - عدد ونسبة تمثيل الاساليب الدفاعية : 23 أسلوب بنسبة 57.5%
 - عدد ونسبة تمثيل الاساليب الهجومية : 17 أسلوب بنسبة 42.5%
 - نظام الطاقة السائد أثناء الأداء ونسبة تمثيلها :
- هوائي 30% - لا هوائي (فوسفاتي - لا هوائي لاكتيك) (70%) (2 : 294) .

ويشير "احمد ابراهيم" (2021م) إلي مجموعة من مميزات الأداء المهارى لمحتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية " امبي " كاتا :

- الأداء للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (كاتا) يتميز بقدر من المتطلبات البدنية - المهارية تتمثل في القوة والسرعة معاً ، وتحمل القوة خاصة عند استخدام اللكمات بالإضافة للقوة الانفجارية خلال الأداء للوثب الممزوج بأسلوب مهارى
- درجة الصعوبة في الأداء تظهر في تنوع استخدام أوضاع الاتزان ذات قاعدة ارتكاز الواسعة والضيقة مع الالتفاف أثناء الأداء في إتجاهات بطريقة مفاجئة اضافة لأساليب الوثب المقترن بأداء أسلوب مهارى خلالها .
- يستخدم أسلوب المقطوعات الزمنية بشكل واضح داخل محتويات الكاتا مما يسمح للاعب بإظهار مستوى من التكيف يساعد في إظهار لاعبي ما يمتلكه من مستوى عالي.
- تحتاج الجملة الحركية (الكاتا) عند تخطيط البرنامج أن يكون هناك جزء التدريبات لأوضاع الإتزان الممزوجة للتحركات للقدمين المشابهة لما يحدث خلال الأداء المهارى للجملة الحركية (كاتا) .
- يجب علي المخطط للأحمال ترشيد التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء داخل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) مع دمجها بتدريبات الالتفاف وتغيير الإتجاه ذات

السرعات المتوسطة وفوق المتوسطة وهو ما تتميز به هذه الجملة الحركية خلال الأداء للبطولات .

• يجب علي المدرب ترشيد تدريبات لصعوبات الأداء المهاري والتي يعتبر أحد المعايير

الأكاديمية الخاصة بالأداء المهاري داخل أدوار اللعب خلال البطولة . (1 : 279)

ويري الباحثان أن استخدام أسلوب المقطوعات الزمنية يسعى لتنمية واكتساب مهارات الجملة الحركية لأنه يعد أحد أهم أساليب التدريب في رياضة الكاراتيه (مسابقات الكاتا) كما تعتبر من أفضل أساليب تطوير وارتفاع مستوى الانجاز للاساليب المهارية المكونه للجملة الحركية حيث يعرف اسلوب المقطوعات التدريبية على أنه تجزئة وتقسيم الكاتا إلى أجزاء إما متساوية أو غير متساوية في الزمن أو عدد الحركات أو المسافة المقطوعة وهذا التقسيم يكون حسب :

الاتجاه . - الصيحة .

المسار الحركي للأداء . - عدد المهارات المكونة للجملة الحركية .

حيث يكون للمدرب مطلق الحرية في اختيار طريقة تجزئة الكاتا حسب ما يترأى له طبقاً للهدف والمستوى الزاهن للاعبين .

ومن خلال خبرة الباحثان وجدا أن اغلب اللاعبين يؤدون الكاتا بسرعة او ببطئ شديد يؤثر ذلك علي تقييم الأداء وفقا لقانون رياضة الكاراتيه لان للكاتا عبارة عن عدد وزمن حركات محددة وبالتالي أهمية استخدام أسلوب المقطوعات الزمنية يكمن في تجزئة الكاتا إلى عدة مقطوعات والتدريب عليها من خلال زمن الأداء للكاتا ، كما ان اسلوب المقطوعات الزمنية يساهم في تطوير القدرات البدنية ومستوي أداء المهارات المكونة للجملة الحركية في رياضة الكاراتيه مما يساعد علي الوصول بأداء الكاتا للزمن المحدد من الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه ، ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المراجع والدراسات السابقة وجدا ضرورة إعداد برامج تدريبية مقننة وهذا ما دعاهم إلى القيام بهذه الدراسة .

هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الجملة الحركية امبي برياضة الكاراتيه.

فروض الدراسة

تحقيقاً لهدف الدراسة يضع الباحثان الفروض الآتية :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياسيين القبلي والبعدي في القوة المميزة السرعة برياضة الكاراتيه وفي صالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية امبي برياضة الكاراتيه وفي اتجاه القياس البعدي وفي صالح القياس البعدي لدي عينة الدراسة.

المصطلحات الواردة الدراسة

الكاتا Kate :

مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة في الصد واللكم والركل وإخلال التوازن يؤديها اللاعب في أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين ويتسلسل منطقي ضد منافسين وهمين ووفقاً لتنسيق متعارف عليه دولياً (3 : 157).

اسلوب المقطوعات الزمنية Timing tracks :

أسلوب علمي تنفيذي مقنن لتطبيقات الاحمال الخاصة بتدريب الجملة الحركية (الكاتا - Kata) وذلك عن طريق تقسيم " تقطيع " الجملة الحركية (الكاتا - Kata) ، بهدف تطوير مستوى الأداء لمكونات الهيكل البنائي للكاتا (8 : 4) .
الجملة الحركية (امبي):

تعتبر من مجموعة الشوتوكان من الكاتات المتقدمة في الاداء ويكون من عدد 50 حركة وتؤدي في زمن 60 ثانية بين الهجوم والدفاع وفقا لقانون رياضة الكاراتيه .(تعريف اجرائي).

الدراسات السابقة

م	الاسم	عنوان الدراسة	الهدف	اجراءات الدراسة	النتائج
1	مصطفى سليمان سند (2012) (10)	تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للأساليب المهارية علي مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا) هيان جودان لدي لاعبي مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه	وهدفت الدراسة للوصول إلي تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للأساليب المهارية علي مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا) هيان جودان لدي لاعبي مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه	المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بدني – مهاري	<ul style="list-style-type: none"> • حقق أسلوب المقطوعات التدريبية أثر إيجابيا علي مستوى المتطلب البدني – المهاري (تحمل الأداء) الخاصة بالأساليب المهارية قيد الدراسة تراوحت ما بين (11.1 % إلي 64.7 %)
2	مروة السيد عبد الله " (2014) (9)	أثر استخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالأسلوب الفردي و المزدوج علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبي الكاراتيه.	التعرف علي أثر استخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالأسلوب الفردي و المزدوج علي مستوى الأداء المهاري للمقطوعات للجملة الحركية للاعبي رياضة الكاراتيه	المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين	وكانت أهم النتائج أظهر برنامج التدريب المطبق علي لاعبي المجموعتين تأثيرا إيجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية – المهارية الخاصة بالجملة الحركية والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة " لرياضة الكاراتيه قيد الدراسة

<p>1- توصلت الدراسة إلى أن استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة مع لاعبي المجموعة الأولى المنفذة للبرنامج المقترح أدى إلى تنمية المتطلبات المهارية للجملة الحركية – سيانشين . كاتا ” Seienchin.kata ، استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة مع لاعبي المجموعة الثانية المنفذة للبرنامج المقترح أدى إلى تنمية المتطلبات المهارية للجملة الحركية – شاتانيارا – كوشاتانكوار. كاتا ” Chatanyara – Kushanku .” .kata</p>	<p>استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة</p>	<p>التعرف على أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة على مسار تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوب الشوراي بمدرسة الشوتوريو . كاتا</p>	<p>أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة على تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداه بأسلوب الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه</p>	<p>3 محمد مسعد حسن " (2017) (8)</p>
<p>أظهر برنامج التدريب باستخدام المقطوعات التدريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض الإدراكات الحس – حركية (إدراك الزمن – إدراك المسافة – إدراك القوة – إدراك المكان)</p>	<p>واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ،</p>	<p>التعرف على تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى أداء الكاتا – امبي ،</p>	<p>تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعب الكاتا</p>	<p>4 اسماء نبيل عبدالحميد أحمد " (2019) (4)</p>
<p>• وكانت اهم النتائج تميز أفراد عينة الدراسة في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري بالجملة الحركية (جيون) برياضة الكاراتيه .</p>	<p>واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي ،</p>	<p>، وهدفت الدراسة الي التعرف على اثر برنامج تدريبي باستخدام اسلوب المقطوعات التدريبية على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري بالجملة الحركية (جيون) برياضة الكاراتيه ،</p>	<p>برنامج تدريبي باستخدام اسلوب المقطوعات التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري بالجملة الحركية (جيون) برياضة الكاراتيه</p>	<p>5 شرين حاجي هاشم (2014م) (7)</p>

منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وبتطبيق القياس القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة ، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة .

مجتمع وعينة الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة جميع لاعبي الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه بمنطقة المنيا بالموسم الرياضي 2020 / 2021م ، للمرحلة العمرية (10 – 12) سنة ، وبلغت عينة الدراسة (20) لاعب تم تقسيمهم لعينة استطلاعية وعددهم (8) وعينة اساسية وعددهم (12) لاعب من مجتمع الدراسة ، وسوف يتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية ممن تنطبق عليهم الشروط الآتية :

- حاصلين على الحزام بني 1 على أقل .
- العمر التدريبي لا يقل عن عام تدريبي .
- موافقة ولي الأمر على الاشتراك في التجربة .
- غير مصاب بأي أمراض عضوية (معدية) .

كما اختار الباحثان أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الاساسية والتي بلغ عددها (8) لاعب .

اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحثان بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد الدراسة للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد الدراسة ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد الدراسة
في السن والطول والوزن قيد الدراسة (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	عام	10.65	10.00	0.94	2.31
الطول	سم	139.00	138.00	12.12	0.24
الوزن	كجم	53.00	53.00	5.70	0.00
العمر التدريبي	عام	1.60	1.00	0.76	2.20

وسائل جمع البيانات :

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة :

- قام الباحثان بقياس معدلات النمو وقياس الاختبارات البدني مهاري قيد الدراسة لأفراد العينة وتم تفرغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك وهم :
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدني مهاري قيد الدراسة .

أولاً : الاختبارات البدنية والمهارية: قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي ترتبط بتدريب الكاراتيه لتحديد الاختبارات المهارية التي تحقق هدف الدراسة والتي تتناسب مع عينة الدراسة وذلك بعد : توجد اختبارات مثل (القوة المميزة بالسرعة 10ث - تحمل السرعة 25ث - تحمل الاداء 35ث - تحمل القوة 45ث - الرشاقة 60ث) واختار الباحثان اجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة (10 ثواني) لأهم المهارات المكونة للجملة الحركية امبي كاتا والاكثر تأثيرا علي مستوي ادائها في البطولات ، وكذلك التقييم من قبل الحكام بالاتحاد المصري للكاراتيه.

ثانياً : قياس مستوي اداء الكاتا :

- يتم تجزئة أداء الكاتا الي ثلاث مقطوعات وفقا للصيحة في الكاتا او تغيير مسار الاداء الحركي ، واداء هذه المقطوعات في زمن معين ثم اداء الكاتا ككل ويتم حساب زمن اداء اللاعبين للكاتا امبي ومعرفة مدي اداء اللاعبين للزمن الفعلي المحدد للكاتا وهو 60ثانية.

• تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا قيد الدراسة .
تم تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية قيد الدراسة بحيث تم استخدام " معايير التقييم الدولي من خلال لجنة تتكون من (3) حكام بالاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه ، وتمنح اللاعبه درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه علماً بأن الحدود الكمية لدرجات مستوى الأداء محددة من (6) درجة إلى (8) درجة لجميع القياسات بالدراسة " قبلي - بعدي " كما تم التصوير اداء اللاعبين للكاتا باستخدام الفيديو (متعدد الوظائف) ، جهاز عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لإتاحة إمكانية إعادة التقييم من قبل الحكام .

• معايير تقسيم الكاتا :

- 1- تم تقسيم الكاتا الي 3 مقطوعات وذلك يتم من خلال عدد الصحيحة في اداء الكاتا وتوجد بالكاتا امبي عدد 2 صحيحة .
- 2- يتم تقسيم الكاتا الي مقطوعات حسب تغيير المسار الحركي في الاداء للكاتا وبالتالي تم تقسيمها الي عدد 3 مقطوعات .
- 3- تحتوي المقطوعة الاولى علي المهارات الاتيه (الصد يساعد اليد لاسفل جيدان براي - واللكمة الصاعدة اجي زوكي) .
- 4- تحتوي المقطوعة الثانية علي المهارات الاتيه (اللكمة المستقيمة اوي زوكي شودان - الصد يساعد اليد لاسفل جيدان براي- اللكمة العكسية جياكو زوكي - الصد بسيف اليد للخارج شوتو اوكي).
- 5- تحتوي المقطوعة الثالثة علي المهارات الاتيه(الصد يساعد اليد لاسفل جيدان براي - الوثبة - الصد بسيف اليد شوتو اوكي).

المعاملات العلمية :

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :

أ. الصدق : تم اضافة عدد (4) لاعبين من خارج عينة الدراسة ليصبح عدد افراد الدراسة الاستطلاعية (12) لاعب كما يلي :

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة

غير المميزة في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا الخاصة برياضة الكاراتيه

ن=12

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
15.25	0.40	8.83	0.75	14.16	10ث	R
8.68	0.51	8.66	1.21	13.33	10ث	L
9.26	0.51	15.33	1.16	20.16	10ث	R
8.62	1.26	14.00	1.47	20.83	10ث	L
16.00	0.63	10.00	0.51	15.33	10ث	R
6.89	0.81	9.33	1.64	14.50	10ث	L
7.00	0.51	2.66	0.63	5.00	ث	الوثبة بالكاتا

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى معنوية $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (2) وبتطبيق اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) , حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين , وبذلك يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد الدراسة .

جدول رقم (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا الخاصة برياضة
الكاراتيه ن = 8

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
*0.833	0.39	8.52	0.516	6.22	ثانية	R الصد من أعلى إلى أسفل جيدان براي .
*0.754	0.40	7.33	0.516	5.23	ثانية	L
*0.643	0.55	9.45	0.547	7.25	ثانية	R اللكمة المستقيمة الأمامية الصاعدة اجي زوكي
*0.786	0.52	8.60	0.547	6.50	ثانية	L
16.00	0.63	10.00	0.51	6.33	ثانية	R الدفاع بسيف اليد للخارج
6.89	0.81	9.33	0.64	5.50	ثانية	L شوتو اوكي
*0.983	0.52	7.74	0.516	6.62	ثانية	R الصد من أعلى إلى أسفل جيدان براي .
*0.895	0.54	7.54	0.547	5.57	ثانية	L
*0.689	0.47	6.44	0.516	5.44	ثانية	R الوثبة في الكاتا
*0.881	0.48	5.32	0.516	4.20	ثانية	L

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 4 ومستوى معنوية $0.05 = 0.811$
يتضح من جدول (3) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول
والتطبيق الثاني في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا قيد الدراسة حيث ان قيمة
(ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) , مما يعطي دلالة
على ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان باستطلاع رأي الخبراء في محتوى البرنامج المقترح وعرضه على عدد من
الخبراء في التدريب الرياضي في تدريب الكاراتيه.

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحثان من بيانات قاما بوضع البرنامج المقترح في صورته النهائية

* الزمن الكلي للبرنامج = (8 أسابيع)

- عدد أسابيع مرحلة الإعداد العام = (3 أسابيع)
- عدد أسابيع مرحلة الإعداد الخاص = (5 أسابيع)

البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (1)

جدول (4)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
8 أسابيع	عدد أسابيع التطبيق
32 وحدة تدريب	عدد الوحدات التدريب
4 مرات تدريب	عدد مرات التدريب الأسبوعي
(2/1:1) عمل – راحة	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
(1:1) عمل – راحة	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية
مختلط (هوائي – لاهوائي) وفقا لطبيعة الاداء	نظام الطاقة الساند
3 مقطوعات زمن كل مقطوعة 20ث.	عدد المقطوعات الزمنية

اسس تصميم التدريب باستخدام المقطوعات الزمنية :

- 1- تحديد الهدف من البرنامج : وهو (تقسيم الجملة الحركية امبي إلي مقطوعات زمنية قوام كل مقطوعة 20ث).
- 2- المحتويات : تحتوي كل مقطوعة زمنية علي عدد من الاساليب المهارية والدفاعية وكذلك الوثبة في الكاتا امبي التي تمثل درجة صعوبة للاعبين في الاداء، وبالتالي تتطلب إلي القوة المميزة بالسرعة وربطها باداء المقطوعات في الزمن المحدد لكل اسلوب مهاري علي حدة وذلك للارتقاء بمستوي اداء الجملة الحركية امبي كاتا برياضة الكاراتيه.
- 3- المدة الزمنية:سوف يتم تطبيق البرنامج باستخدام المقطوعات الزمنية في فترة 8

اسباع بواقع 4 وحدات تدريبية في الاسبوع باجمالي 32 وحدة وذلك لاعطاء المساحة الكافية لتطوير كل اسلوب مهاري مكون للجملة الحركية امبي .
4- الادوات المستخدمة : سوف يستخدم الباحثان (صالة تدريب . بساط . دامبلز - احبال مطاوية . كمبيوتر . ساعة ايقاف) .

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) لاعب من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأصلية للبحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة وهدفت الدراسة الاستطلاعية الي :

- التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة .
- تدريب المساعدين على اختبارات وطريقة أدائها .
- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في لبرنامج التدريبي والاختبارات .

القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة وذلك خلال يومي 2 ، 3 / 3 / 2021 م .

الدراسة الاساسية :

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم السبت الموافق 5 / 3 / 2021 حتى يوم 2 / 5 / 2021م وقد تم تحديد أيام التدريب الأربعة في الأسبوع (السبت ، الأحد ، الاثنين ، الأربعاء) .

القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للعينة وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة وذلك يومي 3 ، 4 / 5 / 2021 م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة الدراسة وهي :

1. المتوسط الحسابي .
2. الوسيط .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل الالتواء .
5. اختبار مان ويتني اللابارومتري .
6. اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
7. نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحثان مستوي دلالة (0.05 ، 0.01) ، كما استعان بالبرنامج

الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج

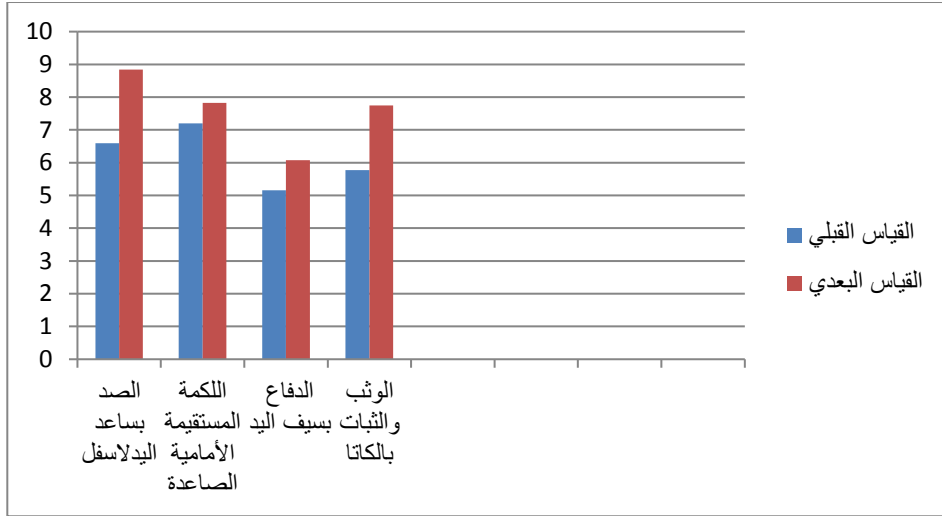
جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة الدراسة الأساسية في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا الخاصة برياضة الكاراتيه

ن = 12

نسبة التحسن المئوية	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م			
%91.29	10.57	0.57	8.84	0.66	6.59	10ث	R	الصد من أعلى إلى أسفل جيدان براي .
%19.23	13.0	0.57	6.20	0.62	5.20	10ث	L	
%98.83	6.00	0.83	7.83	1.04	7.2	10ث	R	اللكمة المستقيمة الأمامية الصاعدة اجي زوكي
%91.6	6.93	0.65	8.33	1.04	6.0	10ث	L	
%98.12	8.16	0.66	6.08	0.57	5.16	10ث	R	الدفاع بسيف اليد للخارج شوتو اوكي
%34.78	5.61	0.62	7.75	0.49	5.77	10ث	L	
%94.5	8.23	0.52	5.50	0.45	3.44	ث		الوثبة والثبات بالكاتا

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 10 ومستوى معنوية 0.05 = 1.812

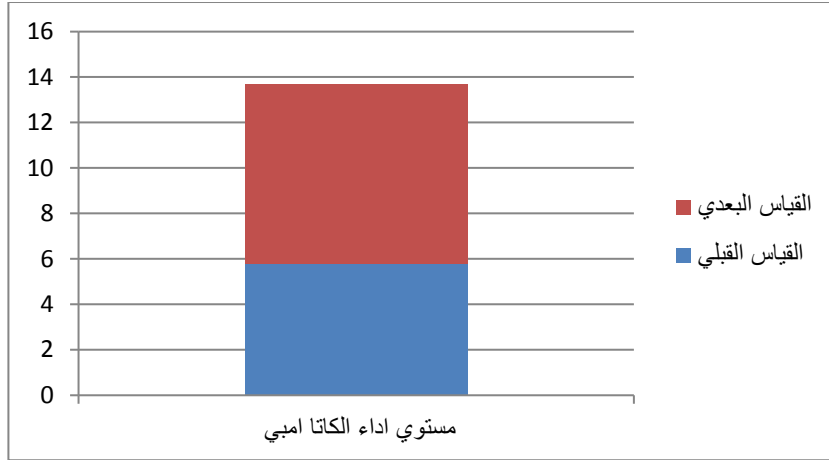


يتضح من جدول (5) والشكل البياني (1) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة الدراسة الأساسية في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا قيد الدراسة، ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (34.78% : 91.6%) في متغير القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي.

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة الدراسة الأساسية في مستوى اداء الكاتا امبي برياضة الكاراتيه

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس درجة	مستوى اداء الكاتا
		2ع	2م	1ع	1م		
92%	66.2	0.22	7.9	0.262	5.8		



يتضح من جدول (6) والشكل البياني (2) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة الدراسة الأساسية في مستوى اداء الكاتا قيد الدراسة، ولصالح القياس البعدي حيث وصلت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (92%) ولصالح القياس البعدي.

من خلال أهداف وفروض الدراسة استطاع الباحثان بمناقشة النتائج وتفسيرها كما يلي :

قام الباحثان بالتحقق من صحة فرض الاول للدراسة والذي ينص علي أن " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياسيين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة وفي صالح القياس البعدي. ويرتبط بصحة الفرض القدرات البدنية الخاصة بالاساليب المهارية بالكاتا امبي كما يلي :

يتضح من بيانات جدول (6،5) والشكل البياني (2،1) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسبة التحسن للاعبين ما بين (34.78% : 91.6%) ، ويرجع الباحثان هذا التحسن إلي مناسبة التدريبات البدنية والمهارية والبرنامج المتبع لعينة الدراسة باستخدام المقطوعات الزمنية ، حيث أن الهدف العام من العملية التدريبية بصفة عامة هو تحسين مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة وفقاً لنوع النشاط الممارس ، كما يري الباحثان

أن التغير المئوي الإيجابي ونسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الأداء للاعب الكاتا يرجع إلي ترشيد مبادئ التدريب خلال البرنامج التدريبي من خصوصية ونموذج الأحمال التدريبية وفقاً للتقنين الفردي للاعب ، كما أن التدريبات المستخدمة للمقطوعات الزمنية للكاتا امبي مشابهة لطبيعة الأداء الحركي المستخدم ضمن الهيكل البنائي لمستوى الأداء قيد الدراسة لرياضة الكاراتيه .

صحة الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية امبي برياضة الكاراتيه وفي صالح القياس البعدي ، كما يلي :

كما يرى الباحثان ان التفوق في قيم النسب المئوية للتحسن قد يرجع إلي تأثير محتوى الهيكل البنائي للبرنامج التدريبي المقترح والذي تم من خلال التمرينات المشابهة والمطابقة لأداء المهاري من حيث العمل العضلي وسرعة الاداء ومسار القوة المبذولة وكذلك توجيه وتطبيق الاحمال التدريبية المقننة بشكل فردي باستخدام المقطوعات الزمنية لكل لاعب علي حدة لتطوير مستوى اداء اللاعبين في الجملة الحركية امبي كاتا برياضة الكاراتيه.

كما يرجع الباحثان هذا التحسن ايضا إلي التدريبات الموضوعه بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقطوعات الزمنية حيث أنها ساهمت في إتقان وتحسن مستوى الصفات البدنية ومستوى تعلم المهارات قيد الدراسة ، وذلك من خلال قيام الباحثان بتطوير الاساليب المهارية المكونة للكاتا امبي باستخدام الزمن الخاص بالقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل السرعة وتطوير كل مهارة علي حدة واداءها في زمن محدد ثم اداء الكاتا امبي في عدة مقطوعات حسب الصيحة في الكاتا او تغيير المسار الحركي للاداء وبالتالي تطور الايقاع الحركي في الكاتا واتقان اللاعبين للاتجاهات اخاصة بالكاتا والانتقال من مقطوعة الي اخري وظهر الانسيابية والكميه في اداء اللاعبين للكاتا ، حيث وصلت درجة التحسن في الاداء الي 92%، ويتفق مع ذلك مصطفى سليمان سند " (2012) (10) ، محمد مسعد حسن " (2017) (8)، مروة

السيد

عبد الله " (2014) (9)، اسماء نبيل عبد الحميد " (2019)

الاستنتاجات:

- اظهر محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقطوعات الزمنية تأثير ايجابي على قيم التحسن في القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (34.78%: 91.6%) في القوة المميزة بالسرعة لبعض مهارات الكاتا قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة الدراسة الأساسية في التدريب المبرائي ومستوى اداء الكاتا قيد الدراسة، ولصالح القياس البعدي حيث وصلت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (92%) ولصالح القياس البعدي.

التوصيات :

- اهتمام المدربين بالمقطوعات الزمنية في تطوير اداء الجملة الحركية امبي برياضة الكاراتيه.
- الاهتمام بالقدرات البدنية لارتباطها الوثيق بالاساليب المهارية المكونة للجملة الحركية امبي كاتا برياضة الكاراتيه.
- توجيه نظر المدربين لتنفيذ اسلوب المقطوعات الزمنية تدريبيا لتطوير الكاتا لكافة المراحل السنوية في رياضة الكاراتيه .

المراجع

- 1- احمد محمود ابراهيم : (الشرح التطبيقي . بنكاي - كاتا) تخطيط وتقنين الاحمال التدريبية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (2021 م)
- 2- احمد محمود ابراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأه المعارف، الاسكندرية. (2005 م)

- 3- احمد محمود ، عاطف محمد : البرامج التدريبية للجملة الحركية "الكاتا" برياضة الكاراتيه ، منشأه المعارف ، الاسكندرية . اباطة (2005م)
- 4-اسماء نبيل عبد الحميد) : "تأثير إستخدام المقطوعات التدريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي علي بعض الإدراكات الحس حركية ومستوي الأداء للاعبين الكاتا" ، رساله دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- 5-اسامة عبدالرحمن علي) : "تأثير استخدام تدريبات المقاومة ببعض الأدوات المساعدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين جانكاكو كاتا" ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 6-أميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود) : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية . "برنامج تدريبي باستخدام اسلوب المقطوعات التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري بالجملة الحركية (جيون) برياضة الكاراتيه"، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي , 2014م .
- 7- شرين حجازي هاشم
- 8-محمد مسعد حسن حامد : " أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوي الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداه بأسلوب الشوري و الشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه "، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية, 2016م .

- 9- مروة السيد عبدالله : "أثر إستخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالإسلوب الفردي و المزدوج علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبى الكاراتيه" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2014 م .
- 10- مصطفى سليمان سند : "تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للاساليب المهاريه على مستوى اداء الجملة الحركية (الكاتا) هيان جودان لدى لاعبى مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه" ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2012 م .
- 11- Ruuder . R, Viru.m,et,al : Karate techniques performed during competitions among the members of Estoniian karate team , science & sports 26,38 – 43.2011 .
- 12 Stipe Blazevi, Ratko Katic& Dragon : The effect of motor abilities on karate performance , find – health articles / rec_pub ,2006.