

تطوير بعض الأساليب المهارية وتأثيره على مستوى أداء الجملة الحركية

(كانكوشو كاتا . kanku sho) في رياضة الكاراتيه

Developing Some Skillful Methods and its Effect On Performance

Standard of the motor sentence (Kanku sho . Kata) in karate Sport

إبراهيم علي عبدالحميد الإبياري

أستاذ مساعد دكتور

بكلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات

المستخلص

يهدف البحث إلي التعرف على مدى تطوير بعض الأساليب المهارية وتأثيره على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) في رياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة من سن ١٤ : ١٦ سنة بمنطقة القاهرة للكاراتيه بالنادي الأهلي وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) لاعبين وكانت أهم النتائج تحسن متغيرات القدرات الحركية الخاصة بالأساليب المهارية قيد البحث حيث كانت أقل درجة تحسن في اختبار تحمل الأداء لمهارة الركلة الأمامية (ماي جيرى . Mae Geri) يمين في زمن تجريبي (٤٠ ث) إذ بلغت نسبة التحسن (20.588-%) بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار قياس إطالة الطرف السفلي (الرجلين) بالوقوف ثني الجذع أماما اسفل حيث بلغت نسبة التحسن (٨٥,٤٣٣ %) تحسن في متغيرات المقطوعة الحركية المهارية (الأولى ، الثانية ، الثالثة) في الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) بنسبة (٦,٦٥١ % ، ٦,٣٦٣ % ، ٨,٠٦٢ %) ، تحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) بنسبة (٨,٧٢٣ %) .

الكلمات المفتاحية : الأساليب المهارية ، مستوى أداء ، الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) ، رياضة الكاراتيه

Abstract

This research aims to Developing Some Skillful Methods and its Effect On Performance Standard of the motor sentence (Kanku sho . Kata) in karate Sport, The researcher used the experimental method in the post-pre-measurement by one experimental group from the age of 14: 16 years in Cairo Karate Club in Al-Ahly Club , They were chosen intentionally, and they were (10) players. The most important results were the improvement of the variables of the special motor abilities With the skillful methods under consideration, where the slightest improvement in the test of endurance performance for the front kick skill (Mae Geri) was right in a trial time (40s) as the percentage of improvement (-20.588%) , While the highest degree of improvement was in the test for measuring the length of the lower limb (legs) by standing bending the stem in front of it, where the percentage of improvement (85.433%) , An improvement in the variables of the motor kinematic (first, second, and third) in the kinematic system (kanku kata sho) by (6.651%, 6.363%, 8.062%), An improvement in the level of the performance of the kinematic system (Kanku sho-kanku sho) (8.723%).

Key words: skillful styles, performance level, kanku sho, karaoke sport

مشكلة البحث

يتقدم التدريب الرياضي كنظريات وتطبيقات تقدماً سريعاً ، خاصة بعد أن وجهت الدول إمكاناتها البشرية والمادية لتطوير مستوى الانجاز الرياضي للاعبين من أجل حصد الميداليات في البطولات العالمية والدورات الأولمبية الي أصبح مؤشرا سياسيا وحضاريا يقيس مدى التقدم الحضاري للدول ودليلاً على ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي والعلمي والثقافي لأفراد والمجتمعات .

ورياضة الكاراتيه من الفنون القتالية التنافسية التي تتميز بتنوع الأساليب المهارية لكل من مسابقات الكاتا ومسابقات الكوميتيه ، لذلك يجب على كل من المدرب ومخطط الأحمال التدريبية واللاعب أن يهتم اهتماما كبيرا بمتطلبات الانجاز الرياضي .

وتعتبر مسابقة القتال الوهمي "Kata-كاتا" بمثابة المكون الأساسي للهيكل البنائي وأحد المسابقات الهامة لرياضة الكاراتيه ، إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين والدارسين المتخصصين .

ويضم الاتحاد الدولي العديد من مدارس ممارسة الكاراتيه المعترف بها دوليا والتي تتباين كل منها في تكوينها النظامي والمهاري في أداء الجمل الحركية "Kata-كاتا" مما أدى إلى تنوع المتطلبات الفنية والرياضية (البدنية) وتنوع أساليب الأداء ما بين أسلوب شوراي Shorai Style أو أسلوب شورين Shoren Style للجمل الحركية "Kata-كاتا" أو المزج بينهما ، لذلك يجب التخطيط المقتن على أسس علمية وفقاً لمتطلبات الأداء الفني والرياضي للأساليب المهارية المكونات للجمل الحركية "Kata - كاتا" التي يؤديها اللاعب خلال المنافسة بالأسلوب الصحيح المقتن للتدريب ، الذي يتلاءم مع طبيعة الجمل الحركية "Kata-كاتا" ، وهذا يوضح أهمية التخطيط العلمي للتدريب الرياضي لإعداد اللاعبين جيدا لتحقيق افضل معدلات الانجاز الرياضي . (٢) ، (٣)

ومن خلال الملاحظة المقتنة للباحث ومتابعته لبعض البطولات الدولية والمحلية التي ينظمها الاتحاد الدولي WKF ، والاتحاد المصري للكاراتيه في مسابقة القتال الوهمي "Kata كاتا" خلال الفترة الأخيرة لاحظ الباحث انخفاض مستوى اللاعبين في أدائهم الفني للجمل الحركية "Kata-كاتا" ، وقد يرجع ذلك إلى انخفاض مستوى الأداء الفني والرياضي للأساليب والمقطوعات الحركية المهارية الخاصة بالجمل الحركية "Kata - كاتا" ، وعدم الاهتمام الكافي بمراعاة الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية بما يتوافق مع متطلبات كل الجمل الحركية "Kata - كاتا" .

ومن خلال متابعة الباحث وتحليله الكمي لمسابقة الجمل الحركية " كاتا - Kata " المستخدمة في أدوار (٦٤ ، ٣٢ ، ١٦ ، ٨ ، ٤ ، النهائي) لبطولة الجمهورية مرحلة تحت (١٦) سنة لموسم (٢٠١٦ - ٢٠١٧ م) مسابقة القتال الوهمي "Kata كاتا" اتضح الآتي : .

| م | الجملة الحركية | التكرار | النسبة المئوية | م | الجملة الحركية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|----------------|---------|----------------|---|----------------|---------|----------------|
| ١ | أنسو | ٦ | ٤,٧٦٢ % | ٥ | كانكوشو | ٣٥ | ٢٧,٧٧٨ % |
| ٢ | جانكاكو | ٥ | ٣,٩٦٨ % | ٦ | إمبي | ٢٢ | ١٧,٤٦٠ % |
| ٣ | جوجوشيوشو | ١١ | ٨,٧٣٠ % | ٧ | سوتشن | ١١ | ٨,٧٣٠ % |
| ٤ | جوجوشيوشو | ٢٧ | ٢١,٤٢٩ % | ٨ | كانكوزاي | ٩ | ٧,١٤٣ % |

وقد قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على الجمل الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) الأكثر تكرارا في استخدام اللاعبين للجمل الحركية في مسابقات القتال الوهمي "Kata - كاتا" .

والجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد الدراسة من الجمل الحركية الرسمية بمدرسة الشوتوكان Shotokan والمسجلة بلائحة الاتحاد الدولي للكاراتيه برقم (٤٢) ، وتتميز في أدائها بأسلوب شورين Shorin Style ، مع التزامن الحركي للقوة والسرعة في أداء الأساليب المهارية الموجبة أو السالبة ، وفقا للإيقاعات الحركية الفردية أو المركبة التي

تكون الهيكل البنائي للجملة مع التحركات والدوران للانتقال في الاتجاه الـ (أمامي ، جانبي ، خلفي) والوثب عالياً من الدوران في الهواء كالمحلق في السماء لإظهار أفضل قدرات فنية ورياضية (بدنية) للاعبين خلال زمن أداء قدرة (٦٠) ثانية تقريبا وبعده (٤٧) أسلوب مهاري حركي للذراعين والرجلين بتوافق واستمرارية وانسيابية في الأداء . (٢٦) ، (٢٧) ، (٢١) ، (٢٣) ومن خلال خبرة الباحث العلمية وعملة كعضو هيئة تدريس لتدريب الكاراتيه وكمدرّب كاراتيه اختصاص كاتا ومخطط أعمال تدريبية للعديد من الفرق بالأندية المصرية ، والفريق القومي المصري للكاتا وبالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية الميدانية التي قام بها الباحث لعدد (٢٥) مدرب من مدربي اختصاص "Kata- كاتا" والمسجلين بالأندية المصرية المشاركين في إحدى فئات مسابقات الدوري العام المصري للكاتا (ممتاز ، درجة أولى ، درجة ثانية) للمراحل السنوية (ناشئين ، شباب ، كبار) سواء للذكور أو الإناث عن أسباب انخفاض مستوى الأداء الفني العام للجملة الحركية (كانكوشو كاتا . Kata kanku sho) لدى اللاعبين في بطولة الجمهورية مرحلة تحت (١٦) سنة لموسم (٢٠١٦ - ٢٠١٧ م . الدراسة الاستطلاعية . كانت النتائج كالتالي:

- انخفاض القدرات البدنية الخاصة بنسبة (٢٨,٥٧١ %) .
- انخفاض مستوى أداء بعض الاساليب المهارية بنسبة (٢٥,٠٠٠ %) .
- ضعف مستوى القدرات البدنية الخاصة بالوثب مع الدوران بنسبة (٢٦,٧٨٦ %) .
- أسباب أخرى متنوعة بنسبة (١٩,٦٤٣) . مرفق (٣)

لذلك قام الباحث بدراسة الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) بالأسلوب العلمي محاولاً تطوير بعض الاساليب المهارية من خلال برنامج تدريبي مقنن على أسس علمية وتطبيقه على عينة البحث للتعرف على مدى تحسن مستوى أداء عينة البحث للجملة الحركية قيد الدراسة .

. هدف البحث

يهدف البحث للتعرف على مدى تطوير بعض الأساليب المهارية وتأثيره على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) في رياضة الكاراتيه.

. فروض البحث

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي ، البعدي) في القدرات الحركية الخاصة لبعض الاساليب المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي ، البعدي) في مستوى الأداء الفني لبعض الاساليب والمقطوعات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي ، البعدي) في مستوى الأداء الفني للجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٤) توجد نسبة تحسن في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

. المصطلحات المستخدمة:

. الاساليب المهارية

هي المهارات الحركية الاساسية الدفاعية أو الهجومية ذات شكل وطبيعة أداء خاص بأجزاء الجسم (اليد أو اليدين . القدم أو القدمين . الجذع) في إيقاع حركي موجب أو سالب محدد بالجملة الحركية سواء كان فردي أو مركب . (تعريف إجرائي)

. المقطوعات التدريبية

هي ذلك الجزء الصغير أو الكبير من الجملة الحركية والذي يحتوي على مجموعة من الاساليب الحركية المهارية المتتالية بنفس تسلسلها الحركي بالجملة . (تعريف إجرائي)

. الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho)

هي إحدى الجمل الحركية المحددة في لائحة الاتحاد الدولي بمسلسل رقم (٤٢) جملة حركية دولية تتكون من (٤٧) مهارة حركية وتؤدي في (٦٠) ثانية تقريباً وتعني النظرة الكبيرة إلى السماء وتتميز في أدائها بأسلوب شورين . Shoren Style حيث وقفات وأوضاع القدمين الكبيرة وهي من الجمل الحركية المتقدمة بمدرسة الشوتوكان وكثيرة الاستخدام في مسابقات القتال الوهمي الفردي والجماعي. (تعريف إجرائي)

. شورين . Shoren Style

هو أداء الاساليب الحركية المهارية من بانسيابية حركية والتناوب بين السرعة والبطء خلال الأداء للأساليب الدفاعية والهجومية ، وتحقيق التوازن من حيث درجة القوة والسرعة المتمثل في الإيقاع الحركي للجملة الحركية ككل مع اتخاذ اللاعب المؤدي للأوضاع الأساسية الواسعة مثل (زينكوتسو داتشي - Zenkutsu Dachi) ، (كوكوتسو داتشي - Kokutsu Dachi) ، (كيبا داتشي - Kiba Dachi). (إبراهيم ، ص ص ٤٩ ، ٥٠)

إجراءات البحث

. منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة

البحث .

. مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث كل الناشئين (الذكور) لمرجله تحت (١٦) سنة والتي تتراوح أعمارهم أكثر من (١٤) وأقل من (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠١٧ : ٢٠١٨ م) بالنادي الأهلي للرياضة البدنية (المصري) والبالغ عددهم (٤٥) ناشئ والمسجلين بسجلات منطقة القاهرة والاتحاد المصري للكراتيه.

. عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ العدد الإجمالي لعينة البحث (٣٨) لاعبا من الحاصلين على درجة الحزام الأسود الأول (دان ١) كحد أدنى وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (عينة الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة الأساسية) وقد تم استبعاد عدد (٧) لاعبين من مجتمع البحث لعدم انتظامهم في الإجراءات .

عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وهم الذين سبق لهم الاشتراك في المسابقات الرسمية لكاتا . Kata بمنطقة القاهرة للكراتيه لمرة واحدة على الأقل وقد بلغ عددهم (٢٨) ناشئا لإجراء المعاملات العلمية .

عينة الدراسة الأساسية

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من عينة البحث وقد بلغ عددهم (١٠) وهم اللاعبين الذين سبق لهم الحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى في المسابقات الرسمية لكاتا . Kata لفي بطولات الجمهورية للكراتيه لمرة واحدة على كحد أدنى والذين تم اختيارهم لفريق النادي للمشاركة في الدوري الممتاز ناشئين لموسم (٢٠١٧ . ٢٠١٨) لإجراء الدراسة الأساسية .

جدول (٢) توصيف عينة البحث

| البيان | المجموع | النسبة المئوية | الهدف |
|--------------------|----------|----------------|-------------------|
| العينة الأساسية | ١٠ لاعب | ٢٢,٢٢٢ % | الدراسة الأساسية |
| العينة الاستطلاعية | ٢٨ لاعب | ٦٢,٢٢٢ % | المعاملات العلمية |
| المستبعدون | ٧ لاعبين | ١٥,٥٥٦ % | |
| الإجمالي | ٤٥ لاعب | ١٠٠ % | إجمالي العينة |

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

تم إجراء اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، العمر التدريبي) ، ويوضح ذلك الجدول (٢) للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي .

جدول (٣) اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول، الوزن ، العمر التدريبي) ن = ٣٨

| المتغيرات قيد البحث | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | مُعامل الالتواء |
|---------------------|-------------|-----------------|---------|-------------------|-----------------|
| السن | سنة | 14.974 | 15.000 | 0.716 | 0.039 |
| الطول | سم | 160.921 | 165.000 | 9.057 | -0.676 |
| الوزن | كجم | 63.053 | 65.000 | 8.523 | 0.612 |
| العمر التدريبي | سنة | 8.432 | 8.000 | 0.899 | 0.456 |

يتضح من الجدول (٢) أن مُعاملات الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-0.676 ، 0.612) ، أي انحصرت بين (± 3) ، وهذا يعني أن البيانات تقع تحت المنحني الاعتدالي مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في جمع البيانات

. اختبارات القدرات الحركية الخاصة المستخدمة قيد البحث

- اختبار ثني الجذع أماما أسفل لقياس إطالة العضلات الخلفية للرجلين .
- اختبار تباعد القدمين لقياس مرونة مفصل الحوض .
- اختبار الوثب العمودي (يمين ، شمال ، الرجلين معا) لقياس القوة الانفجارية للرجلين .
- اختبار دفع دمبلز (١) كجم من وضع الاتزان الأمامي (زينكوتسو داتشي . Zekutsu Dachi) (يمين ، شمال) لقياس القوة الانفجارية للذراعين في اتجاه اللكم جياكو تسوكي .
- اختبار سرعة أداء الحركي بقياس زمن الأداء الفني للأساليب المهارية قيد البحث.
- اختبار تكرار أداء الأسلوب المهاري الركلة الأمامية . ماي جيرى . Mae Geri ، والركلة الجانبية . يوكيو جيرى . yoko Geri في زمن تجريبي (٥ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٤٠ ث) لقياس القدرات الحركية الخاصة بـ (السرعة الحركية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) .
- اختبار تقييم مستوى أداء بعض الاساليب المهارية بالجملة الحركية قيد الدراسة (الركلة الأمامية . ماي جيرى . Mae Geri ، والركلة الجانبية . يوكيو جيرى . yoko Geri ، الوثب مع الدوران الأول ، الوثب مع الدوران الثاني .
- اختبار تقييم مستوى أداء المقطوعات المهارية بالجملة الحركية قيد الدراسة .
- اختبار تقييم مستوى أداء للجملة الحركية قيد البحث . مرفق (٤)

. الاستمارات المستخدمة قيد البحث

استمارة (تسجيل بيانات اللاعبين ، جمع بيانات ، تقييم الأداء الفني) مرفق (٥).

. الأدوات الأجهزة قيد البحث

- جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج (Movie Maker) .
- كاميرا فيديو .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على عينة قوامها (٢٨) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية وتم إجراء التطبيق الأول يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ م ، كما تم إجراء التطبيق الثاني يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٣ م ، بفارق أسبوع سبعة (٧) أيام بين التطبيقين .
. صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث:

تم حساب صدق اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الربيع الأدنى ، الربيع الأعلى) ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات التطبيق الأول لعينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً والتي كان عددها الكلي (٢٨) ناشئاً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الرباعين (الأدنى ، الأعلى) ، وقد كانت أقل قيم (z) المحسوبة (٣,٥١٥) في حين أن قيمة (z) الجدولية عند درجة حرية (ن - ٢) = ١٢ و مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٧٨٢) مما يدل على صدق هذه الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .

. صدق استمارة تقييم مستوى الأداء الفني قيد البحث

تم إجراء صدق استمارة تقييم الأداء الفني للأساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد البحث خلال الفترة من الجمعة بتاريخ ٢٠١٧/٧/٧ حتى الاربعاء بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٢ م بطريقة صدق المحكمين وقد وافق جميع المحكمين على أبعاد الاستمارة وهم خبراء من أعضاء هيئة التدريس تخصص كاراتيه و حكام بالاتحاد المصري للكراتيه كحد أدنى ، الأمر الذي يُعطى للباحث الاطمئنان إلى صدق الاستمارة قيد البحث .
. ثبات اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث:

تم حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) بفواصل زمني قدره أسبوع (٧) أيام بين التطبيقين لعينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٨ لاعب) - وأجرى عليهم التطبيق الأول يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٧/٧/٦ م والتطبيق الثاني يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٣ م على نفس العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمُساعدين، وتم حساب مُعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Correlation Coefficient person حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠,٨٧٤ : ٩,٤٦٢) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاساً على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم .
. ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء الفني قيد البحث:

لحساب ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء الفني للأساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد البحث حيث قام الباحث بالتصوير فيديو لعينة البحث الاستطلاعية البالغ عددهم (٢٨) ناشئاً للأداء الفني للمقطوعات والجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد البحث ثم عرض الفيديو على حكام بالاتحاد المصري للكراتيه وتفرغ نتائج تقييم الأداء بالاستمارة كدراسة استطلاعية أولى يوم الجمعة ٢٠١٧/٧/٧ م ثم إعادة عرض الفيديو عليهم

وتفريغ النتائج مرة أخرى لنفس الأداء (بالفيديو) يوم الاربعاء بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٣م وذلك لحساب الثبات باستخدام مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Correlation Coefficient حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٨٣٦ : ٠,٩٩٣) وهذه تمثل قيم عالية مما يعطي انعكاسا على أن هذه الاختبارات قيد البحث على درجة عالية ومقبولة من الثبات وإجازتها كوسيلة للقياس والتقييم

البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/١٥ م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٩/١٥ والجدول رقم (٣) ، (٤) ، (٥) يوضح المحتوى والتوزيع الزمني العام وكلك ديناميكية التوزيع الزمني ودرجة الحمل التدريبي للوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٤) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح .

| م | المتغيرات | المحتوى |
|---|--|-----------------------------------|
| ١ | الفترة العامة لتطبيق الدراسة | فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات |
| ٢ | العدد الكلي لأسابيع البرنامج | (٩) أسابيع |
| ٣ | أيام التدريب الأسبوعي | (٤) وحدات تدريبية أسبوعية |
| ٤ | عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج | (٣٦) وحدة تدريبية |
| ٥ | زمن الوحدة التدريبية | (٩٠ دقيقة) |
| ٦ | الزمن الكلي للبرنامج | (٣٢٤٠ دقيقة أو ٥٤ ساعة) |
| ٧ | نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية | ١ : ١ ، ١ : ٠,٥ (عمل : راحة) |
| ٨ | نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات | ١ : ١ ، ١ : ٠,٥ (عمل : راحة) |

جدول (٥) التوزيع الزمني العام للبرنامج التدريبي على أجزاء الوحدة التدريبية

| م | أجزاء الوحدات التدريبية | النسبة المئوية | الزمن بالدقائق | ملاحظات |
|---|-------------------------|----------------------|----------------|---------|
| ١ | الجزء التمهيدي | الإحماء (التهيئة) | ١٠ % | 324 ق |
| ٢ | الجزء الرئيسي | الإعداد البدني الخاص | ٤٠ % | 1296 ق |
| | | الإعداد المهاري | ١٠ % | 324 ق |
| ٢ | المقطوعات | ٨٥ % | ٢٧٥٤ ق | ٦٤٨ ق |
| | | ٢٠ % | ٤٨٦ ق | |
| ٣ | الجزء الختامي | الجملة الحركية | ١٥ % | ٤٨٦ ق |
| | | ٥ % | ١٦٢ ق | |
| | الإجمالي | ١٠٠ % | ٣٢٤٠ ق | |

جدول (٦) ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

| إجمالي زمن الوحدات | الجزء الرئيسي | | | | | | | | | | | | حمل التدريب اليومي | | | حمل التدريب الأسبوعي | | | | | | |
|--------------------|---------------|-----|----------------|-----|-----------|------|-----------------|-----|-----------------------|-----|---------|-----|--------------------|---------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|--|--|
| | الجزء الختامي | | الجملة الحركية | | المقطوعات | | الإعداد المهاري | | الإعداد البدني النوعي | | الإحماء | | متوسط (% ٧٥ : ٥٠) | مسلسل الوحدات | أقصى (% ١٠٠ : ٩٠) | أقل من الأقصى (% ٩٠ : ٧٥) | متوسط (% ٧٥ : ٥٠) | أقصى (% ١٠٠ : ٩٠) | أقل من الأقصى (% ٩٠ : ٧٥) | متوسط (% ٧٥ : ٥٠) | | |
| | شدة | زمن | شدة | زمن | شدة | زمن | شدة | زمن | شدة | زمن | شدة | زمن | | | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٦٥ | ٦.٥ | ٧٠ | ١٥ | ٧٥ | ٥٥ | ٣٥ | ٩ | ٧٠ | ١ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٧٥ | ٦.٥ | ٨٠ | ١٥ | ٨٥ | ٥٥ | ٣٥ | ٩ | ٨٠ | ٢ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٦٧ | ٦.٥ | ٧٥ | ١٥ | ٨٠ | ٥٥ | ٣٥ | ٩ | ٧٤ | ٣ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٩٠ | ٩.٥ | ٩٤ | ١٢ | ٨٠ | ٥٥ | ٣٥ | ٩ | ٨٨ | ٤ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٦٥ | ٥ | ٩٠ | ٢١.٥ | ٩٠ | ١٥ | ٩٥ | ٣٥ | ٤٠ | ٩ | ٩٥ | ٥ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٩٠ | ١١.٥ | ٨٥ | ١٥ | ٩٢ | ٥٠ | ٤٠ | ٩ | ٨٩ | ٦ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٩٨ | ٢٦.٥ | ٩٢ | ١٥ | ٩٥ | ٣٥ | ٤٠ | ٩ | ٩٥ | ٧ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٨٥ | ١١.٥ | ٩٠ | ١٥ | ٩٢ | ٥٠ | ٤٠ | ٩ | ٨٩ | ٨ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٥ | ١٠ | ٩٣ | ٢١.٥ | ٩١ | ١٠ | ٨٩ | ٣٥ | ٤٥ | ٩ | ٩٢ | ٩ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٠ | ١٠ | ٨٥ | ١٦.٥ | ٨٣ | ١٠ | ٨٢ | ٤٠ | ٤٥ | ٩ | ٨٥ | ١٠ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٥ | ١٠ | ٩١ | ١٦.٥ | ٩٠ | ١٠ | ٨٨ | ٤٠ | ٤٥ | ٩ | ٩١ | ١١ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٠ | ٠ | ٨٥ | ٢٦.٥ | ٨٢ | ١٠ | ٨٥ | ٤٠ | ٤٥ | ٩ | ٨٤ | ١٢ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٨ | ١١ | ٩٥ | ٢٠.٥ | ٩٥ | ١٠ | ٩٢ | ٣٥ | ٤٠ | ٩ | ٩٥ | ١٣ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٥ | ١٥ | ٨٩ | ١١.٥ | ٨٧ | ٥ | ٨٥ | ٤٥ | ٤٠ | ٩ | ٨٩ | ١٤ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٦ | ١٥ | ٩٥ | ١١.٥ | ٩٤ | ١٠ | ٩٥ | ٤٠ | ٤٠ | ٩ | ٩٥ | ١٥ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٥ | ٥ | ٨٢ | ٢١.٥ | ٩٥ | ١٠ | ٨٤ | ٤٠ | ٤٠ | ٩ | ٨٩ | ١٦ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٠ | ٢٥ | ٨٥ | ٦.٥ | ٨٥ | ١٠ | ٨٠ | ٣٥ | ٤٥ | ٩ | ٨٥ | ١٧ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٣ | ٥ | ٩٥ | ٢٥.٥ | ٩٥ | ١١ | ٨٥ | ٣٥ | ٤٥ | ٩ | ٩٢ | ١٨ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٨٩ | ٥ | ٨٨ | ٢٥.٥ | ٨٧ | ١١ | ٨٤ | ٣٥ | ٤٥ | ٩ | ٨٧ | ١٩ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٤ | ٢٥ | ٩٣ | ٦.٥ | ٩٢ | ١٠ | ٨٩ | ٣٥ | ٤٥ | ٩ | ٩٢ | ٢٠ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٢ | ٢٠ | ٨٧ | ١٦.٥ | ٨٢ | ١٠ | ٨٧ | ٣٠ | ٣٥ | ٩ | ٨٧ | ٢١ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٨ | ٢٠ | ٩٤ | ١١.٥ | ٩٥ | ١٠ | ٩٣ | ٣٥ | ٣٥ | ٩ | ٩٥ | ٢٢ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٥ | ٢٠ | ٩٢ | ٢١.٥ | ٨٣ | ٠ | ٨٢ | ٣٥ | ٣٥ | ٩ | ٨٨ | ٢٣ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٩ | ٥ | ٩٧ | ٣١.٥ | ٩٨ | ١٠ | ٩٨ | ٣٠ | ٣٥ | ٩ | ٩٨ | ٢٤ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٢ | ٣٠ | ٩١ | ١١.٥ | ٨٩ | ٥ | ٩٢ | ٣٠ | ٤٠ | ٩ | ٩١ | ٢٥ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٠ | ٣٠ | ٨٠ | ١١.٥ | ٩٠ | ٥ | ٨٠ | ٣٠ | ٤٠ | ٩ | ٨٥ | ٢٦ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٥ | ٣٠ | ٩٥ | ١٦.٥ | ٩٢ | ٥ | ٩٠ | ٢٥ | ٤٠ | ٩ | ٩٣ | ٢٧ | | | | | | | | |
| ٩٠ ق | ٣٥ | ٤.٥ | ٩٠ | ٥ | ٨٢ | ٤١.٥ | ٨١ | ٥ | ٧٩ | ٢٥ | ٤٠ | ٩ | ٨٣ | ٢٨ | | | | | | | | |

تابع جدول (٦) ديناميكية التوزيع الزمني والدرجة شدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي قيد البحث

| إجمالي زمن الوحدات | الجزء الرئيسي | | | | | | | | | | حمل التدريب | | | حمل التدريب الأسبوعي | | | معدل الأسابيع | |
|--------------------|---------------|----------------|-----|-----------|-----|-----------------|-----|-----------------------|-----|---------|--------------|-----|-----|----------------------|--------------------------|------------------|---------------|-----|
| | الجزء الختامي | الجملة الحركية | | المقطوعات | | الإعداد المهاري | | الإعداد البدني النوعي | | الإحماء | معدل الوحدات | | | أقصى (٩٠ : ١٠٠%) | أقل من الأقصى (٧٥ : ٩٠%) | متوسط (٥٠ : ٧٥%) | | |
| | | شدة | زمن | شدة | زمن | شدة | زمن | شدة | زمن | | شدة | زمن | شدة | | | | | زمن |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٨ | ٢٥ | ٩٨ | ٢٦.٥ | ٩٤ | ٥ | ٩٨ | ٢٠ | ٤٥ | ٩ | ٩٧ | | | ٢٩ | ٩٣ | ٨ |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٣ | ٢٥ | ٩٢ | ١٠.٥ | ٨٨ | ٥ | ٨٣ | ٣٦ | ٤٥ | ٩ | | ٨٩ | | ٣٠ | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٨ | ٢٥ | ٩٨ | ٢١.٥ | ٩٥ | ٥ | ٩٧ | ٢٥ | ٤٥ | ٩ | ٩٧ | | | ٣١ | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٥ | ٢٥ | ٩٢ | ١٦.٥ | ٨٥ | ٥ | ٨٤ | ٣٠ | ٤٥ | ٩ | | ٨٩ | | ٣٢ | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٨ | ٢٥ | ٩٨ | ٢١.٥ | ٩٨ | ٥ | ٩٤ | ٢٥ | ٤٥ | ٩ | ٩٧ | | | ٣٣ | ٩٢ | ٩ |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٥ | ٢٥ | ٩٠ | ٢١.٥ | ٨٥ | ٥ | ٨٢ | ٢٥ | ٤٥ | ٩ | | ٨٨ | | ٣٤ | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٨ | ٢٥ | ٩٦ | ٢١.٥ | ٩٠ | ٥ | ٩٦ | ٢٥ | ٤٥ | ٩ | ٩٥ | | | ٣٥ | | |
| ٩٠ ق | ٤٠ | ٤.٥ | ٩٥ | ١٠ | ٩٥ | ٣٦.٥ | ٨٣ | ٥ | ٧٩ | ٢٥ | ٤٥ | ٩ | | ٨٨ | | ٣٦ | | |

. الأحمال التدريبية المقترحة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح : .

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجمالي زمن قدرة (٣٢٤٠) دقيقة أي بعدد (٥٤) ساعة تدريبية خلال تسعة أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وقد اشتملت الوحدة التدريبية اليومية على زمن قدرة (٩٠) دقيقة على ثلاثة أجزاء رئيسية (تمهيدي ، رئيسي ، ختامي)

أولاً : الجزء التمهيدي (الإحماء . التهيئة)

. الإحماء : .

يتضمن هذا القسم على تمارينات الجري الخفيف وتمارين التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمارين الإطالة وبعض التدرجات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم العصبية والفسولوجية جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضا بعض التدرجات التي تخدم رفع الاستعداد النفسي للاعب وإمكانياته مع توجيه محتوى تلك المرحلة إلى العمل الهوائي حيث تتراوح شدة الحمل ما بين (٤٠ : ٤٥%) من أقصى مقدرة للاعب وقد بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٢٤ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

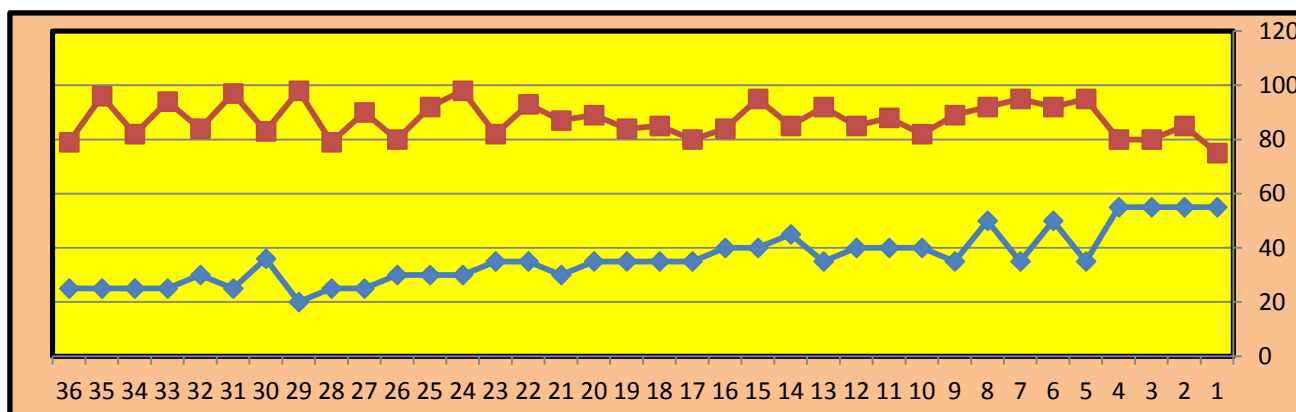
ثانياً : الجزء الرئيسي : .

ويشمل هذا الجزء على أربعة أقسام مختلفة هم (الإعداد البدني الخاص ، الإعداد المهاري ، المقطوعات المهارية ، الجملة الحركية) ولكل منها هدفه ومحتوياته وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٢٧٥٤ دقيقة) أي بنسبة ٨٥% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .

. القسم الأول : الإعداد البدني الخاص

يتضمن هذا القسم على تدرجات لتنمية القدرات الحركية الخاصة قيد البحث كتدرجات الوثب والوثب مع الدوران الحر وباستخدام صناديق مقسمة بارتفاعات مختلفة والدفع والسحب باستخدام المقاومات الثابتة والمتغيرة بوزن الجسم وبالأثقال كالبار الحديدية والدامبلز والاستيك المطاط للمجموعات العضلية العاملة في اتجاه أداء الأساليب المهارية بالجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من ٧٥% حتى ٩٨% من أقصى أداء

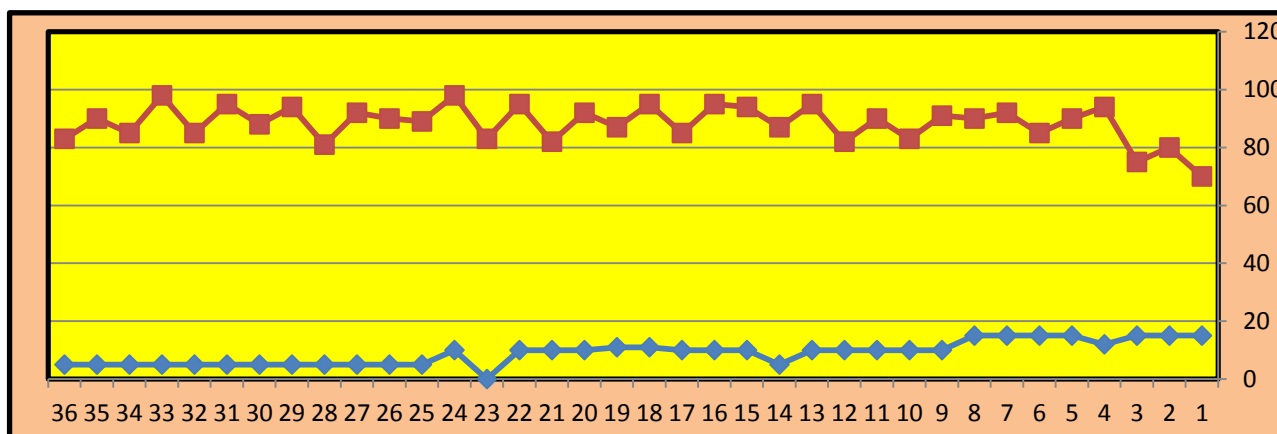
لكل لاعب وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٢٩٦ دقيقة) أي بنسبة ٤٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .



شكل (١) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي

. القسم الثاني : الإعداد المهاري .

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٣٢٤ دقيقة) أي بنسبة ١٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٠% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب واحتوى هذا القسم على تدريبات الإعداد المهاري للأساليب المهارية (ماي جيري ، يوكو جيري ، الوثبة الأولى ، الوثبة الثانية) قيد البحث بتكرارات الأداء الصحيح لها في أزمنة مختلفة للتدريب عليها في اتجاه السرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والقوة المميزة بالسرعة في أداء منفرد لكل أسلوب مهاري وآخر ومركب وفقا للمحتوى والإيقاع الحركي بالجملة الحركية بدون أدوات وبأدوات حرة ومقاومات متنوعة لكنها في نفس المسار الحركي لطبيعة كل أسلوب مهاري يتم التدريب عليه ووفقا للمواصفات الفنية للأداء .

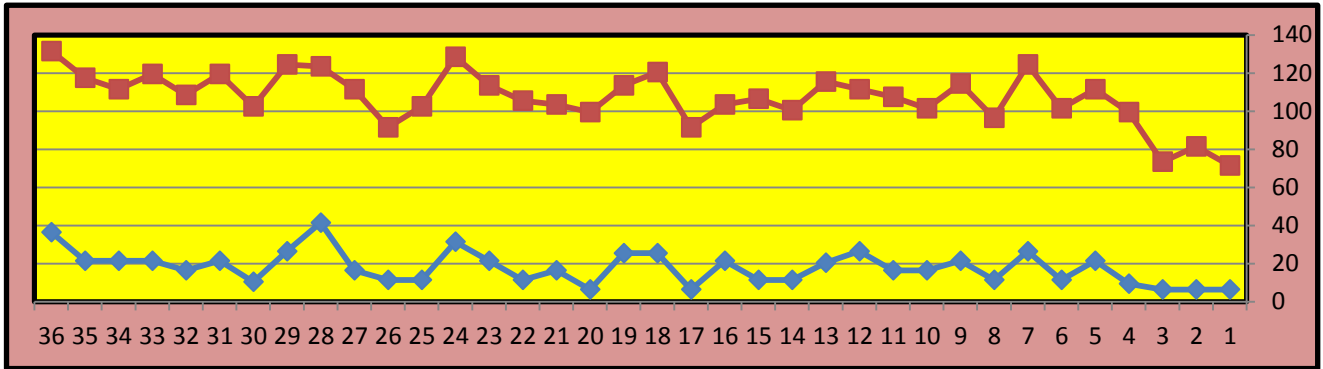


شكل (٢) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للإعداد المهاري خلال البرنامج التدريبي

. القسم الثالث : المقطوعات المهارية : .

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٦٤٨ دقيقة) أي بنسبة ٢٠% من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٧٥% : ٩٨% من أقصى شدة للاعب ، ويتضمن هذا الجزء تدريبات الأداء الفني لكل مقطوعة من المقطوعات المهارية حيث تم تقسيم الجملة الحركية إلى ثلاثة مقطوعات مهارية محددة كما بالمرفق (٣) ووفقا لتسلسلها الحركي بالجملة الحركية والمحددة دوليا وبما تتضمنه كل مقطوعة من أساليب مهارية ثم الدمج

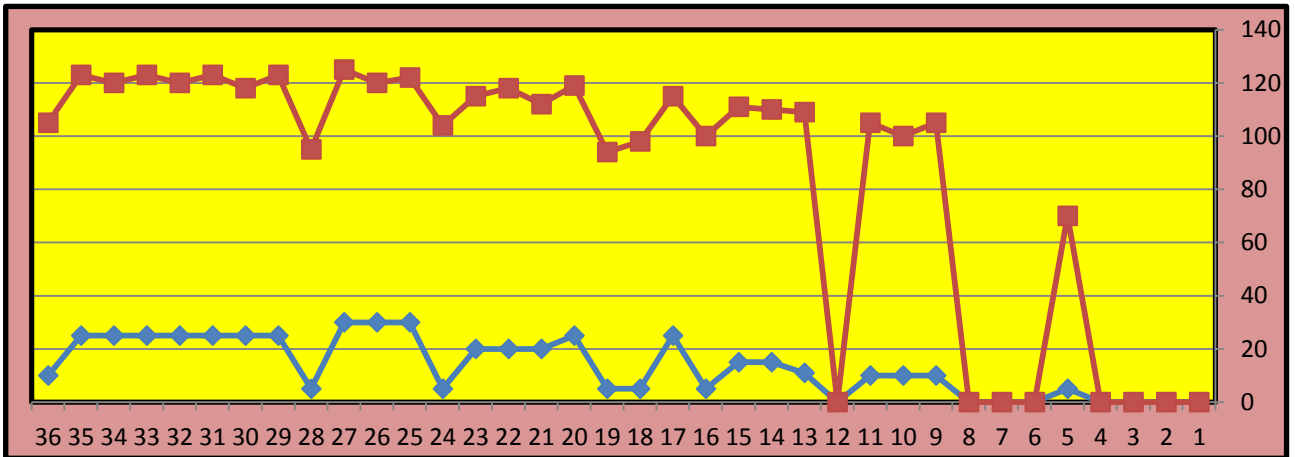
بين المقطوعات مع بعضها البعض في تناسق وفقا لأداء الجملة الحركية دوليا مع مراعات أدائها طبقا لطبيعة وسرعة الأداء وديناميكية الإيقاع الحركي .



شكل (٣) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي للتدريب على الجملة الحركية خلال البرنامج التدريبي

. القسم الرابع : تدريبات الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) : .

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٨٦ دقيقة) أي بنسبة ١٥ % من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وتراوح شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من ٦٥ % : ٩٩ % من أقصى شدة للاعب ، وتضمن هذا الجزء تدريبات للأداء الفني للجملة الحركية بالسرعة والقوة والاتجاه المحدد للأداء خلال الزمن المقرر دوليا بمتوسط (٦٠ث) بحمل تدريبي ذات شدة متنوعة وإيقاعات حركية مختلفة للوصول إلى الأداء الفني بالإيقاع الحركي المحدد دوليا وبالمستوى الفني العالي لدى عينة الدراسة



شكل (٤) توزيع حمل التدريب والحجم الزمني اليومي لتدريبات الجملة الحركية خلال البرنامج التدريبي

ثالثا : الجزء الختامي:

يحتوي هذا الجزء على تمارينات التهيئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقا لنظام الطاقة الهوائي وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من ٣٠ % : ٤٥ % من أقصى شدة للاعب كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٦٢ دقيقة) أي بنسبة ٥ % من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١ . الدراسات الاستطلاعية

• تم إجراء التطبيق الأول لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/٦ م

- تم عرض استمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث على الخبراء المحكمين في الفترة من ٧/٧ / ٢٠١٧ حتى ٧/١٢ / ٢٠١٧ م للتأكد من صدق الاستمارة .
- تم إجراء التطبيق الثاني لاختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يوم الخميس الموافق ١٣/٧/٢٠١٧ م
- تم إجراء التطبيق الأول لاستمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٧/٧/٢٠١٧ م .
- وتم إجراء التطبيق الثاني لاستمارة تقييم الأداء الفني قيد البحث يوم الاربعاء الموافق ١٣/٧/٢٠١٧ م لإجراء ثبات الاستمارة .

٢ . القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية يوم الجمعة الموافق ١٤/٧/٢٠١٧ م في متغيرات القدرات الحركية الخاصة والأداء الفني للأساليب و المقطوعات المهارية وكذلك الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد البحث .

٣ . البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ١٥/٧/٢٠١٧ م إلى يوم الجمعة الموافق ١٥/٩/٢٠١٧ .

٤ . القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية ،وذلك يوم السبت الموافق ١٦/٩/٢٠١٧ م بنفس شروط ومواصفات إجراء القياس القبلي .

٥ . المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) للمعاملات الإحصائية قيد البحث ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الوسيط Mode .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- معامل الالتواء Skewness coefficient .
- اختبار " ت " T. test .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية Improvement rates by percentage .

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

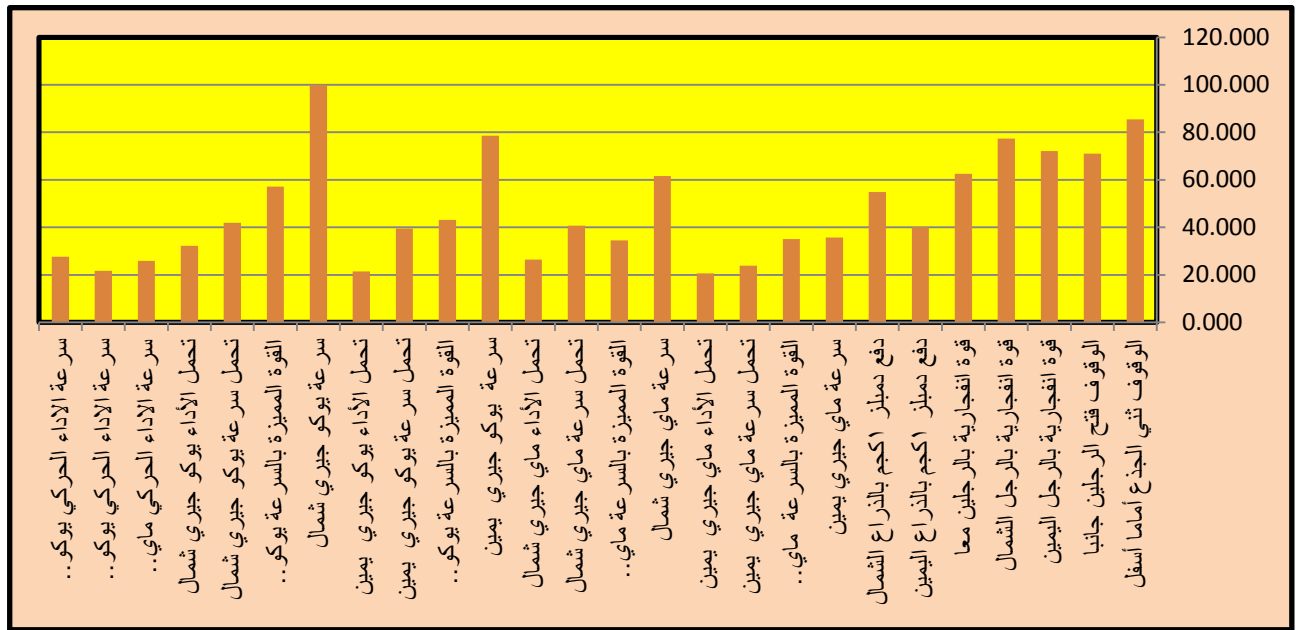
عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي . البعدي) في تحسن القدرات الحركية الخاصة والأداء الفني لبعض الاساليب والمقطوعات المهارية وكذلك الجملة الحركية (كانكوشو كاتا . kanku sho) قيد البحث .

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ن = ١٠

| نسبة التحسن % | قيمة "ت" المحسوبة | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | القدرات الحركية الخاصة | |
|---------------|-------------------|---------------|--------|---------------|--------|-------------|--|-----------------------|
| | | انحراف متوسط | انحراف | انحراف متوسط | انحراف | | إطالة الطرف السفلي | |
| 85.433 | 12.526 | 0.823 | 3.700 | 5.420 | 25.400 | سم | الوقوف ثني الجذع أماما أسفل | |
| 71.088 | 29.241 | 2.961 | 10.900 | 0.675 | 37.700 | سم | الوقوف فتح الرجلين جانبا | |
| -72.124 | -15.304 | 4.433 | 38.900 | 2.503 | 22.600 | سم | الوثب العمودي | قوة انفجارية |
| -77.407 | -11.138 | 5.607 | 47.900 | 2.449 | 27.000 | سم | | |
| -62.602 | -13.567 | 6.446 | 60.000 | 1.197 | 36.900 | سم | | |
| -40.000 | -14.402 | 0.699 | 15.400 | 0.667 | 11.000 | سم | بالذراع | دفع دمبلز اكبح |
| -54.839 | -9.329 | 1.265 | 14.400 | 0.675 | 9.300 | سم | | |
| -35.714 | -2.739 | 0.789 | 3.800 | 0.422 | 2.800 | عد | الركلة الأمامية (ماي جيرى - Mae Geri) | سرعة |
| -35.088 | -3.873 | 1.252 | 7.700 | 0.483 | 5.700 | عد ١٠ | | القوة المميزة بالسرعة |
| -23.810 | -14.230 | 0.843 | 15.600 | 0.516 | 12.600 | عد ٢٠ | | تحمل سرعة |
| -20.588 | -12.943 | 1.252 | 28.700 | 0.422 | 23.800 | عد ٤٠ | | تحمل الأداء |
| -61.538 | -3.361 | 1.135 | 4.200 | 0.516 | 2.600 | عد | | سرعة |
| -34.545 | -8.143 | 0.699 | 7.400 | 0.527 | 5.500 | عد ١٠ | | القوة المميزة بالسرعة |
| -40.708 | -17.250 | 0.876 | 15.900 | 0.675 | 11.300 | عد ٢٠ | | تحمل سرعة |
| -26.484 | -19.959 | 0.949 | 27.700 | 0.738 | 21.900 | عد ٤٠ | | تحمل الأداء |
| -78.571 | -6.736 | 0.667 | 5.000 | 0.632 | 2.800 | عد | | سرعة |
| -43.103 | -15.000 | 0.483 | 8.300 | 0.422 | 5.800 | عد ١٠ | | القوة المميزة بالسرعة |
| -39.496 | -11.874 | 1.174 | 16.600 | 0.316 | 11.900 | عد ٢٠ | تحمل سرعة | |
| -21.459 | -23.717 | 0.483 | 28.300 | 0.675 | 23.300 | عد ٤٠ | تحمل الأداء | |
| -100.00 | -9.222 | 0.919 | 5.800 | 0.316 | 2.900 | عد | سرعة | |
| -57.143 | -12.829 | 0.422 | 8.800 | 0.516 | 5.600 | عد ١٠ | القوة المميزة بالسرعة | |
| -41.935 | -12.490 | 0.699 | 17.600 | 0.843 | 12.400 | عد ٢٠ | تحمل سرعة | |
| -32.245 | -22.700 | 0.699 | 32.400 | 0.527 | 24.500 | عد ٤٠ | تحمل الأداء | |
| 25.882 | 8.985 | 0.112 | 0.945 | 0.005 | 1.275 | ث | الركلة الأمامية (ماي جيرى . Mae Geri) | سرعة |
| 21.768 | 13.405 | 0.066 | 0.956 | 0.012 | 1.222 | ث | الركلة الجانبية (يوكيو جيرى . yoko Geri) | الاداء |
| 27.645 | 18.518 | 0.066 | 1.060 | 0.005 | 1.465 | ث | | الحركي |

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٣٣



شكل (5) نسب التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث يتضح من جدول (٧) ، وكذلك شكل رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لدى عينة البحث متغيرات في القدرات الحركية الخاصة لبعض الاساليب المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث حيث بلغ أقل فرق معنوي محسوب (-2.739) وأعلى فرق معنوي (29.241) .

و تباينت درجات نسب التحسن الحادثة في متغيرات القدرات الحركية الخاصة بالأساليب المهارية قيد البحث حيث كانت أقل درجة تحسن في اختبار تحمل الأداء لمهارة الركلة الأمامية (ماي جيري . Mae Geri) يمين في زمن تجريبي (٤٠ ث) إذ بلغت نسبة التحسن (-20.588 %) بينما كانت أعلى درجة تحسن في اختبار قياس إطالة الطرف السفلي (الرجلين) بالوقوف ثني الجذع اماما اسفل حيث بلغت نسبة التحسن (٨٥,٤٣٣ %) .

يوجد تحسن في اختبارات القدرات الحركية الخاصة بالقوة الانفجارية للرجلين بالوثب عاليا بالقدم (اليمنى ، اليسرى ، القدمين معا) وللذراعين بدفع ثقل (دمبلز) اكم لأبعد مسافة بالذراع (اليمنى ، اليسرى) حيث بلغت نسبة التحسن (٧٢,١٢٤ % ، ٧٧,٤٠٧ % ، ٦٢,٦٠٢ % ، ٤٠,٠٠٠ % ، ٥٤,٨٣٩ %) على التوالي لدى عينة البحث .

ويوجد تحسن في القدرات الحركية الخاصة في متغيرات سرعة تكرار الأداء والقوة المميزة بالسرعة وتحمل سرعة الأداء وكذلك تحمل الأداء المهاري للركلة الأمامية (ماي جيري . Mae Geri) بالرجل (اليمن ، الشمال) في زمن تجريبي قدرة (٥ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٤٠ ث) بنسبة تحسن قدرها (٣٥,٧١٤ % ، ٣٥,٠٨٨ % ، ٢٣,٨١٠ % ، ٢٠,٥٨٨ % ، ٦١,٥٣٨ % ، ٣٤,٥٤٥ % ، ٤٠,٧٠٨ % ، ٢٦,٤٨٤ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

كما يوجد تحسن في القدرات الحركية الخاصة في متغيرات سرعة تكرار الأداء والقوة المميزة بالسرعة وتحمل سرعة الأداء وكذلك تحمل الأداء المهاري للركلة الجانبية (يوكو جيري . yoko Geri) بالرجل (اليمن ، الشمال) في زمن تجريبي قدرة (٥ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٤٠ ث) بنسبة تحسن قدرها (٧٨,٥٧١ % ، ٤٣,١٠٣ % ، ٣٩,٤٩٦ % ، ٢١,٤٥٩ % ، ١٠٠,٠٠٠ % ، ٥٧,١٤٣ % ، ٤١,٩٣٥ % ، ٣٢,٢٤٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

ويوجد تحسن في القدرات الحركية الخاصة في متغيرات سرعة الأداء المهاري للركلة الأمامية (ماي جيري . Mae Geri) بالرجل اليمنى والركلة الجانبية (يوكو جيري . yoko Geri) بالرجل (اليمن ، الشمال) كما هو بالأداء الحركي في الجملة الحركية (كانكو شو) حيث بلغت نسبة التحسن (٢٥,٨٨٢ % ، ٢١,٧٦٨ % ، ٢٧,٦٤٥ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وتعتبر السرعة الحركية من أهم القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي الكاتا حيث أنها من المتطلبات الأساسية والهامة وفقاً لطبيعة الأداء في مسابقات الكاتا والتي تجعل اللاعب أكثر قدرة على سرعة أداء الأسلوب المهاري مما يساعده على إمكانية تحقيق درجات صعوبة عالية ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات (٧) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٩) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٨) ،

كما ويعتبر تحمل السرعة لدى لاعبي الكاتا من القدرات الحركية الخاصة التي لا يمكن أن يستطيع اللاعب أداء الجملة الحركية كاملة بتركيز وبمستوى عالي من السرعة خاصة وأن الجملة الحركية (كانكوشو) تحتوي على عدد (٤٧) حركة والزمن الدولي المسجل لها هو (٩٠)

ويتفق الباحث مع ما تشير إليه المراجع ونتائج الدراسات في أن طبيعة مسابقات الكاتا تتميز بطبيعة عمل حركي لكل أسلوب مهاري حسب طبيعته في الشكل العام للأداء وهو أن يكون العمل الحركي وفقاً للقاعدة الحركية التي تركز على (ثبات - حركة - ثبات) مما يجعل القدرات الحركية الخاصة بالأساليب المهارية كسرعة تكرار الأداء الحركي والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والسرعة الحركية نفسها للأسلوب المهاري سواء بالرجل أو الذراع أو كلاهما معاً في أداء حركي مركب أو إن كان أداء مهاري منفرد من أهم القدرات الحركية الخاصة التي يجب الاهتمام بها خلال وضع وتنفيذ البرامج التدريبية للاعبين لتطوير قدراتهم الحركية ومن ثم مستوى الأداء الفني والرياضي . (٥) ، (١٤) و (١٦) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣)

ويتفق الباحث مع كل من Nashayama, Richard (١٩٩٠) و Mitchel David (١٩٩١ م) في أن تطوير القدرات البدنية الخاصة يساعد رفع قدرة اللاعبين على التوافق العصبي العضلي بدرجة عالية مما يؤدي إلى زيادة قدرتهم على أداء الأساليب المهارية بالذراعين (لكمات ، الضربات ، خبط) هجومية أو دفاعية أو بالرجلين (ركلات ، وثب ، دوران) فردية أو مزدوجة أو مركبة . (٢٣) ، (٢١) .

ويغزى الباحث تحسن متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدرجات البدنية الخاصة والنوعية وفقاً لمتطلبات الأساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية . (كانكوشو كاتا - kanku sho) قيد الدراسة ، والتي تم مزجها بالجانب المهاري وأدائها في مسارات الأداء الحركي المهاري وتطبيقها بالأسلوب العلمي المقتن وفقاً لبرنامج زمني محدد لتنمية المتغيرات البدنية الخاصة التي يعتمد عليها لاعب الكاتا أثناء المنافسة ، واستخدام مجموعة من التدرجات المتنوعة (بدنية خاصة - بدنية مهارية - تدريبات بالأوضاع والاتجاهات للجسم في اتجاهات معاكسة ومتغيرة - تدريبات حرة وأخرى بأدوات مثل (الأستيك المطاطي - المقعد السويدي - الأقماع... وغيرها) مما كان له الأثر الأكبر على تحسن القدرات الحركية الخاصة بالأساليب والمقطوعات المهارية قيد الدراسة .

والتي كان لها أثر إيجابي وفعال في تحسن مستوى أداء الأساليب المهارية (ماي جيرى ، يوكو جيرى ، بالوثب مع الدوران الاول ، الوثب مع الدوران الثاني) والمقطوعات المهارية الثلاثة قيد الدراسة في نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي لدي عينة البحث .

كما تضمن تنفيذ البرنامج التدريبي طرق التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة والتدريب التكراري مع استخدام درجات الحمل المتنوعة حيث الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط الذي تراوحت شدتهم على التوالي من (٩٠ : ١٠٠ % ، من ٧٥ : ٩٠ % ، من ٥٠ : ٧٥ % من أقصى شدة للاعب .

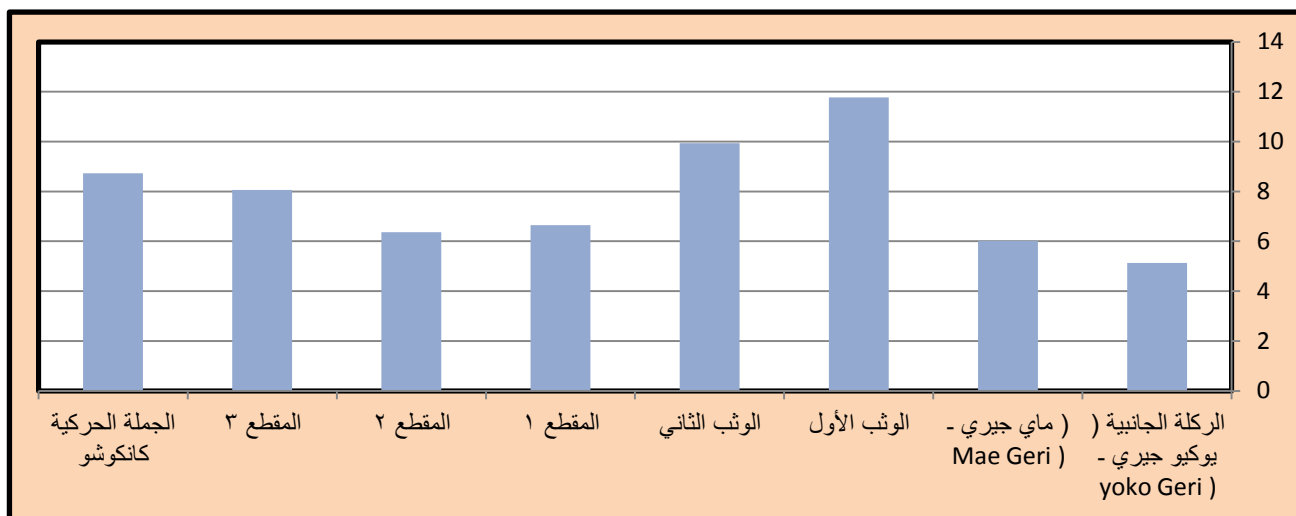
وبذلك تعتبر القدرات الحركية الخاصة للاعب الكاتا هي القاسم المشترك لكل متطلبات الأداء الفني والرياضي للجملة الحركية وكلما تحسنت القدرة الحركية الخاصة للاعب الكاتا كلما زادت قدرتهم على أداء الأساليب المهارية المختلفة بكفاءة عالية وتميز منفرد في الأداء الفني مما يسمح لهم بالحصول على نقاط مرتفعة تحقق لهم التفوق وكسب المباريات وهذا

يحقق الهدف و الفرض الأول والرابع للبحث وتتفق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (٤) ، (٥) ، (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) .

جدول (٨) دلالة الفروق ونسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء الاساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho)
ن = ١٠

| محددات الاداء الفني | وحدة القياس | القياس البعدي | | القياس القبلي | | قيمة "ت" المحسوبة | نسبة التحسن % | لصالح القياس |
|--|-------------|---------------|--------|---------------|--------|-------------------|---------------|--------------|
| | | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | | |
| الركلة الجانبية (يوكيو جيرى - yoko Geri) | درجة | 20.928 | 0.034 | 22.001 | 0.431 | -4.129 | -5.127 | البعدي |
| الركلة الأمامية (ماي جيرى - Mae Geri) | درجة | 20.688 | 0.030 | 21.932 | 0.401 | -4.764 | -6.013 | البعدي |
| الوثب مع الدوران الأول | درجة | 19.482 | 0.477 | 21.776 | 0.554 | -8.370 | -11.775 | البعدي |
| الوثب مع الدوران الثاني | درجة | 19.824 | 0.670 | 21.794 | 0.474 | -6.257 | -9.937 | البعدي |
| المقطوعة ١ | درجة | 20.478 | 0.046 | 21.840 | 0.872 | -3.725 | -6.651 | البعدي |
| المقطوعة ٢ | درجة | 20.399 | 0.109 | 21.697 | 0.640 | -3.824 | -6.363 | البعدي |
| المقطوعة ٣ | درجة | 20.641 | 0.240 | 22.305 | 0.834 | -4.475 | -8.062 | البعدي |
| الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) | درجة | 20.726 | 0.037 | 22.534 | 0.319 | -4.205 | -8.723 | البعدي |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣



شكل (٦) نسبة تحسن مستوى أداء الاساليب والمقطوعات المهارية

والجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) قيد البحث لدى عينه البحث

يتضح من جدول (٨) والشكل رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في مستوى أداء الاساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) قيد الدراسة حيث بلغ أقل فرق دال إحصائياً قدرة (٣,٧٢٥) في مستوى أداء المقطوعة المهارية الأولى كما قد بلغ أعلى فرق دال إحصائياً (٨,٣٧٠) في مقطوعة الوثبة الأولى لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

كما يتضح من جدول (٧) والشكل رقم (٦) أنه يوجد تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى أداء الاساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) قيد الدراسة حيث قد بلغت أقل نسبة تحسن

في الأسلوب المهاري لأداء الركلة الجانبية (يوكيو جيرى - yoko Geri) بنسبة (٥,١٢٧ %) بينما بلغت أعلى نسبة تحسن قدرها (١١,٧٧٥ %) في مستوى أداء الأسلوب المهاري لأداء الوثبة الأولى والجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث

وبلغ التحسن في متغيرات الأساليب المهارية للركلة الجانبية للركلة الجانبية (يوكيو جيرى - yoko Geri) و الركلة الأمامية (ماي جيرى - Mae Geri) بنسبة (٥,١٢٧ % ، ٦,٠١٣ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وقد بلغ التحسن في متغيرات الأساليب المهارية الخاصة بالوثبة الأولى والوثبة الثانية في الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) بنسبة (١١,٧٧٥ % ، ٩,٩٣٧ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

وبلغ التحسن في متغيرات المقطوعة الحركية المهارية (الأولى ، الثانية ، الثالثة) في الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) بنسبة (٦,٦٥١ % ، ٦,٣٦٣ % ، ٨,٠٦٢ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .
وقد بلغ التحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) بنسبة (٨,٧٢٣ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الحادث في القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات الأساليب والمقطوعات المهارية والجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على تدريبات الإعداد المهارى للأساليب المهارية التي يتكون منها الهيكل البنائي الكلي للجملة الحركية قيد البحث والتدريب عليهم بكلا الجانبين اليمين والشمال من الثبات ومن الحركة للأمام والخلف وبال دوران يمينا ويسارا بزوايا متنوعة وفقا لطبيعة الأداء الحركي بالجملة الحركية .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من إبراهيم (١٩٩٥ ، ٢٠٠٥ ، ٢٠١١) ، أبو النور (٢٠٠٢) ، اليبيري (٢٠٠٣) ، (٢٠٠٧) إلى أهمية أن تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات تؤدي في ظروف مشابهة للأداء المهاري والتنافسي لتحسين كفاءتهم الفنية من خلال ما يتفق مع متطلبات النشاط التخصصي لهم .

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن الهدف الأساسي من تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية هو الوصول لأعلى مستوى من الانجاز الرياضي في المنافسات الرياضية ، وهو ما تحقق بوضوح في المستوى المهاري المتمثل في مستوى أداء المقطوعات التدريبية ومستوى أداء الجملة الحركية قيد الدراسة لدى عينة البحث ، مما ساعد في تحقيق الهدف والفرض الثاني والثالث والرابع للبحث وتتفق النتائج هذا البحث مع نتائج الدراسات (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٤) الاستنتاجات والتوصيات

. الاستنتاجات

١. في ضوء أهداف وفروض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم التوصل لاستنتاج ما يلي :
٢. تحسن إطالة الطرف السفلي في اختبار (الوقوف ثني الجذع أماما أسفل) وفي اختبار (الوقوف فتحا. تباعد القدمين بنسبة (٨٥,٤٣٣ % ، ٧١,٠٨٨ %) على التوالي .
٣. تحسن القوة الانفجارية للرجلين بالوثب عاليا بالقدم (اليمنى ، اليسرى ، القدمين معا) وللذراعين بدفع ثقل (دمبلز) كجم لأبعد مسافة بالذراع (اليمنى ، اليسرى) بنسبة التحسن (٧٢,١٢٤ % ، ٧٧,٤٠٧ % ، ٦٢,٦٠٢ % ، ٤٠,٠٠٠ % ، ٥٤,٨٣٩ %) على التوالي.
٤. تحسن سرعة تكرار الأداء والقوة المميزة بالسرعة وتحمل سرعة الأداء وكذلك تحمل الأداء المهاري للركلة الأمامية (ماي جيرى - Mae Geri) بالرجل (اليمنى ، الشمال) في زمن تجريبي قدرة (٥ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٤٠ ث) بنسبة (٣٥,٧١٤ % ، ٣٥,٠٨٨ % ، ٢٣,٨١٠ % ، ٢٠,٥٨٨ % ، ٦١,٥٣٨ % ، ٣٤,٥٤٥ % ، ٤٠,٧٠٨ % ، ٢٦,٤٨٤ %) على التوالي .

٥. تحسن سرعة تكرار الأداء والقوة المميزة بالسرعة وتحمل سرعة الأداء وكذلك تحمل الأداء المهاري للركلة الجانبية (يوكو جيرى - yoko Geri) بالرجل (اليمن ، الشمال) في زمن تجريبي قدرة (٥ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٤٠ ث) بنسبة تحسن قدرها (٧٨,٥٧١ % ، ٤٣,١٠٣ % ، ٣٩,٤٩٦ % ، ٢١,٤٥٩ % ، ١٠٠,٠٠٠ % ، ٥٧,١٤٣ % ، ٤١,٩٣٥ % ، ٣٢,٢٤٥ %) على التوالي .
٦. تحسن سرعة الأداء المهاري للركلة الأمامية (ماي جيرى - Mae Geri) بالرجل اليمنى والركلة الجانبية (يوكو جيرى - yoko Geri) بالرجل (اليمن ، الشمال) بنسبة (٢٥,٨٨٢ % ، ٢١,٧٦٨ % ، ٢٧,٦٤٥ %) على التوالي .
٧. تحسن الأساليب المهارية للركلة الجانبية للركلة الجانبية (يوكيو جيرى - yoko Geri) و الركلة الأمامية (ماي جيرى - Mae Geri) بنسبة (٥,١٢٧ % ، ٦,٠١٣ %) على التوالي .
٨. تحسن الأساليب المهارية الخاصة بالوثب مع الدوران الاول والوثب مع الدوران الثاني في الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) بنسبة (١١,٧٧٥ % ، ٩,٩٣٧ %) على التوالي .
٩. تحسن المقطوعة الحركية المهارية (الأولى ، الثانية ، الثالثة) في الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) بنسبة (٦,٦٥١ % ، ٦,٣٦٣ % ، ٨,٠٦٢ %) على التوالي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث
١٠. تحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) بنسبة (٨,٧٢٣ %) على التوالي

التوصيات

١١. استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:
١٢. استخدام اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث للوقوف على الحالة التدريبية للاعبى الكاتا .
١٣. الاهتمام بتدريب اللاعبين على الأساليب والمقطوعات المهارية بشكل تخصصي منفردة ثم بشكل كلي وفقا للتسلسل المتعارف عليه دوليا للجملة الحركية.
١٤. عمل أبحاث مشابهة باستخدام الجملة الحركية (كانكوشو كاتا - kanku sho) على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة .

المراجع

المراجع العربية :

إبراهيم ، أحمد .(٢٠٠٥) موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

Ibrahim, Ahmed. (2005). Encyclopedia of theoretical and applied sports training determinants for planning training programs in Karate, facility knowledge, Alexandria.

إبراهيم ، أحمد .(٢٠١١)، الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية

Ibrahim, Ahmed. (2011) CE, Modern trends in karate methods, Maarif facility, Alexandria

إبراهيم ، أحمد .(٢٠١٥)، أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة-Kumite" ، منشأة المعارف ،الإسكندرية .

Ibrahim, Ahmed. (2015), methods of analysis and codification of the training loads of tactical maps for the players of the actual combat competition "Kumite", facility knowledge, Alexandria.

إبراهيم أحمد & حجاج ، حسين (٢٠٠٨) . تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوى تحسن الأداء للجملة الحركية " الكاتا " المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة و التربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية

Ibrahim Ahmed & Hajjaj, Hussein (2008) The effect of suggested training loads on some physical-skill determinants and the level of performance improvement for the kata kinetic system performed in the style of shura and shorin in karate sport, the fourth regional conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sports and Kinetic Expression for the Middle East, Volume Two, College of Physical Education for Boys, Alexandria University

أبو النور. محمد . (٢٠٠٧) تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

Abu Al-Nour. Mohammed . (2007) The effect of a training program for the development of some special physical components on the performance of kata for karate players, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education, Zagazig University.

أبو النور ، محمد .(٢٠١٦) تأثير برنامج للتوازن العضلي للطرف السفلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران في الهواء للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة أسبوط .

Abu Al-Nour, Mohamed. (2016) AD. The effect of a program for the muscular balance of the lower limb on some physical variables and the level of jump performance with air circulation for kata players in karate, published research, Assiut Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education in Nabin, Assiut University .

الإبياري ، إبراهيم.(٢٠١٤): تأثير استخدام التدريب البليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب الكم الهجومية للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.

El-Ebiary, Ibrahim. (2014): The effect of using plyometric training on the speed of skill performance of some offensive punching methods for the Egyptian national karate team players, Assiut Journal of Physical Education and Arts, Assiut University.

- العوضي ، شريف . (١٩٩٤) تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوى الفني لاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، دورية علمية محكمة، المجلد السادس، العدد الخامس، جامعة المنيا
- Al-Awadi, Sheriff. (1994) The effect of a training program directed at the technical level of the Karate junior national team, published research, faculty of physical education, journal of sports sciences, scientific journal periodical, sixth volume, fifth number, Minia University**
- ربيع ، محمود. (٢٠٠٠) . تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
- Rabi` , Mahmoud. (2000). The effect of elastic cords training on the muscular ability and level of performance in karate, unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University**
- ربيع ، محمود. تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملية الحركية (كاتا Kata) كانوا شوا للاعبين منتخب مصر القومي للكاراتيه، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان
- Rabi` , Mahmoud. The effect of using training pieces on bearing the performance of the motor sentence (Kata), Kanwa Showa for the Egyptian National Karate Team player, published research, Scientific Journal of Sports Sciences and Arts, Faculty of Physical Education for Girls on the island, Helwan University**
- صبحي ،محمد. (٢٠٠٤) القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي ، القاهرة
- Sobhy, Mohamed. (2004) M Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports, Part One, Sixth Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.**
- ليبب ، عمر (٢٠٠٢) . تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- Labib, Omar (202) m. The effect of rhythm on some physical, skill, and physiological variables of karate players, Ph.D. thesis, unpublished, Faculty of Physical Education, Minia University.**
- محمد ، بسمات. تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء لاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه ،بحث منشور .
- Muhammad, Basmat. The effect of a training program to develop some special harmonic capabilities on the level of performance of the kata player in karate, published research**
- يوسف ، رضا. (٢٠٠١) . تمرينات نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران في الهواء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية
- Youssef, Reda. (2001) M. Suggested specific exercises in the light of the kinematic characteristics of the skill of jumping with the air in the air for Karate athletes, unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, University of Menoufia**
- يوسف ، رضا. تأثير استخدام التمرينات الخاصة بتحركات القدمين على مستوى أداء الصعوبة بالجمل الحركية (كاتا) للاعبين رياضة الكاراتيه . بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.
- Youssef, Reda. The effect of using exercises for foot movements on the performance level of kinetic difficulty (kata) for karate athletes. Published research, Scientific Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls on the island, Helwan University.**

يوسف ، رضا. أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي " منفرد - زوجي " لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى أداء
الجميل الحركية كاتا برياضة الكاراتيه. بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان

**Youssef, Reda. The effect of using the implementation method of training in "singular - even"
form of the components of the training tracks on the level of performance of the kata
movement sentences in karate sport. Published research, Scientific Journal of Sports
Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls on the island, Helwan
University**

. المراجع الأجنبية:

**ELEbiary, Ibrahim,(2016).Development of the Determinants of tactical performance with
significance of the monthly Biorhythm and their effect on the results of Kumite
Matches in Karate, International Journal of Sport Science &Art (IJSSA).**

**ELEbiary , Ibrahim & Youssef, Reda . (2015).Effect of special training determinants kime on
the skill performance standard of the motor package (Unsu. Kata) for the Karate
Egyptian National Team players, International Journal of Sport Science & Art
(IJSSA).**

**Funakoshi Gichin.(2005).The Twenty Guiding Principles Of Karate, Tr., John Teramoto,
Kodansha International L T D., Tokyo, Japan.**

**Hickey, P.M(1997). Karate Techniques, Tactics skills for sports in and self defense, Human
kinetics Inc., USA.**

**Mitchell ,David.(1991). Winning karate competition, 1st., ed., A and G., Black publishers
Ltd., London.**

**Nakayama, Masatoshi.(1985). Best Karate, Vol (10), Kodansha International L T D., Tokyo,
Japan**

**Nashayama and Richard(1990). Karate the Art empty hand fighting 2nd., E.T Charles co.,
Tokyo, Japan.**

**Reda Youssef . Effect of Direction of Training Los in accordance with the limitations of
biorhythm on the level of special motor skills and skill performance of motor package
(kata) in the players of the Egyptian National Karate Team, International Journal of
Sport Science &Art (IJSSA).**

Reilly R. L. (1998). Shotokan karate, charles E., tuttle, co., inc., Toky.

**Schlatt.(1996). The Shotokan Karate Dictionary, SAKE Translation International Lauda,
Germany.**

World Karate Federation(2009). Kata And Kumite Competition Rules, Version 6, January