

تأثير تدريبات الاداء المهاري المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا
للتقنين الفردي على المستوى الكمي للأداء المهارى لدي لاعبي
(أونسا - كاتا) بمدرسة الشوتوكان

دكتور / احمد محمود ابراهيم
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
دكتور / محمود ابراهيم المتبولي
أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط
دكتور / حسين حجازي عبد الحميد
أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط
خالد رفيق نأج منتصر
معيد بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول إلى أعلى المستويات في جميع مجالات الحياة من خلال التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات وإمكانات مختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية وتطويرها لخدمة المجتمع.

ويري **علي فهمي البيك (٢٠٠٩م)** أن الأسلوب العلمي السليم في التدريب الرياضي هو أساس الوصول للمستويات الرياضية العليا، كما أن أسلوب الارتجال لا يجني من وراؤه إلا تقدم محدود ، وقد يكون سريعاً في بادئ الأمر ولكن سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة ، ولكي يتم الاستمرار بالمستوي الرياضي في التحسن وحتى مع المستويات العليا لابد من معرفة المواصفات والقدرات التي يجب أن تتوفر لدي الفرد الرياضي المزاوول نشاط معين والذي يمكنه من تحقيقه (22 : 13).

ويتفق كلا من **حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م)**، **أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)** أن رياضة الكاراتيه تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة الحركات الأساسية ما بين اللكم والضرب والركل، ونظراً لاختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها الذي يعتبر منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وأيضاً هدفه النهائي، حيث يحتاج اللاعب العديد من تلك الأساليب خلال ممارسة الجملة الحركية (الكاتا) أو القتال الفعلي (الكوميتة) وذلك وفقاً لاختلاف ظروف وطبيعة اللعب، لذلك يجب تحديد ومعرفة الأساليب المهارية الأكثر تكراراً بالجملة الحركية (الكاتا) . (18 : 2) (4 : 125).

ويتفق كلا من **خلود حمدي علي (٢٠٢١م)**، **أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)** علي ضرورة الإهتمام بالتقنين الفردي وخصوصية تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوي الإنجاز لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية مع إستخدام أسلوب التدريب للمهارات المندمجة والربط الحركي وذلك

لحفاظ علي الخصائص الحركية للأداءات المكونة للجملة الحركية مع الإرتقاء بمستوي الأداء (19)
(٤ : ١٩٤).

ويشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها ، حيث أن التدريب على الكاتا ومكوناتها يعطي اللاعب فرصة لإرتفاع مستوى الإنجاز المهاري للأساليب الدفاعية والهجومية وأوضاع الاتزان ونقل حركة الجسم خلال التنافس ، وهذا يسهم في الإرتفاع الكمي والكيفي لثروة الأساليب المهارية الحركية للاعب بشكل غير مباشر ، والذي ينعكس علي مستوى الأداء المهاري له من خلال محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك إرتفاع مستوى الحالة التدريبية للاعب وقدرته علي الإختيار الملائم للجملة الحركية التي يؤديها خلال أدوار اللعب المتعددة بالبطولة (7 : ٢٠-٢١).

كما يوضح كلا من خلود حمدي علي (٢٠٢١م)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) أن الجملة الحركية (الكاتا) جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي والعمود الفقري للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، وواحد من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، كما أن الكاتا والتدريب علي مكوناتها تعتبر من أهم أساليب تنمية وتطوير الحالة المهارية للاعب، حيث أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتوكان باليابان علي أن التدريب علي الأداء المهاري بإستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين وإتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقا للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا) (19)(٩ : ١٩-٢٠).

من خلال المسح المرجعي للمراجع المتخصصة والأبحاث العلمية في مجال تدريب الكاراتيه رقم (٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٢، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧) بأن مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) من المسابقات ذات الطابع الخاص ومن خلالها يتضح تفوق الفرق القومية حيث أنها هامة في إحرار البطولات الدولية.

ومن خلال ماسبق اصبح هناك ضرورة ملحة وزيادة في اهتمام البحث العلمي والمدربيين حول إستخدام أساليب وطرق تدريبية حديثة في تقنين الأحمال التدريبية حيث تتماشى مع متطلبات رياضة

الكاراتيه والحالة التدريبية للاعبين من أجل الإرتقاء بمستوي الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه تخصص
الجملة الحركية (الكاتا).

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في معرفة تأثير تدريبات الاداء المهارى المشابه لمكونات
المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي على المستوى الكمي للأداء المهارى لدي لاعبي (اونسوا - كاتا)
بمدرسة الشوتوكان .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير تدريبات الاداء المهارى المشابه لمكونات المقطوعات
التدريبية وفقا للتقنين الفردي على المستوى الكمي للأداء المهارى لدي لاعبي (اونسوا - كاتا)
بمدرسة الشوتوكان.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي باستخدام تدريبات الاداء المهارى
المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي على المستوى الكمي للأداء المهارى
لمكونات المقطوعات التدريبية لدي لاعبي (اونسوا - كاتا) بمدرسة الشوتوكان.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي باستخدام تدريبات الاداء المهارى
المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي على المستوى الكمي للأداء المهارى
لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) ككل بمدرسة الشوتوكان.

مصطلحات البحث:

- الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه: هو عبارة عن الشكل العام لاداء الجملة
الحركية ويرتكز علي اربع جوانب وهي أوضاع الاتزان بأنواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة و تحركات
القدمين في اتجاهات متباينة وأساليب الأداء المهارى الدفاعية وأساليب الأداء المهارى الهجومية
(7: ٢٠).

- التقنين الفردي: يكون تقنين فردي للاعب داخل الفريق في الجزء الخاص بأدائه مكونات الهيكل
البنائي للجملة الحركية (الكاتا) والشرح التطبيقي (بنكاي-كاتا) سواء اداء الأساليب المهارية الدفاعية
والهجومية بالإضافة إلي أوضاع الارتكاز المستخدمة كقاعدة انطلاق للتميز في الاداء وارتفاع مستوى
الانجاز لهذا الفريق وبالتالي اداء الفريق الجماعي ككل (8: ٢٠١).

الإجراءات التنفيذية للبحث:

- **منهج البحث:** استخدم المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

- **مجتمع و عينة البحث:** يشمل مجتمع الدراسة علي لاعبين رياضة الكاراتيه تخصص (Kata-كاتا)، والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م بنادي المريخ للألعاب الرياضية، وتم التدريب بصالة تدريب نادي المريخ للألعاب الرياضية المغطاة بمحافظة بورسعيد، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد عينة الدراسة لاعب واحد بلغ طول الكلي له ١٧٣ سم ، العمر الزمني ١٩ سنة ، العمر التدريبي ٦ سنوات بالدرجة الاولي فقط ، المستوي المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ٥.٤ درجة قيد الدراسة.

- وسائل و أدوات جمع البيانات:

بعد الاطلاع علي المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية ذات العلاقة (٣، ٤، ٦، ٩، ١٠، ١٣) بموضوع الدراسة تم تحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع الدراسة علي النحو التالي:

- الأجهزة والأدوات:

(الريستاميتتر) لقياس الطول لأقرب سنتيمتر (سم)، (ميزان طبي) لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام (كجم)، كاميرا فيديو ذات خصائص التوقيت والعرض البطيء، جهاز حاسب آلي لتحليل مكونات الأداء المهاري خلال تقييم مستوي الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) بشكل مقطوعات تدريبية وكذلك للجملة الحركية ككل قيد الدراسة، ساعة إيقاف (Stop watch) تسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

- خطوات التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) قيد الدراسة:

تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية التي تم التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (7)(8)(10)(16)(20) ومن خلال تحليل لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) تم استخاص الاتي:

- أهم مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) الأكثر تكرارا:

➤ الأساليب المهارية الهجومية: الركلة الأمامية (ماي- جيري) (MAE-GERI)، اللكمة المستقيمة

الأمامية المعاكسة (جياكو- سوكي) (GYAKU-ZUKI) ، اللكمة المستقيمة الأمامية لأسفل

(جيدان- سوكي) (GEDAN -ZUKI)، الركلة الدائرية من الخارج للداخل (أشي ماواشي- جيري)

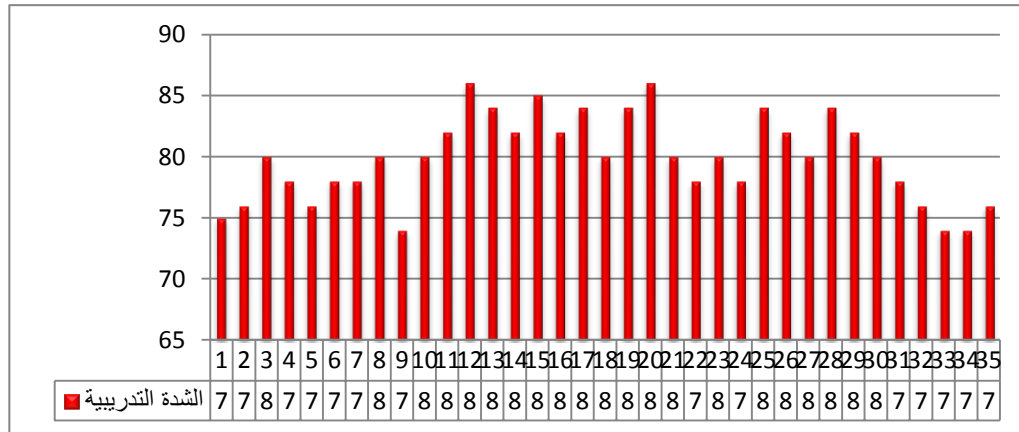
(ACHI-MAWASHI-GERI).

- الأساليب المهارية الدفاعية: الدفاع بسيف اليد الخارجي للذراع الممتد (تاتي شوتو-اوكي) (TATI-SHUTO-UKE)، الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو- اوكي) (HAITO-UKE).، لدفاع بالساعد من الخارج إلي الداخل (سوتو- اوكي) (SOTO-UKE).
- أوضاع الارتكاز الأساسية: وضع الارتكاز الأمامي (زينكواتسوا- داشي) (Zenkutsu-Dachi) ، وضع الارتكاز المتكافئ (كيبا - داشي) (Kiba-Dachi) ، وضع الارتكاز القطري (فودو- داتشي) (Fudo-Dachi) ، وضع الارتكاز الضيق (نيكواشي - داتشي) (Neko ashi-Dachi) ، المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) :
- تم تقسيم الجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) إلي خمسة مقطوعات تدريبية وفقا للمعايير العلمية والتطبيقية قيد الدراسة (١٠ : ٢١٠) كالاتي :-
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الأولى يتكون من (١٨) أسلوب مهاري قيد الدراسة.
 - الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية يتكون من (١٠) أساليب مهارة قيد الدراسة.
 - الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة يتكون من (١٠) أساليب مهارة قيد الدراسة.
 - الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة يتكون من (٥) أساليب مهارة قيد الدراسة.
 - الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة يتكون من (٥) أساليب مهارة قيد الدراسة.
 - الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) ككل يتكون من (٤٨) أسلوب مهاري قيد الدراسة.

البرنامج التدريبي المقترح :

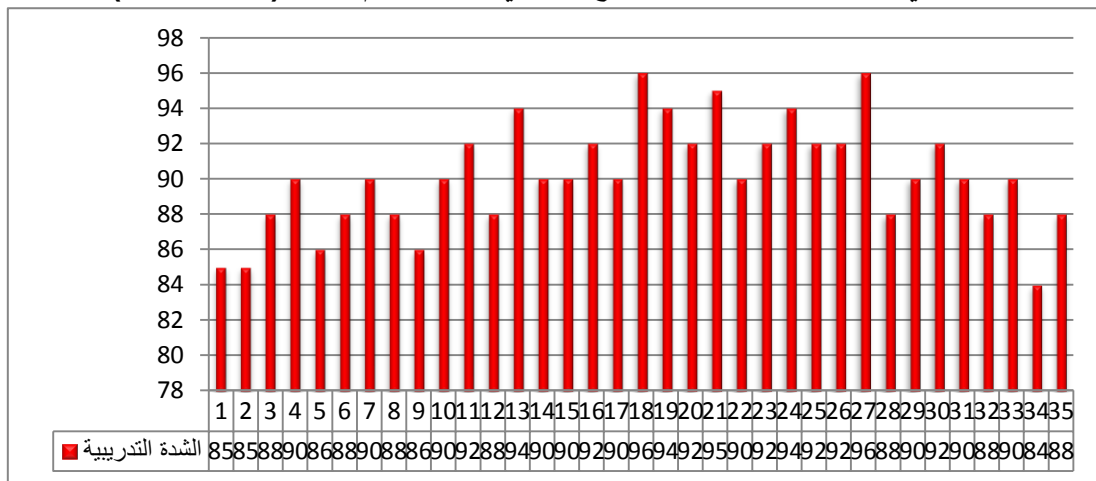
تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح من خلال الاسترشاد بما جاء من اراء خلال المراجع والدراسات المرجعية الاتية (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(13)(14)(17)(18)(25)(26)(29)(31) لاختيار مكونات وخصائص الاحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي والمتوافقة مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد الدراسة.

➤ القسم الثاني: تمارين خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة، الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمارين خاصة للمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد تم تنفيذه في زمن قدره (٥.٢٢٩ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الثاني (١٨٣.٠٢ ق).



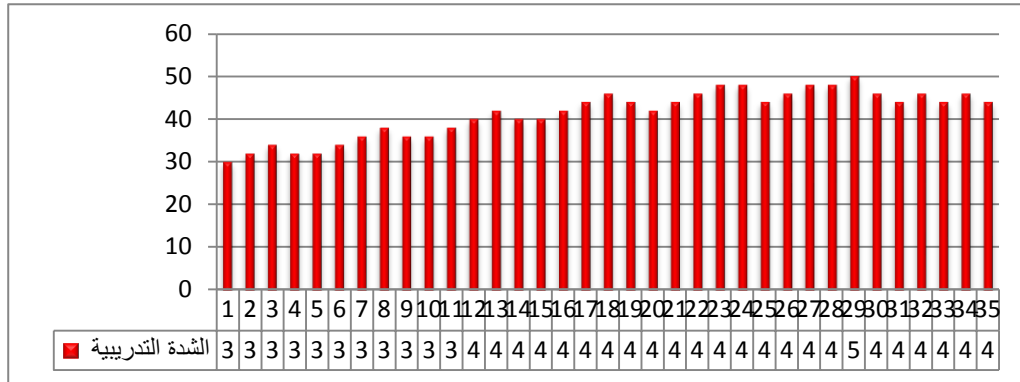
شكل (٤) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثاني تمارين خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

➤ القسم الثالث: التدريب المباراني علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة، الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثالث التدريب المباراني علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة (١٦.٧٦٤ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ إجمالي زمن القسم الثالث (٥٨٦.٧٥ ق).



شكل (٥) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثالث التدريب المباراني علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

➤ الجزء الختامي (التهدة): ويشمل محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن كلي (٥ ق)، ويحتوي على تمارين تسهم في عمليات استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقاً لنظام الطاقة المستخدم (الهوائي) وقد بلغ الزمن الإجمالي للتهدة (١٧٥ ق).



شكل (6) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الختامي لتمارين التهدة الخاصة بلاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

جدول (2) خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج علي مدار (٣٥)

وحدة تدريبية للاعبى الجملة الحركية (أونسوا-كاتا، Unsu.Kata)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة								أجزاء الوحدة	
الجزء الرئيسي				الجزء التمهيدي				رقم الوحدة	الاسبوع التدريبي
القسم الثالث (التدريب المباراني علي الأداء المهاري)	القسم الثاني المقطوعات التدريبية	القسم الاول الأداء المهاري بالأساليب الفردية	الاعداد البدني الخاص	القسم الثالث (التدريب المباراني علي الأداء المهاري)	القسم الثاني المقطوعات التدريبية	القسم الاول الأداء المهاري بالأساليب الفردية	الاعداد البدني الخاص		
مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %	مج	ش %		
١	٨٥	١	٧٥	١	٦٥	١	٦٠	١	١
٢	٨٥	٢	٧٦	٢	٦٦	٢	٦٢	٢	
١	٨٨	١	٨٠	١	٦٨	٢	٦٦	٣	
٢	٩٠	١	٧٨	١	٦٦	٣	٦٢	٤	
١	٨٦	١	٧٦	٢	٦٨	١	٦٤	٥	
٢	٨٨	٢	٧٨	١	٦٦	١	٦٢	٦	٢
٢	٩٠	١	٧٨	٢	٧٠	٢	٦٤	٧	
١	٨٨	٢	٨٠	٢	٦٨	٣	٦٦	٨	
٢	٨٦	١	٧٤	١	٦٦	٢	٦٢	٩	
٢	٩٠	١	٨٠	١	٦٦	٣	٦٤	١٠	
١	٩٢	١	٨٢	٢	٧٢	٢	٦٢	١١	٣
٢	٨٨	٣	٨٦	٣	٧٠	١	٦٤	١٢	
٣	٩٤	١	٨٤	٢	٧٤	١	٦٢	١٣	
٢	٩٠	٢	٨٢	٢	٧٢	٢	٦٨	١٤	
٢	٩٠	١	٨٥	٣	٧٠	٣	٦٤	١٥	
١	٩٢	٣	٨٢	٣	٧٠	١	٦٦	١٦	٤
٢	٩٠	٢	٨٤	٢	٧٢	٢	٦٨	١٧	
٢	٩٦	١	٨٠	٣	٧٦	١	٦٤	١٨	
١	٩٤	٣	٨٤	٢	٧٢	٣	٦٤	١٩	
٢	٩٢	٢	٨٦	١	٧٠	٢	٦٦	٢٠	
٢	٩٥	٣	٨٠	٣	٧٢	١	٦٨	٢١	٥
١	٩٠	٢	٧٨	٢	٧٤	٢	٧٠	٢٢	
٣	٩٢	١	٨٠	٣	٧٦	١	٧٠	٢٣	
٢	٩٤	٣	٧٨	٢	٧٢	٣	٦٦	٢٤	
٢	٩٢	٢	٨٤	٣	٧٥	٢	٦٨	٢٥	
١	٩٢	١	٨٢	٢	٧٦	١	٧٠	٢٦	٦
٢	٩٦	٢	٨٠	١	٧٤	٢	٦٨	٢٧	
٣	٨٨	٢	٨٤	٣	٧٢	١	٦٨	٢٨	
٣	٩٠	٣	٨٢	١	٧٠	٢	٧٠	٢٩	
١	٩٢	١	٨٠	٣	٧٤	٢	٦٦	٣٠	
١	٩٠	١	٧٨	٢	٧٠	١	٦٨	٣١	٧
٢	٨٨	٢	٧٦	٣	٧٢	١	٦٦	٣٢	
١	٩٠	٢	٧٤	٢	٦٨	٢	٦٢	٣٣	
٣	٨٤	١	٧٤	٣	٦٤	١	٦٤	٣٤	
١	٨٨	١	٧٦	٣	٦٨	١	٦٦	٣٥	

مج = عدد المجموعات

ش% = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

عرض ومناقشة النتائج:

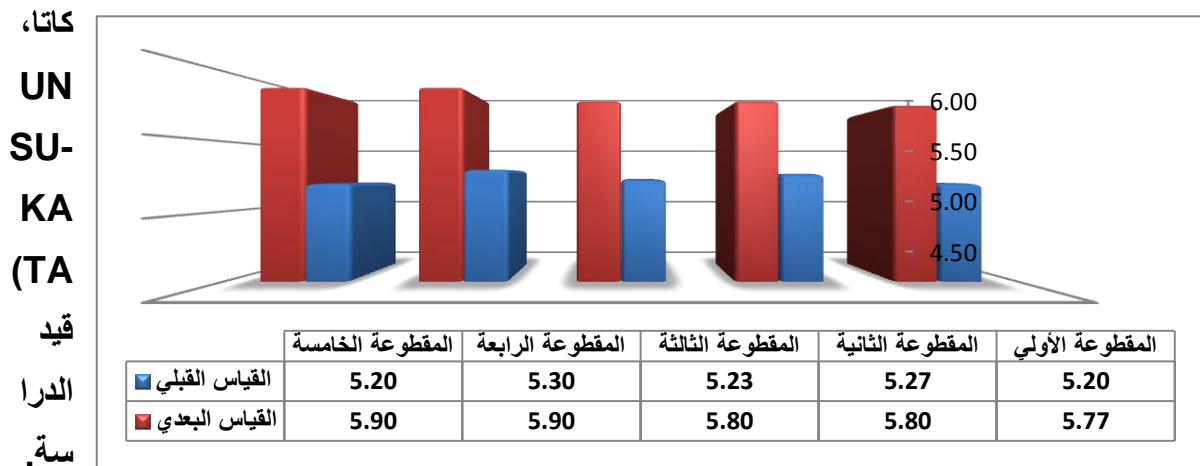
جدول (3) المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمتطلب مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل قيد الدراسة

(ن = ١)

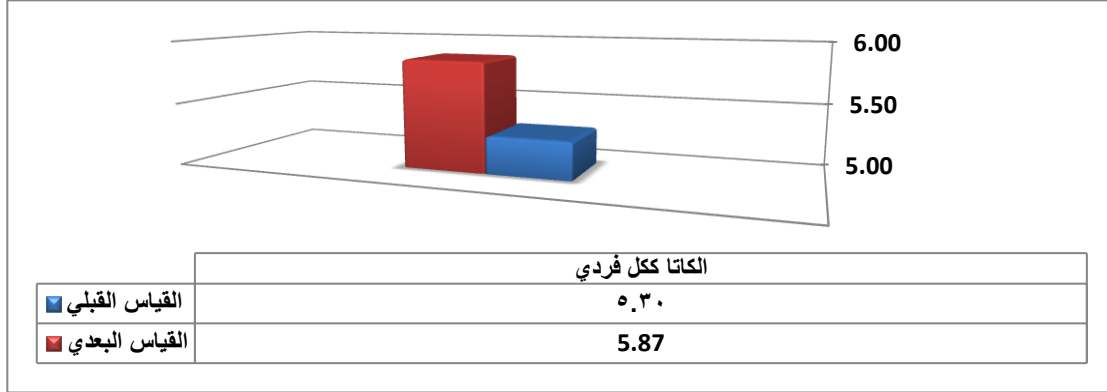
المتغيرات قيد الدراسة	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن المنوية
مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨)	٥.٢٠	٥.٧٧	١٠.٩٠
مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨)	٥.٢٧	٥.٨٠	١٠.١٣
مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨)	٥.٢٣	٥.٨٠	١٠.٨٣
مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣)	٥.٣٠	٥.٩٠	١١.٣٢
مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨)	٥.٢٠	٥.٩٠	١٣.٤٦
مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل قيد الدراسة	٥.٣٠	٥.٨٧	١٠.٦٩

يتضح من جدول (3) وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمتطلب مستوى الأداء

المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل (أونسوا- كاتا،



شكل (7) قيم القياس القبلي والبعدي لمتطلب مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA)



شكل (8) قيم القياس القبلي والبعدي لمتطلب مستوي الأداء المهاري المؤداة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) ككل

ويتضح من جدول (4) وشكل (7) و(8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ويعزى ذلك إلى استخدام أسلوب التدريب الفترتي المتوازي للمتطلبات البدنية-المهارية عن طريق البرنامج التدريبي المقترح من قبل ، والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية، ومراعيًا في ذلك خصائص الحمل التدريبي للبرنامج، وعليه كان لذلك دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع مستوي الأداء لعينة الدراسة الأساسية بالقياس البعدي.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه حسين احمد حجاج ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها (١٥ : ٢٠).

ويعزى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والذي تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي خاصة في القسم الأول من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء للأساليب المهارية قيد الدراسة ، والتي تم اختيارها وتنفيذها بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء للأساليب المهارية لعينة الدراسة الأساسية.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) ، سارة محمد ثابت (٢٠١٧م)، مروة محسن ثابت (٢٠١٥م)، مروة السيد عبدالله (٢٠١٤م) علي أنه أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتوكان باليابان علي أن التدريب علي الأساليب المهارية الفردية باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقا للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا) (١٥)(٢٠)(٣١)(٣٠).

ويتضح من جدول (4) وشكل (8) لمتغير مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ويعزى ذلك الي تاثير الاحمال التدريبية المدرجة بمحتوي البرنامج التدريبي خاصة في القسم الثاني من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري المؤدى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) ، والتي تم اختيارها وتقنينها بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المؤدى بشكل (فردى) لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (أونسوا-كاتا، UNSU-KATA) لعينة الدراسة الأساسية.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م) أن من الضروري تقنين شدة الحمل التدريبي للمقطوعة التدريبية بنسبة من زمن الأداء بشكل فردي لكل لاعب ولكل مقطوعة تدريبية مع الاحتفاظ بالخصائص المميزة لسرعة وإيقاع الأداء للأساليب المهارية المكونة للمقطوعة التدريبية حيث يعمل علي تحسين الأداء المهارى للاعبين (٦: ٣٤٠).

الاستنتاجات والتوصيات:

١- استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف الدراسة وطبيعة المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح والمعالجات الإحصائية يمكن استنتاج الآتي:

- تدريبات الاداء المهاري المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي أثر إيجابيا علي المستوى الكمي للأداء المهارى للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية ومكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ككل لدي لاعبي (اونسوا - كاتا) بمدرسة الشوتوكان.

٢-توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يمكن أن يوصي بالآتي:

- ترشيد استخدام (أسلوب التقنين الفردي) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) داخل اطار الوحدة التدريبية للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.
- الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت عند اختيار وتصميم وتقنين محتوى الاحمال التدريبية عند تحسين مستوي الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية (الكاتا).

المراجع المستخدمة قيد الدراسة :

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠١٠م)
: تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليتها على استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠م)
: تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتة لرياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م)
: تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتى لرياضى الكاراتيه ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)
: موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دارالمعارف، الإسكندرية.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٠م)
: أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميتة، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١م)
: الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٣م)
: الإسهام النسبى لبعض محددات النشاط الهجومى كموجه الزيادة فعالية النشاط الهجومى لاعبى مسابقة القتال الفعلى "الكوميتة" برياضة الكاراتيه،مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية

- ٨- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٦م) : أثر استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعب الكوميتة برياضة الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي السابع، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٩- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية.
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) : (الشرح التطبيقي بنكاي- كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعب الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية.
- ١١- أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أباظة (٢٠٠٥م) : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، منشأة دارالمعارف، الإسكندرية.
- ١٢- أحمد محمود إبراهيم، محمد مسعد حسن (٢٠١٢م) : مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني المهارى (القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية " أنسو . كاتا " كمؤشر لتخطيط الفترات التدريب برياضة الكاراتيه ، مجلد مجلة نظريات و تطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩م) : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوي على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبات الكاتا ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٤- آلاء حمدي عزمى (٢٠١٤م) : أثر استخدام الجمل الحركية الهجومية على تطوير بعض محددات الهجوم لدى ناشئ تحت ١٢ سنة بمسابقة النزال الفعلى الكوميتة برياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- أمل فاروق على (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- إيمان رشاد خليل (٢٠١٦م) : أثر تنفيذ الأحمال التدريبية ذات الاتجاه المركب وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوي الشهري على معامل الاستشفاء لدى لاعبات الكروجي برياضة التايكوندوا ، المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر.

- ١٧- حسام الدين محمد أبو الفتوح : تأثير حمل المباراة بأسلوبى شوراي وشورين خلال مسابقة الكاتا علي بعض محددات الحالة التدريبية لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (٢٠١٠م)
- ١٨- حسين أحمد حجاج ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م) : تأثير أحمال تدريبية مقترحة علي بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسين الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداه بإسلوبى الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية.
- ١٩- حسين حجازى عبد الحميد (٢٠١٠م) : دراسة تحليلية للإيقاعات الحركية للاعبي المستوي العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ٢٠- حسين حجازى عبد الحميد (٢٠١٨م) : بناء اختبار لتقييم فعالية الخرائط التكتيكية وفقاً لتعديلات القانون الدولي طوكيو ٢٠٢٠، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد (أكتوبر) جزء (٧) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.
- ٢١- حسين حجازى عبد الحميد (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء علي مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد (يونية) جزء (٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٢٢- حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩م) : تأثير طريقة تباتا علي بعض القدرات البدنية و فعالية أداء بعض الخرائط التكتيكية للاعبي الكوميتة وفقاً لتعديلات القانون الدولي طوكيو، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد(أكتوبر) جزء (٧)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٢٣- خلود حمدي علي (٢٠٢١م) : تأثير توجيه تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة وفقاً لمسارات الايقاع الحيوي لمؤشرات الاستشفاء علي بعض محددات الحالة التدريبية للاعبي الكوميتة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢٤- سارة محمد ثابت (٢٠١٧م) : تأثير برنامج باستخدام طريقة تباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه (الكاتا – بنكاي)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٥- سامح الشبراوى وأحمد عبد القادر (٢٠٠٤م) : تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٨ ، يونيو ٢٠٠٤م.
- ٢٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية

- ٢٧- على فهمي البيك، عماد الدين : طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية ، منشأة عباس، محمد احمد خليل(٢٠٠٩م)
- ٢٨- علي فتوح عبد الفتاح (٢٠١٤م) : التمرينات الموقفية الخاصة ببعض الخرائط التكتيكية وأثره علي مستوي محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٩- عماد عبد الفتاح السرسى : قانون مسابقات الكاراتيه (كاتا-كوميتة) (ترجمة-شرح-تحليل)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية . (٢٠٢٠م)
- ٣٠- محمد رمزي فتوح (٢٠١١م) : تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ٣١- محمد سعد على (٢٠٠٥م) : تأثير التدريبات البلومترية الخاصة على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة ١٢-١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٣٢- محمد سيد صادق (٢٠١١م) : تأثير تطوير القدرات الحركية على تحسين الايقاع الحركي للاعبين الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٣٣- محمد مسعد حسن (٢٠١٧م) : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوي الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريوكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٣٤- محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية كانكوا شوا-كاتا للاعبين منتخب مصر للكاراتيه، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- ٣٥- مروة السيد عبدالله (٢٠١٤م) : أثر استخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالاسلوب الفردي والمزدوج على مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية .
- ٣٦- مروة محسن ثابت (٢٠١٥م) : فعالية استخدام المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية جوجوشيهو شوا-كاتا للاعبين رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٣٧- مصطفى سليمان سند (٢٠١٢م) : تأثير المقطوعات التدريبية للأساليب المهارية علي مستوي أداء الجملة الحركية (كاتا) هيان جودان لدي لاعبي مسابقة الكاتا

- بريضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ٣٨- معتز هلال أبو الإسعاد (٢٠١٤م) : تأثير تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الإيقاع الحيوى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبى الكوميته فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٩- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠م) : المرجع الشامل فى التدريب الرياضى (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث .
- ٤٠- نبيلة أحمد عبد الرحمن : المدرب والتدريب مهنة وتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي . (٢٠١١م)
- ٤١- هشام حجازى عبد الحميد : تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي وتأثيرها على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين فى الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، عدد ٣٣ ، نوفمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤٢- ياسر احمد دحروج (٢٠٠٠م) : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الاداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه ١١-١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.

المراجع الاجنبية:

- ٤٣- Chaabene, T (2012) : Physical and physiological profile of elite karate athletes, Sports Med, U.S.A.
- ٤٤- Goken, E (2007) : Timing in Karate and The Body in its Own Right, Social Analysis, Vo. 51, No. 3, U.S.A.

مراجع الشبكة الدولية:

- ٤٥ <https://www.coxshotokankarate.com/katas/unsu.p3-6,2020>
- ٤٦ <https://www.prof-dr-ahmedibrahim.com,p6-9,2020>

الملخص

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير تدريبات الاداء المهاري المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي على المستوى الكمي للأداء المهاري لدي لاعبي (أونسوا – كاتا) بمدرسة الشوتوكان، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتم إختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عددها واحد لاعب، وقد بلغ الطول الكلي له ١٧٣ سم، والعمر الزمني ١٩ سنة، والعمر التدريبي ٦ سنوات بالدرجة الأولى فقط، والمستوي المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ٥.٤ درجة قيد البحث، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أن تدريبات الاداء المهاري المشابه لمكونات المقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الفردي أثر إيجابيا علي المستوى الكمي للأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية ومكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ككل لدي لاعبي (أونسوا-كاتا) بمدرسة الشوتوكان، وكانت أهم التوصيات ترشيد استخدام أسلوب التقنين الفردي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية داخل اطار الوحدة التدريبية للاعبي الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، والإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت عند اختيار وتصميم وتقنين محتوى الأحمال التدريبية عند تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبي الجملة الحركية (الكاتا).