

تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوي اداء (اونسوا – كاتا) برياضة الكاراتيه

أ.م.د. ولاء حمدي فرغلي

أستاذ مساعد

بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات تطوير 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.

ويشير احمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) ان هناك محددات للصعوبات الحركية خلال أداء الكاتا يجب علي المدرب تفهمها وتخطيط الاحمال الخاصة بها للارتفاع بمستوي الأداء المهاري ومنها النقل الحركي متغير السرعات والمرتبب بالاداء المهاري ، المتطلبات البدنية – المهارة الخاصة بالاساليب المهارة عالية الصعوبة مثل الوثبات ، الانتقال من وضع الي اخر مع ارتباط ذلك بأداء أساليب مهارة عالية السرعة ، كثرة الانتقال بين خطوط تحرك خلال زمن أداء طويل للكاتا ، أداء أساليب مهارة متعددة خلال وضع ارتكاز واحد ثابت مع الحفاظ علي وضعية الارتكاز. (: ٣٧ – ٣٨)

ويتفق كلا من حسين حجازي عبدالحميد (٢٠١٩)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) أن رياضة الكاراتيه تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة الحركات الأساسية ما بين اللكم والضرب والركل، ونظراً لاختلاف أساليب أداؤها 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 الجملة الفعلية (الكوميتة) وذلك وفقاً لاختلاف ظروف وطبيعة اللعب، لذلك يجب تحديد ومعرفة الأساليب المهارة الأكثر تكراراً بالجملة الحركية (الكاتا) . (18 : ٢) (4 : ١٢٥)

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

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

ويشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) علي ضرورة معرفة مقتن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقاً 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 المهارة 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 عزة احمد ابراهيم (٢٠٢١)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) 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 المهارة للاعب، حيث أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتوكان باليابان علي أن التدريب علي الأداء المهاري باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو

تحركات القدمين وإتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقاً للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا) (19)(٩ : ١٩ - ٢٠)

وظهرت مشكلة البحث من خلال الملاحظة المقننة للباحثة والتحليل لبعض التسجيلات للبطولات الدولية والمحلية خلال الفترة من ٢٠١٢ وحتى 2021 ، بالإضافة الي اخر مستحدثات لمواد القانون الدولي والذي انعكس على أسلوب التدريب للاعب والمرتبط باختياراته من الجمل الحركية المتعددة ذات درجات الصعوبة التي يقترح أدائها خلال أدوار اللعب بالبطولة بهدف الإنجاز والتفوق، هكذا يتضح أن اللاعب يتطلب منه مستوى معين يجب امتلاكه من المحددات البدنية – المهارية الخاصة بالأداء لكي يستمر في التنافس لفترة طويلة خلال البطولة وما يشمله من الأدوار التمهيدية وقبل النهائي والنهائي مع تعدد أساليب أدائه للجمل الحركية،

ولما أن الجملة الحركية "الكاتا" الخاصة بمدرسة الشوتوكان SHOTO - KAN هي الأكثر تكراراً وكذلك حاصده للميداليات بالبطولات الدولية والمحلية، فقد تطلب استحداث

أسلوب تدريبي يحقق النمذجة بين المتطلبات البدنية – المهارية وبين ميكانيزم وهرمونية خصائص الأداء للجملة الحركية، وهذا ما يظهر مشكلة البحث في ضرورة تحقيق قدر من الخصوصية والفردية في تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية وفقاً للأسلوب المؤداة به.

من خلال المسح المرجعي للمراجع المتخصصة والأبحاث العلمية في مجال تدريب الكاراتيه رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، 11، 12، 13، 14، 15، 18، 24، 25، 27، 30، 31، 32، 34، 35، 36، 37) بأن مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) من المسابقات ذات الطابع الخاص ومن خلالها يتضح تفوق الفرق القومية حيث أنها هامة في إحراز البطولات الدولية.

وبهدف اختيار الجملة الحركية "الكاتا" لذا قامت الباحثة بتحليل بعض الأدوار التمهيدية والنهائية خلال البطولات الدولية والمحلية خلال الفترة (من ٢٠١٢ إلى ٢٠٢١) بطولة العالم ٢٠١٢ ، بطولة العالم ٢٠١٤ ، بطولة العالم ٢٠١٨ دور ١٦ فقط ، بطولة الجمهورية رجال ٢٠٢١ وذلك للوقوف على الجمل الحركية الأكثر تكراراً وذات درجة صعوبة ممثلة في أداء اللوثب المهاري خلالها . جدول (١) وكذلك التعرف على فعالية ذلك بنتائج اللاعبين المؤدبين لها، كذلك تحديد آراء المراجع العلمية التي تناولتها من حيث التحليل الكمي والكيفي لمكونات الجملة الحركية وكذلك التوقيت الزمني للأداء واتجاهات ومسار الأداء والنواحي الوظيفية الخاصة بها، وكان من أهم المراجع العلمية المسترشد بها هي

(٢، ٩، ٢٥، ٢٦، ٣١، ٣٢، ٣٣)

جدول (١)

تحديد أهمية الجملة الحركية (الكاتا) قيد للدراسة

المتغيرات قيد الدراسة	جيون كاتا	كانكوداي كاتا	كانكوشوا كاتا	إمبي كاتا	جوجوشي هوشو كاتا	جوجوشي كاتا	أنسو كاتا	جانكاكو كاتا	المجموع
بطولة العالم ٢٠١٢	١٢	١٥	٤	٤	٨	-	٩	٢	٥٤
بطولة العالم ٢٠١٤	١	-	١٠	١٠	١١	١	١١	٣	٤٧
بطولة العالم ٢٠١٨ دور ١٦ فقط	-	٢	٢	٤	٥	٣	٦	-	٢٢
بطولة العالم ٢٠٢١	-	٥	-	٣	٦	٤	٧	٣	٢٨
بطولة الجمهورية رجال ٢٠٢١	٣	٦	١	٥	٥	٢	٦	١	٢٩
الإجمالي (مرة)	١٦	٢٨	١٧	٢٦	٣٥	١٠	٣٩	٩	١٨٠
الترتيب وفقاً لتكرار الأداء	السادس	الثالث	الخامس	الرابع	الثاني	السابع	الاول	الثامن	

يتضح من خلال التحليل الكمي لنتائج بطولات العالم في الفترة من عام ٢٠١٢ الي ٢٠٢١ جدول (١) أن الجملة الحركية الدولية (أنسو – كاتا) احتلت الترتيب الأول بعد تحليل جميع أدوار اللعب خلال البطولات سابقة الذكر سواء التمهيدية أو قبل النهائية أو النهائية جاءت كالتالي:

واختارت الباحثة الجملة الحركية (اونسو - كاتا)، حيث أنها الأكثر شيوعاً واستخداماً بالبطولات كما يحتوي الهيكل البنائي لها على درجة صعوبة حركية عالية وفقاً لمعايير التحكيم الدولي .

ومن خلال المسح المرجعي وجد أنه بالرغم من أن مسابقة الجملة الحركية (كاتا) والتي تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وأحد المسابقات الهامة إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين والدارسين، وكذلك من خلال متابعة بعض البطولات الدولية والمحلية التي ينظمها الاتحاد الدولي WKF، والاتحاد المصري للكاراتيه في مسابقة الجملة الحركية "كاتا " خلال الفترة الأخيرة لاحظ من أسباب انخفاض مستوى الحالة مهارية للاعبين إلى انخفاض مستوى الأداء المهاري للأساليب المهارية ذات درجة صعوبة مثل الوثبات المهارية ، ومن خلال ماسبق أصبح هناك ضرورة ملحة وزيادة في اهتمام البحث العلمي والمدربين حول استخدام أساليب تدريبية حديثة لتوجيه الأحمال التدريبية وتتماشي مع متطلبات التخصص والحالة التدريبية للاعبين من أجل الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا)، ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة البحثي معرفة تأثير تآثير توجيه تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوي اداء (اونسو – كاتا) برياضة الكاراتيه .

هدف البحث :

التعرف علي تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية علي مستوي الأداء (اونسو – كاتا) برياضة الكاراتيه .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات الصعوبة الحركية لدي المرحلة الاولى (بدون استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية) للاعبين الجملة الحركية (اونسو – كاتا) قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء الجملة الحركية (اونسو – كاتا) لدي المرحلة الاولى (بدون استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية) قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحددات الصعوبة الحركية لدي المرحلة الثانية (بدون استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية) للاعبين الجملة الحركية (اونسو – كاتا) قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء الجملة الحركية (اونسو – كاتا) لدي المرحلة الثانية (بدون استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية) قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس البعدي لمستوي الأداء الجملة الحركية (اونسو – كاتا) لدي لاعبي المرحلة الاولى (بدون استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية) لصالح لاعبي المرحلة الثانية قيد البحث.

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 المهاري الدفاعية وأساليب الأداء المهاري الهجومية (7: ٢٠).

➤ محددات صعوبات الأداء خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا):

تعرف محددات للصعوبات الحركية خلال أداء الكاتا يجب علي المدرب تفهمها وتخطيط الاحمال الخاصة بها للارتفاع بمستوي الأداء المهاري ومنها النقل الحركي متغير السرعات والمرتبطة بالاداء المهاري ، المتطلبات البدنية – المهارية الخاصة بالاساليب المهارية عالية الصعوبة مثل الوثبات ، الانتقال من وضع الي اخر مع

ارتباط ذلك بأداء أساليب مهارية عالية السرعة ، كثرة الانتقال بين خطوط تحرك خلال زمن أداء طويل للكاتا ، أداء أساليب مهارية متعددة خلال وضع ارتكاز واحد ثابت مع الحفاظ علي وضعية الارتكاز (8 : 37 - 38)

➤ أسلوب المقطوعات التدريبية الخاص بالجملة الحركية (الكاتا):

هو أسلوب علمي تنفيذي جديد ومقنن في تطبيقات الاحمال الخاصة بتدريب الجملة الحركية عن طريق تقسيم او تقطيع الجملة الحركية الكاتا بهدف تطوير مستوى الاداء . (تعريف اجرائي)

الإجراءات التنفيذية للبحث:

- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدمة القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

- **مجتمع و عينة البحث:** يشمل مجتمع البحث علي (١٤) لاعب منهم لاعبين اثنين للتجربة الاساسية تخصص (كاتا)، والمسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ - منطقة بورسعيد، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغ عدد عينة الدراسة الاستطلاعية ١٢ لاعب تم تقسيمهم بناء علي مستويات الأداء المهاري (درجة الحظام) الي مجموعتين ٦ لاعب مجموعة مميزة (مستوي الدرجة الاولي) ، و ٦ لاعب مجموعة غير المميزة (درجة ثانية) واستخدمت لايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة بالبحث، كما تم اختيار بالطريقة العمدية أيضا عينة التجربة الأساسية وقد بلغ عددهم ٦ لاعب مستوي الدرجة الاولي وبلغ متوسط طول الكلي لهم ١٦٧ سم بانحراف معياري ٠.٦٦ ومعامل الالتواء بلغ ٠.٦٧ ، بلغ متوسط طول للطرف السفلي لهم ١١٢ سم بانحراف معياري ٠.٥٤ ومعامل الالتواء بلغ ٠.٧٤ ، العمر الزمني بلغ متوسط لهم ١٨ سنة بانحراف معياري ١.٧٥ ، ومعامل الالتواء بلغ ٠.٨٦ العمر التدريبي بلغ متوسط لهم ٥ سنة بانحراف معياري ٠.٤٥ ومعامل الالتواء بلغ ٠.٨٤ ، المستوي المهاري للجملة الحركية (انسوا - كاتا) بلغ متوسط لهم ٥.٣ درجة بانحراف معياري ٠.٢١ ومعامل الالتواء بلغ ٠.٤٣ .

وبما ان جميع قيم معامل الالتواء قد أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يدل علي اعتدالية البيانات وأنها تقع تحت

المنحني الاعتدالي الدال علي تجانس العينة قيد الدراسة.

- الأجهزة والأدوات:

(الريستاميتير) 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 ١/١٠ من الثانية.

الدراسة الاستطلاعية الاولي : التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (انسوا - كاتا ، - قيد

الدراسة: توصلت الباحثة للاثي : -

تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (انسوا - كاتا) من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه رقم (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٥) . ومن خلال تحليل لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (انسوا - كاتا) تم التوصل إلي أهم مكونات الهيكل البنائي الأساليب المهارية الهجومية وهي الركلة الأمامية (ماي - جيرى، MAE - GERI)، اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي، GYAKU - ZUKI)، اللكمة المستقيمة الأمامية لأسفل (جيدان - سوكي ، GEDAN - ZUKI)، الركلة نصف الدائرية من الخارج للداخل (أشي ماواشي - جيرى، ACHI - MAWASHI - GERI)، إضافة للأساليب المهارية الدفاعية وهي الدفاع بسيف اليد الخارجي للذراع الممتد (تاتي شوتو - اوكي، TATI

SHUTO - UKE -، الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي، HAITO - UKE)، الدفاع بالساعد من الخارج إلي الداخل (سوتو - اوكي، SOTO - UKE) كما توصل بالتحليل الي أوضاع الارتكاز الأساسية وهي وضع الارتكاز الأمامي (زينكوتسو - داشي، Zenkutsu - Dachii)، وضع الارتكاز المتكافئ (كيبا - داشي، Kiba - Dachii)، وضع الارتكاز القطري (فودو - داتشي، Fudo - Dachii)، وضع الارتكاز الضيق (نيكواشي - داتشي، Neko ashi - Dachii).

❖ **تحديد الصعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا، -) وفقا للمعايير التحكيمية :**

- النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد .
- النقل الحركي وتغيير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية .
- الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية

❖ **تم تحديد المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا، -) قيد الدراسة:**

تم تقسيم الجملة الحركية (اونسوا - كاتا، -) إلي خمسة مقطوعات تدريبية وفقا للمعايير العلمية والتطبيقية قيد البحث (٩: ٢١٠) :

- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الأولى يتكون من (١٨) أسلوب مهاري قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية يتكون من (١٠) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة يتكون من (١٠) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة يتكون من (٥) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة يتكون من (٥) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا، -) ككل يتكون من (٤٨) أسلوب مهاري قيد الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: بهدف تحديد الاختبارات البدنية - المهارية الخاصة ببعض الأساليب المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) وإيجاد معاملات العلمية لاجازتها كوسائل تقييم : تم المرحلة الاولى من الدراسة الاستطلاعية الثانية وهدفها المسح الشامل للعديد من المراجع العلمية المتخصصة والأبحاث العلمية وشبكة المعلومات في مجال رياضة الكاراتيه لتحديد الاختبارات البدنية - المهارية الملائمة للقياس والتقييم للمتطلبات الخاصة بالجملة الحركية (اونسوا - كاتا، -)، ثم بعد التحديد لبعض الاختبارات ، تم المرحلة الثانية من البحث الاستطلاعية الثانية والهدف منها إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات قيد البحث لاجازتها كوسائل قياس وتقييم داخل البحث الحالية. ونفذ ذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/٦/٥ إلى ٢٠٢١/٦/١٩ ، تم حساب معاملات صدق الاختبارات خلال الفترة ٢٠٢١/٦/٥ إلى ٢٠٢١/٦/٧ بإجراء الاختبارات علي (٦) لاعبين مميزين (درجة اولي) ومقارنتهم بنتائج (٦) لاعبين غير المميزين (درجة ثانية) من نفس المرحلة العمرية ، كما تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي (٦) لاعبين مميزين (درجة اولي) بفارق زمني قدره (١٤) يوم بين التطبيقين، وكان التطبيق الأول يوم ٢٠٢١/٦/١٢، وإعادة التطبيق ٢٠٢١/٦/١٩ مع توافر نفس ظروف خلال التطبيق الأول واعادته ويتضح من الجداول التالية قيم المعاملات العلمية للاختبارات .

جدول (٢)

المعالجة الإحصائية لقيم لاعبي المستوى المميز وغير المميز في المتطلب البدني - المهاري
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)

لإيجاد معامل صدق و الثبات للاختبارات الخاصة بلاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث (ن=١=٢=٦)

معامل الثبات	معامل الصدق	إعادة التطبيق للمجموعة المميزة		قيمة (ت)	المرحلة غير المميزة		المرحلة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨١	٠.٨٤	0.36	٥.٢٤	5.11	0.11	2.67	0.26	٥.١١	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدني - المهاري (القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) للتقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
٠.٧٩	٠.٨٤	0.97	3.89	5.13	0.43	2.41	0.91	3.83	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
٠.٨٠	٠.٨٣	0.88	5.86	5.62	0.322	1.67	0.83	5.26	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
٠.٨٠	٠.٨٢	0.66	5.75	4.17	0.30	2.81	0.78	5.71	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
٠.٨١	٠.٨٥	0.58	6.69	3.69	0.43	3.13	0.51	6.63	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
٠.٨١	٠.٨٤	0.51	5.71	3.46	0.36	1.93	0.29	5.81	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
٠.٨٣	٠.٨٦	0.46	4.51	4.83	0.42	2.15	0.31	4.21	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
٠.٨٤	٠.٨٧	0.47	3.98	4.76	0.46	1.88	0.32	3.92	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من جدول (١٣) ان قيم المعاملات العلمية للاختبارات قد انحصرت لمعاملات الصدق ما بين (0.82 الي 0.87) ، ولمعاملات الثبات ما بين (0.79 الي 0.84) مما يشير أن هذه الاختبارات تتمتع ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.

جدول (٣)

المعالجة الإحصائية لقيم لاعبي المستوى المميز وغير المميز في المتطلب البدني - المهاري
(تحمل السرعة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء) لإيجاد معامل صدق و الثبات للاختبارات الخاصة
بلاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث (ن=١=٢=٦)

معامل الثبات	معامل الصدق	إعادة التطبيق للمجموعة المميزة		قيمة (ت)	المرحلة غير المميزة		المرحلة المميزة		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س		ع ±	س	ع ±	س	
٠.٨٤	٠.٩٠	0.41	18.33	6.37	1.03	10.66	0.41	19.11	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)
٠.٨٥	٠.٩١	0.23	19.56	6.11	0.91	10.82	0.23	20.29	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)
٠.٨٥	٠.٩٠	0.41	18.63	5.92	0.73	11.33	0.41	19.63	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)
٠.٨٦	٠.٩٢	0.49	18.68	5.81	0.62	11.41	0.49	19.76	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)
٠.٨٧	٠.٩١	0.34	19.88	4.33	0.52	10.23	0.34	18.88	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)
٠.٨٧	٠.٩٢	0.63	17.24	5.27	0.44	10.83	0.63	17.67	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)
٠.٨٨	٠.٩٣	0.71	16.93	6.43	0.61	8.77	0.71	16.61	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)
٠.٨١	٠.٩٠	0.80	17.54	6.44	0.76	8.23	0.80	15.46	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)

المتطلب البدني - المهاري (تحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبين الجملية الحركية (الكاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من جدول (١٣) ان قيم المعاملات العلمية للاختبارات قد انحصرت لمعاملات الصدق ما بين (0.90 الي 0.93) ، ولمعاملات الثبات ما بين (0.81 الي 0.88) مما يشير أن هذه الاختبارات تتمتع ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث لحالي .

جدول (٤)

المعالجة الإحصائية لقيم لاعبي المستوى المميز وغير المميز في المتطلب البدني - المهاري
(تحمل الاداء الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)

لإيجاد معامل صدق و الثبات للاختبارات الخاصة بلاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث (ن=١=٢=٦)

معامل الثبات	معامل الصدق	إعادة التطبيق للمجموعة المميزة		قيمة (ت)	المرحلة غير المميزة		المرحلة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨٩	٠.٩٦	0.85	٢١.٨٧	4.23	0.36	15.33	0.83	21.46	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدني - المهاري يتحمل الاداء الخاص بالأساليب المهارية) للاعبي الجملة الحركية (الكاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)
٠.٨٨	٠.٩٥	0.86	21.35	4.38	0.47	15.46	0.76	21.19	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
٠.٨٨	٠.٩٣	0.84	21.45	5.11	0.21	14.11	0.91	21.11	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
٠.٨٧	٠.٩٢	0.88	19.74	5.56	0.34	13.21	0.82	19.76	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
٠.٨٧	٠.٩٥	0.76	18.55	3.78	0.46	14.23	0.73	18.93	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
٠.٨٧	٠.٩٥	0.84	18.95	4.62	0.22	13.21	0.66	18.77	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
٠.٨٩	٠.٩٤	0.77	16.74	5.91	0.96	8.45	0.73	16.43	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
٠.٨٩	٠.٩٣	0.89	15.24	5.88	0.81	8.15	0.82	15.79	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من جدول (١٣) ان قيم المعاملات العلمية للاختبارات قد انحصرت لمعاملات الصدق ما بين (0.92 الي 0.96) ، ولمعاملات الثبات ما بين (0.87 الي 0.89) مما يشير أن هذه الاختبارات تتمتع ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالية.

جدول (٥)

المعالجة الإحصائية لقيم لاعبي المستوى المميز وغير المميز في المتطلب البدني - المهاري
(تحمل القوة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)

لإيجاد معامل صدق و الثبات للاختبارات الخاصة بلاعبي الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث (ن=١ ن=٢=٦)

معامل الثبات	معامل الصدق	إعادة التطبيق للمجموعة المميزة		قيمة (ت)	المرحلة غير المميزة		المرحلة المميزة		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
		± ع	س		± ع	س	± ع	س	
٠.٩٠	٠.٩٧	0.84	٢٨.٢٥	5.25	0.44	21.78	0.76	٢٨.٧٨	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)
٠.٨٩	٠.٩٥	0.88	27.88	6.78	0.61	20.14	0.84	27.45	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)
٠.٨٨	٠.٩٤	0.56	29.54	4.64	0.73	22.17	0.46	29.41	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج المساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)
٠.٩١	٠.٩٢	0.59	28.12	5.81	0.64	21.43	0.53	28.76	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج المساعد في زاوية قائمة علي العضد (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)
٠.٩٠	٠.٩٦	0.41	29.37	6.77	0.72	20.71	0.56	29.12	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)
٠.٩١	٠.٩٥	0.64	28.84	6.27	0.61	21.36	0.73	28.69	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)
٠.٩١	٠.٩٧	0.75	25.57	6.66	0.55	18.76	0.84	25.33	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)
٠.٩٠	٠.٩٥	0.81	24.62	6.81	0.67	17.33	0.82	24.24	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)

المتطلب البدني - المهاري (تحميل القوة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبي الجملة الحركية (الكاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٤٥ ث)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من جدول (١٣) ان قيم المعاملات العلمية للاختبارات قد انحصرت لمعاملات الصدق ما بين (0.92 الي 0.97) ، ولمعاملات الثبات ما بين (0.88 الي 0.91) مما يشير أن هذه الاختبارات تتمتع ويمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.

التجربة الأساسية: تم تنفيذ التجربة بصالة تدريب نادي المريخ للألعاب الرياضية المغلقة وفقا للآتي:

طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (٢٠٢١/٦/٢٦) إلي (٢٠٢١/١٠/٤) وتم توزيع الفترة الزمنية للتجربة علي مرحلتين كالاتي وفقا لهدف وطبيعة البحث:-

١/٧/٣ المرحلة الأولى: تم تطبيق عدد (٢٥) وحدة تدريبية

بدون استخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية خلال الفترة من (٢٠٢١/٦/٢٦) إلي (٢٠٢١/٨/٧) .

القياس القبلي: من (٢٠٢١/٦/٢٦) إلي (٢٠٢١/١٠/٢٧) .

تنفيذ التجربة: تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه المرحلة من (٢٠٢١/٧/٣) إلي (٢٠٢١/٨/٥) .

القياس البعدي: من (٢٠٢١/٨/٦) إلي (٢٠٢١/٨/٧) وبنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

فترة انتقالية: تهدف إلي الحفاظ علي المستوي الحالي للاعب الجملة الحركية (الكاتا) واستغرقت تلك الفترة من (٢٠٢١/٨/٨) إلي (٢٠٢١/٨/٢٠) وتم تطبيق محتوى تدريبي علي مدار ٣ وحدات تدريبية بالأسبوع التدريبي.

٢/٧/٣ المرحلة الثانية: تم تطبيق عدد (٢٥) وحدة تدريبية

باستخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية خلال الفترة من (٢٠٢١/٨/٢١) إلي (٢٠٢١/١٠/٢) .

القياس القبلي: من (٢٠٢١/٨/٢١) إلي (٢٠٢١/٨/٢٢)

تنفيذ التجربة: تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه المرحلة من (٢٠٢١/٨/٢٨) إلي (٢٠٢١/١٠/٢) .

القياس البعدي: من (٢٠٢١/١٠/٣) إلي (٢٠٢١/١٠/٤) وبنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

البرنامج التدريبي المقترح :

تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح من خلال الاسترشاد بما جاء من اراء خلال المراجع والدراسات المرجعية الاتية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٥) لاختيار مكونات وخصائص الاحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي والمتوافقة مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد الدراسة.

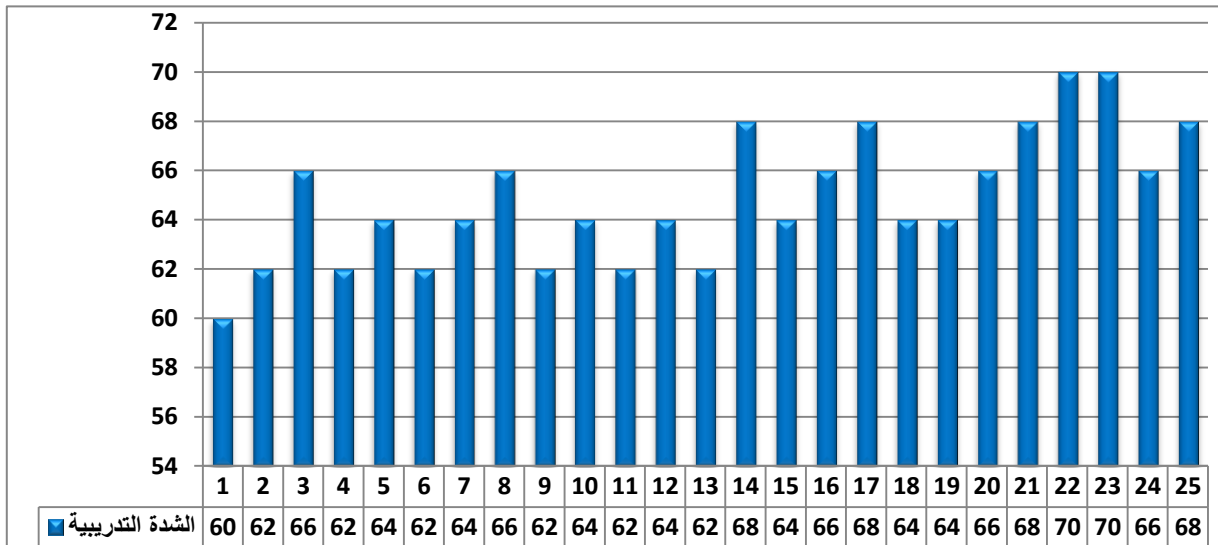
- محددات وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٦) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية	٥ أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج	٢٥ وحدة تدريبية (المرحلة الاولى) ٢٥ وحدة تدريبية (المرحلة الثانية)
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٥ وحدات تدريبية
نسبة فترة الراحة البنينية بين المحطات التدريبية	١ : ١/٢ عمل - راحة
نسبة فترة الراحة البنينية بين المجموعات التدريبية	١ : ١/٢ عمل - راحة
مدي زمن تطبيق الوحدة التدريبية المرحلة الاولى	٤٢.٢٩ دقيقة الي ٨٣.٦٦ دقيقة
مدي زمن تطبيق الوحدة التدريبية المرحلة الثانية	٥٣.٧٩ دقيقة الي ١٢٩.٦٦ دقيقة
عدد القياسات (قبلي - بعدي)	يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة رقم (١) وبعد تنفيذ الوحدة رقم (٢٥) من لبرنامج التدريبي المقترح.

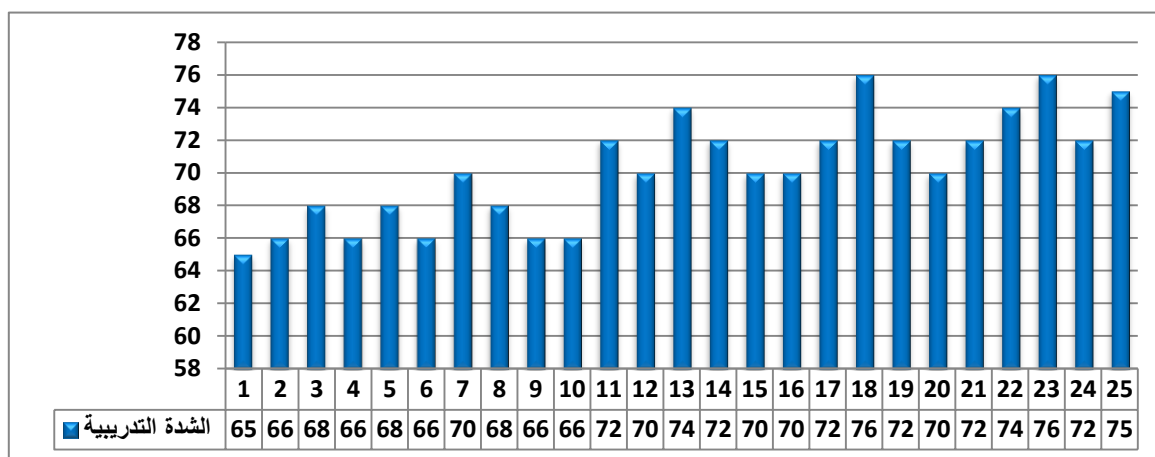
الجزء التمهيدي: القسم الأول التهيئة (الإحماء): زمن الإحماء الكلي للوحدة التدريبية (١٠ق)، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية و تمرينات تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب ، وقد بلغ الزمن الإجمالي للإحماء (٢٥٠ق).

➤ **القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص):** الإعداد البدني الخاص يحتوي على ٥ محطات من التمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة) وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء المهاري للأساليب مهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد البحث وقد بلغ الزمن الاجمالي للإعداد البدني الخاص (٢١٠ق)، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة



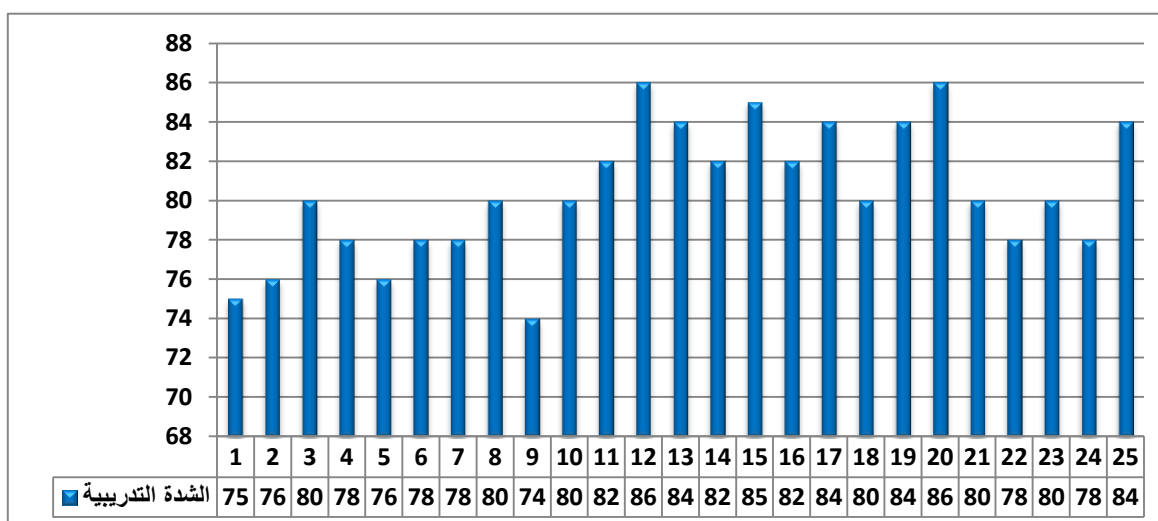
شكل (١) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء التمهيدي بالقسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) للاعب الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة

➤ **الجزء الرئيسي: القسم الأول:** يحتوي علي ١٨ محطة تدريبية من تمارينات (النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد) و زمن تنفيذ كل محطة تدريبية ٢٠ ثانية ، وفترة الراحة البنينية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي (١ : ١/٢) ، المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة، وقد بلغ الزمن الإجمالي لتنفيذ محتوى للقسم الأول (٤٩٥ دقيقة) وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة .



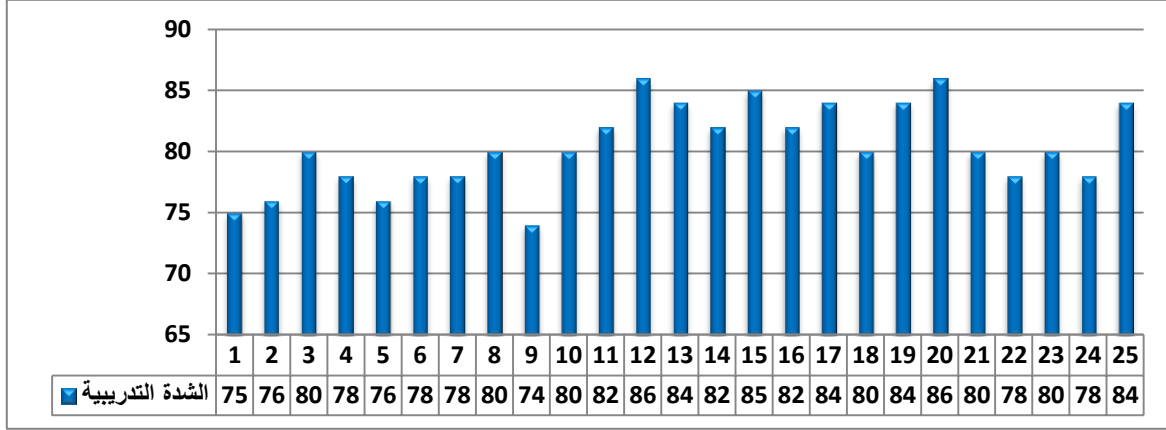
شكل (٢) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الأول (تمارينات النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد) للاعب الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة

➤ **الجزء الرئيسي: القسم الثاني :** يحتوي علي ٦ محطة تدريبية من تمارينات (تمارينات أداء الأساليب المهارية الفردية خلال المقطوعة التدريبية) زمن تنفيذ كل محطة تدريبية ٢٠ ثانية ، وفترة الراحة البنينية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي (١ : ١/٢) ، يستخدم هنا الأساليب المهارية الأكثر تكرارا بالهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة، وقد بلغ الزمن الإجمالي لتنفيذ محتوى للقسم الثاني (١١٠ دقيقة) .



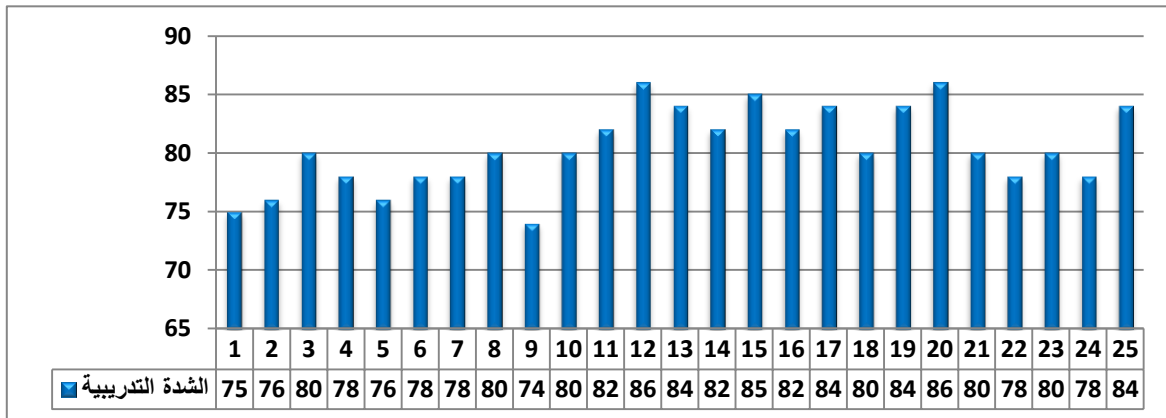
شكل (٣) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثاني (تمارينات أداء الأساليب المهارية الفردية خلال المقطوعة التدريبية) للاعب الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة.

➤ **الجزء الرئيسي: القسم الثالث :** يحتوي علي ٥ محطة تدريبية من تمارينات صعوبات الأداء الحركية (النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية) زمن تنفيذ كل محطة تدريبية ٣٠ ثانية ، وفترة الراحة البينية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي (١ : ١/٢) ، يستخدم هنا الأساليب المهارية الأكثر تكرارا بالهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة، وقد بلغ الزمن الإجمالي لتنفيذ محتوى للقسم الأول (١٧٥ دقيقة) .



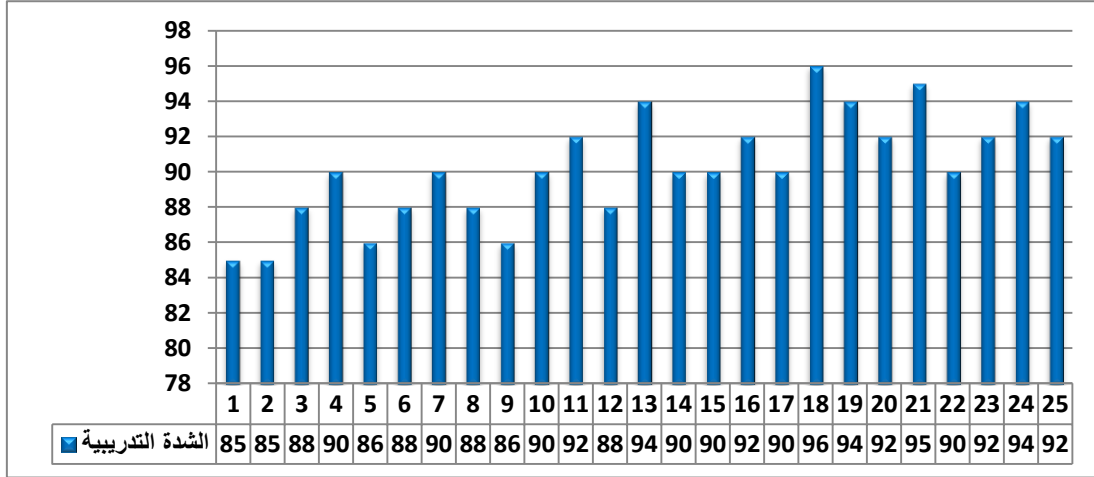
شكل (٤) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثالث
تمارين خاصة بصعوبات الأداء الحركية (النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك
بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية) للاعب الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة.

➤ **الجزء الرئيسي: القسم الرابع :** يحتوي علي ٦ محطة تدريبية من تمارينات (صعوبات الأداء الحركية باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية) ، زمن تنفيذ كل محطة تدريبية وفقا للزمن المقنن للاداء الفعلي الخاص باللاعب ، وفترة الراحة البينية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي (١ : ١/٢) ، محتوى الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الخاصة بالجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة، وقد بلغ الزمن الإجمالي لتنفيذ محتوى للقسم الأول (٤٥٦ دقيقة) .



شكل (٥) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثالث
تمارين خاصة بصعوبات الأداء الحركية (النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك
باستخدام أسلوب المقطوعة التدريبية) للاعب الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة.

➤ **القسم الخامس: التدريب المباراني علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة،** يحتوي هذا القسم علي ١ محطة تدريبية ، زمن تنفيذ كل محطة تدريبية وفقاً للزمن المقنن للاداء الفعلي الخاص باللاعب ، وفترة الراحة البنائية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الاداء الفعلي (١ : ١/٢) ، من زمن أداء محتوى الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الخاصة بالجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد البحث، وقد بلغ إجمالي زمن القسم الخامس (٢٧٥ دقيقة).



شكل (٦) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الخامس التدريب المباراني علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية للاعبين الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) قيد الدراسة.

➤ **الجزء الختامي (التهدئة):** 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 للتهدئة (١٢٥ دقيقة).

جدول (٧)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج (٢٥) وحدة تدريبية للاعبين الجملة الحركية (اونسوا - كاتا، .) قيد البحث.

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة													أجزاء الوحدة	
الجزء الختامي	الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي		رقم الوحدة	الاسبوع التدريبي
التهنية (الاستشفاء)	القسم الخامس التدريب المماراتي علي الأداء المهاري		القسم الرابع تمرينات صعوبة الأداء من خلال المقطوعات التدريبية		القسم الثالث تمرينات صعوبات الأداء الحركية النقل الحركي وتحركات القدمين بزوايا خلال المقطوعات التدريبية		القسم الثاني تمرينات باستخدام الأداء المهاري للاساليب الفردية		القسم الأول تمرينات النقل الحركي وتحركات القدمين		الاعداد البدني الخاص			
	مجم	شئ %	مجم	شئ %	مجم	شئ %	مجم	شئ %	مجم	شئ %	مجم	شئ %		
	1	٨٥	1	٧٥	نفس القسم الثاني	1	٦٥	١	٦٥	3	٦٠		١	الاول
		٨٥		٧٦			٦٦	٢	٦٦		٦٢		٢	
		٨٨		٨٠			٦٨	١	٦٨		٦٦		٣	
		٩٠		٧٨			٦٦	١	٦٦		٦٢		٤	
		٨٦		٧٦			٦٨	٢	٦٨		٦٤		٥	
	1	٨٨	2	٧٨	نفس القسم الثاني	1	٦٦	١	٦٦	3	٦٢		٦	الثاني
		٩٠		٧٨			٧٠	٢	٧٠		٦٤		٧	
		٨٨		٨٠			٦٨	٢	٦٨		٦٦		٨	
		٨٦		٧٤			٦٦	١	٦٦		٦٢		٩	
		٩٠		٨٠			٦٦	١	٦٦		٦٤		١٠	
	2	٩٢	3	٨٢	نفس القسم الثاني	2	٧٢	٢	٧٢	2	٦٢		١١	الثالث
		٨٨		٨٦			٧٠	٣	٧٠		٦٤		١٢	
		٩٤		٨٤			٧٤	٢	٧٤		٦٢		١٣	
		٩٠		٨٢			٧٢	٢	٧٢		٦٨		١٤	
		٩٠		٨٥			٧٠	٣	٧٠		٦٤		١٥	
	3	٩٢	3	٨٢	نفس القسم الثاني	3	٧٠	٣	٧٠	2	٦٦		١٦	الرابع
		٩٠		٨٤			٧٢	٢	٧٢		٦٨		١٧	
		٩٦		٨٠			٧٦	٣	٧٦		٦٤		١٨	
		٩٤		٨٤			٧٢	٢	٧٢		٦٤		١٩	
		٩٢		٨٦			٧٠	١	٧٠		٦٦		٢٠	
	2	٩٥	2	٨٠	نفس القسم الثاني	2	٧٢	٣	٧٢	1	٦٨		٢١	الخامس
		٩٠		٧٨			٧٤	٢	٧٤		٧٠		٢٢	
		٩٢		٨٠			٧٦	٣	٧٦		٧٠		٢٣	
		٩٤		٧٨			٧٢	٢	٧٢		٦٦		٢٤	
		٩٢		٨٤			٧٥	٣	٧٥		٦٨		٢٥	

مجم = عدد المجموعات

شئ % = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

تقييم مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية قيد البحث: -

تم تقييم مستوى الأداء المهارى استخدام جهاز التسجيل المرئى (الفيديو) مزود بخاصية العرض و إمكانية التوقف و إعادة العرض بسرعة عادية وبطيئة ، كما نفذ التقييم وفقا لمعايير مواد التحكيم بالاتحاد الدولى لرياضة الكاراتيه من خلال لجنة معتمدة تتكون من ٣ حكام من اللجنة العليا للحكام بالاتحاد المصرى للكاراتيه ، و يمنح درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء قيد البحث.

معالجات الإحصائية:

تم استخدام في المعالجات الإحصائية للبيانات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٦)

عرض ومناقشة نتائج المرحلة الاولى :

جدول (٨)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتطلب البدني - المهاري
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبي المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.94	7.71	0.34	٧.٨٤	0.26	٥.١١	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدني - المهاري (القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية (ونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
0.70	3.03	0.56	6.84	0.91	3.83	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.66	2.80	0.48	7.77	0.83	5.26	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج المساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.61	2.50	0.61	7.94	0.78	5.71	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج المساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.52	2.07	0.24	7.74	0.51	6.63	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.80	4.05	0.21	7.13	0.29	5.81	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.77	3.63	0.22	5.47	0.31	4.21	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.78	3.72	0.12	5.15	0.32	3.92	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٨) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (٢.٠٧ الي ٧.٧١) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (٩)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدى للمتطلب البدنى - المهاري
(تحمل السرعة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبى المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.83	4.40	0.17	19.11	0.41	17.23	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتى.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدنى - المهاري (تتضمن السرعة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبى الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٢٥ ث)
0.88	5.35	0.34	19.23	0.23	17.45	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتى.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.78	3.81	0.25	19.24	0.41	17.54	الدفاع بسيف اليد الداخلى للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.62	2.55	0.16	17.61	0.49	16.33	الدفاع بسيف اليد الداخلى للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.54	2.18	0.51	17.83	0.34	16.75	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.24	1.12	0.64	16.71	0.63	15.84	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.24	1.14	0.33	16.29	0.71	15.44	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.39	1.61	0.53	16.54	0.80	15.12	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٩) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة ما بين (١.١٢ الي ٥.٣٤) ، إضافة ان هناك حجم تأثير لاحمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (١٠)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتطلب البدني - المهاري
(تحمّل الاداء الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبي المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.48	1.93	0.33	23.12	0.83	21.46	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدني - المهاري (تحمّل الاداء الخاص بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)
0.67	2.85	0.24	23.41	0.76	21.19	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.59	2.38	0.62	23.51	0.91	21.11	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.68	2.90	0.15	22.16	0.82	19.76	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.54	2.18	0.43	20.65	0.73	18.93	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.63	2.62	0.55	20.78	0.66	18.77	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.62	2.56	0.42	18.45	0.73	16.43	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.39	1.59	0.16	17.11	0.82	15.79	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٠) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (١.٥٩ الي ٢.٩٠) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول.

جدول (١١)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتطلب البدني - المهاري
(تحمل القوة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبي المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.47	1.88	0.25	30.25	0.76	٢٨.٧٨	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدني - المهاري (تحمل القوة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٤٥ ث)
0.69	3.01	0.44	30.15	0.84	27.45	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.78	3.78	0.64	31.85	0.46	29.41	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.58	2.36	0.84	30.64	0.53	28.76	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.83	4.37	0.92	32.87	0.56	29.12	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.80	4.03	0.49	31.95	0.73	28.69	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.56	2.27	0.37	27.33	0.84	25.33	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.65	2.72	0.59	26.74	0.82	24.24	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١١) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (١.٨٨ الي ٤.٣٧) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (١٢)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي و تحركات القدمين) للاعبين المرحلة الاولى التجريبية

ن = ٦

قيد البحث

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.47	1.88	0.82	6.3	0.08	5.2	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨) . التقييم - درجة	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي و تحركات القدمين) للاعبين المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
0.66	2.81	0.55	6.2	0.04	5.1	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨) . التقييم - درجة	
0.69	2.99	0.39	6.2	0.12	5.3	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨) . التقييم - درجة	
0.58	2.35	0.51	6.2	0.13	5.3	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣) . التقييم - درجة	
0.84	4.57	0.03	6.3	0.24	5.2	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨) . التقييم - درجة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٢) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (١.٨٨ الي ٤.٥٧) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاحمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (١٣)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية
(النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية)
للاعبي المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.75	13.20	0.014	5.9	0.24	5.1	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (١٨) . التقييم - درجة	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
0.67	8.10	0.09	5.9	0.24	5.4	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٨) . التقييم - درجة	
0.74	51.08	0.05	6	0.12	5.2	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٨) . التقييم - درجة	
0.67	22.04	0.02	5.6	0.15	5.1	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٣) . التقييم - درجة	
0.84	25.88	0.36	5.6	1.2	5.3	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٨) . التقييم - درجة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٣) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٨.١٠ الي ٥١.٠٨) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاحتمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (١٤)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية
(الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية ومستوي أداء
المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.75	22.19	0.04	6.1	0.14	5.3	الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣). التقييم - درجة	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية ومستوي أداء المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الاولى التجريبية قيد البحث
0.67	5.89	0.04	6.2	0.34	5.2	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨). التقييم - درجة	
0.74	27.57	0.04	5.9	0.23	5.1	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨). التقييم - درجة	
0.67	10.28	0.06	6.2	0.32	5.3	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨). التقييم - درجة	
0.84	30.57	0.78	6.1	0.88	5.2	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣). التقييم - درجة	
0.60	2.80	0.05	6.1	0.32	5.2	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨). التقييم - درجة	
0.56	4.83	0.04	6.1	0.14	5.3	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل من الأسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨). التقييم - درجة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

عرض ومناقشة نتائج المرحلة الثانية :

جدول (١٥)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتطلب البدني - المهاري
(القوة المميزة بالسرعة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبي المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.97	11.02	0.22	٨.٤٥	0.26	٥.١١	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدني - المهاري (القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) - التقويم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
0.80	3.98	0.41	7.63	0.91	3.83	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.79	3.89	0.23	8.55	0.83	5.26	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.78	3.71	0.34	8.74	0.78	5.71	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج الساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.80	3.96	0.52	9.12	0.51	6.63	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.95	9.10	0.12	8.56	0.29	5.81	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.98	13.74	0.08	8.54	0.31	4.21	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.96	10.22	0.06	7.22	0.32	3.92	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٥) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧١ الي ١٣.٧٤) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاحتمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (١٦)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدى للمتطلب البدنى - المهاري
(تحمل السرعة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبى المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.97	11.02	0.12	22.48	0.41	19.11	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتى.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدنى - المهاري (تتحمل السرعة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبى الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرر صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
0.80	3.98	0.24	22.45	0.23	20.29	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتى.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.79	3.75	0.18	23.84	0.41	19.63	الدفاع بسيف اليد الداخلى للخارج الساعد فى زاوية قائمة على رسع اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.78	3.71	0.09	21.22	0.49	19.76	الدفاع بسيف اليد الداخلى للخارج الساعد فى زاوية قائمة على رسع اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.80	3.96	0.41	20.74	0.34	18.88	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.95	9.45	0.51	20.45	0.63	17.67	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.98	13.74	0.27	18.51	0.71	16.61	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.96	10.22	0.37	18.47	0.80	15.46	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٦) هناك تأثير لمحتوى البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧١ الي ١٣.٧٤) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير على متغيرات الجدول .

جدول (١٧)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدى للمتطلب البدنى - المهاري
(تحمل الاداء الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبى المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.90	5.89	0.23	26.44	0.83	21.46	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتى.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)	المتطلب البدنى - المهاري (تحمل الاداء الخاص بالأساليب المهارية) للاعبى الجملة الحركية (اونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
0.94	8.09	0.11	27.37	0.76	21.19	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتى.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)	
0.93	7.44	0.54	28.45	0.91	21.11	الدفاع بسيف اليد الداخلى للخارج الساعد في زاوية قائمة على رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)	
0.96	9.49	0.07	27.56	0.82	19.76	الدفاع بسيف اليد الداخلى للخارج الساعد في زاوية قائمة على رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)	
0.94	8.20	0.29	25.15	0.73	18.93	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)	
0.95	8.60	0.27	24.68	0.66	18.77	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)	
0.92	6.57	0.32	21.45	0.73	16.43	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)	
0.95	8.30	0.24	22.74	0.82	15.79	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٧) هناك تأثير لمحتوى البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٥.٨٩ الي ٩.٤٩) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير على متغيرات الجدول .

جدول (١٨)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي للمتطلب البدني - المهاري
(تحمل القوة الخاص بالصعوبات الحركية - أساليب الاداء)
للاعبي المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.94	8.28	0.13	35.12	0.76	٢٨.٧٨	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يمين TATI - SHUTO - UKE (R)
0.95	8.46	0.34	34.84	0.84	27.45	الدفاع بسيف اليد للذراع الممتد كاملا (تاتي.شوتو - اوكي) يسار TATI - SHUTO - UKE (L)
0.97	11.95	0.52	36.45	0.46	29.41	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج المساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد (هايتو - اوكي) يمين HAITO - UKE (R)
0.97	10.54	0.57	35.78	0.53	28.76	الدفاع بسيف اليد الداخلي للخارج المساعد في زاوية قائمة علي رسغ اليد - (هايتو - اوكي) يسار HAITO - UKE (L)
0.95	8.55	0.63	35.24	0.56	29.12	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يمين GYAKU - ZUKI (R)
0.96	9.51	0.24	35.82	0.73	28.69	اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة (جياكو - سوكي) يسار GYAKU - ZUKI (L)
0.92	6.83	0.31	31.26	0.84	25.33	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يمين MAE - GERI (R)
0.95	8.70	0.25	31.54	0.82	24.24	الركلة الأمامية (ماي - جيرى) يسار MAE - GERI (L)

المتطلب البدني - المهاري (تعمل القوة الخاص بالأساليب المهارية) للاعبى الجملة الحركية
(اونسوا - كاتا) - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٨) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٦.٨٣ الي ١١.٩٥) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (١٩)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية
(النقل الحركي و تحركات القدمين) للاعبين المرحلة الثانية التجريبية
قيد البحث ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.97	10.54	0.04	6.4	0.12	5.1	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨) - التقييم درجة .
0.94	8.08	0.08	6.4	0.11	5.4	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨) - التقييم درجة .
0.89	5.60	0.22	6.3	0.12	5.2	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨) - التقييم درجة .
0.94	7.92	0.03	6.3	0.15	5.1	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة .
0.97	6.06	0.03	6.7	0.23	5.3	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء اكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .

مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي و تحركات القدمين)
للاعبين المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (١٩) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٥.٦٠ الي ١٠.٥٤) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (٢٠)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية
(النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية)
للاعبي المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.92	6.81	0.21	6.4	0.12	5.1	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (١٨) - التقييم درجة .	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
0.94	8.08	0.08	6.4	0.11	5.4	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٨) - التقييم درجة .	
0.89	5.60	0.22	6.3	0.12	5.2	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٨) - التقييم درجة .	
0.82	4.23	0.34	6.3	0.15	5.1	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة .	
0.90	6.06	0.03	6.7	0.23	5.3	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٢٠) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٤.٢٣ الي ٨.٠٨) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاحمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (٢١)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية
(الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية ومستوي أداء
المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.98	14.88	0.13	6.6	0.02	5.2	الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة .	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية ومستوي أداء المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الثانية التجريبية قيد البحث
0.92	6.57	0.05	6.5	0.21	5.1	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (١٨) - التقييم درجة .	
0.98	12.98	0.11	6.5	0.05	5.3	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٨) - التقييم درجة .	
0.83	4.42	0.03	6.4	0.05	5.2	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٨) - التقييم درجة .	
0.95	8.49	0.04	6.6	0.03	5.2	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة .	
0.70	3.05	0.07	6.6	0.16	5.3	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	
0.73	3.31	0.04	6.5	0.05	6.1	مستوي أداء مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل من الأسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٢١) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣.٠٣ الي ١٤.٨٨) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاحتمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

عرض ومناقشة نتائج القياس البعدي للاعبين المرحلة الاولى و الثانية :

جدول (٢٢)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي و تحركات القدمين) للاعبين المرحلة الاولى

والثانية التجريبية قيد البحث ن = ٦

فارق حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.44	7.24	0.02	6.5	0.03	6.3	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨) - التقييم درجة.	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي و تحركات القدمين) للاعبين المرحلة الاولى و الثانية التجريبية قيد البحث
0.21	10.10	0.04	6.4	0.02	6.2	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨) - التقييم درجة	
0.05	14.72	0.04	6.4	0.02	6.2	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨) - التقييم درجة.	
0.24	4.61	0.04	6.3	0.03	6.2	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة.	
0.13	3.07	0.34	6.4	0.02	6.3	النقل الحركي وتغيير أوضاع الارتكاز مع أداء أكثر من أسلوب مهاري خلال وضع الارتكاز الواحد المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٢٢) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت"

المحسوبة ما بين (٣.٠٧ الي ١٤.٧٢) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (٢٣)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية
(النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية)
للاعبي المرحلة الاولى والثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

فارق حجم التأثير	قيمة "ت" الفروق	المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		الدلالات الاحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.22	7.60	0.04	6.4	0.014	5.9	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الاولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨) - التقييم درجة .	مستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الاولى والثانية التجريبية قيد البحث
0.27	3.29	0.08	6.4	0.09	5.9	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨) - التقييم درجة .	
0.15	3.12	0.22	6.3	0.05	6	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨) - التقييم درجة .	
0.27	6.52	0.03	6.3	0.02	5.6	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة .	
0.13	2.05	0.03	6.7	0.36	5.6	النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال أداء المقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٢٣) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "

ت" المحسوبة ما بين (٢.٠٥ الي ٧.٦٠) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاعمال المنفذة بشكل كبير علي متغيرات الجدول .

جدول (٢٤)

المعالجة الإحصائية " لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية ومستوي أداء المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الاولى والثانية التجريبية قيد البحث
ن = ٦

المتغيرات قيد الدراسة	الدلالات الاحصائية	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		قيمة "ت" الفروق	فارق حجم التأثير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مستوي الاداء لل صعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية (الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية ومستوي أداء المقطوعة التدريبية) للاعبين المرحلة الاولى و الثانية التجريبية قيد البحث	الوثب مع أداء أسلوب مهاري خلال المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣) - التقييم درجة .	5.2	0.02	6.6	0.13	14.88	0.23
	مستوي أداء مكونات الهيكل البناني للمقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٨) - التقييم درجة .	5.1	0.21	6.5	0.05	6.57	0.25
	مستوي أداء مكونات الهيكل البناني للمقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٢٨) - التقييم درجة .	5.3	0.05	6.5	0.11	12.98	0.24
	مستوي أداء مكونات الهيكل البناني للمقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٢٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٨) ي- التقييم درجة .	5.2	0.05	6.4	0.03	4.42	0.16
	مستوي أداء مكونات الهيكل البناني للمقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٣٩) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٣)	5.2	0.03	6.6	0.04	8.49	0.11
	مستوي أداء مكونات الهيكل البناني للمقطوعة التدريبية الخامسة من أسلوب مهاري رقم (٤٤) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	5.3	0.16	6.6	0.07	3.05	0.10
	مستوي أداء مكونات الهيكل البناني للجملة الحركية ككل من الأسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (٤٨) - التقييم درجة .	6.1	0.05	6.5	0.04	3.31	0.17

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح بيانات جدول (٢٤) هناك تأثير لمحتوي البرنامج المنفذ خلال المرحلة بشكل إيجابي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣.٠٥ الي ١٤.٨٨) ، إضافة ان هناك حجم تأثير للاحتمال المنفذة بشكل كبير .

ويتضح بيانات جدول (٨ - ١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لدي لاعبي المرحلة الاولى لصالح القياس البعدي ، وقد يرجع ذلك الي محتوى البرنامج التدريبي المقترح بدون استخدام تمرينات الصعوبات الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية " اونسوا - كاتا " ، وكان التأثير نتيجة ان محتوى الوحدات التدريبية روعي فيها التقنين الفردي للاحمال التدريبية الموجهة للاساليب المهارية الأكثر تكررارا خلال هيكل الجملة الحركية قيد البحث؟، إضافة لترشيد الاسلوب المتوازي بكل خصائص التدريب الفكري والموجهه لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالاساليب المهارية وهذا اثر إيجابيا علي قيم حجم التأثير والذي تباين تأثيره ما بين متوسط التأثير وعالي التأثير إضافة الي تميز محتوى البرنامج بخصوصية الاختيار للتمرينات المشابهة خلال القسم الثاني والرابع من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والذي وجهه الي تنمية المزج بين المتطلبات البدنية - المهارية والالتزام بالخصائص الحركية للأداء المهاري للاساليب المهارية المكونات للهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث، إضافة الي ان استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للكاتا خلال القسم الرابع من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وفقا للتقنين الفردي قيد انعكس علي حجم التأثير الإيجابي لمستوي الأداء المهاري للجملة الحركية ككل (اونسوا - كاتا) .

وتؤكد نتائج البحث الحالية ما أشار إليه حسين احمد حجاج ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦) ، أحمد عمر الفاروق الشيخ (٢٠١٧) ، رضا يوسف عبد القادر (٢٠١٩) ، أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠١٩) ، ابراهيم علي عبد الحميد اليباري (٢٠٢٠) ، علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها ، إضافة الي ان استخدام الأداء المشابه لطبيعة أداء الاساليب المهارية داخل الجملة الحركية > (١٣ ، ٣٢ ، ٢ ، ٣١ ، ١١ ، ١)

ويتضح بيانات جدول (١٥ - ٢١) وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لدي لاعبي المرحلة الثانية لصالح القياس البعدي ، وقد يرجع ذلك الي خصوصية محتوى الوحدة التدريبية اليومية وتوجيه تمرينات الصعوبات الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " اونسوا - كاتا " خلال القسم الأول والثالث بشكل اكثر تخصصيا ، إضافة الي ترشيد خصائص التدريب المتوازي ذو صبغة التدريب الفكري خلال المحطات التدريبية الخاصة بجميع اقسام الوحدة التدريبية ، وهذا انعكس علي قيم حجم التأثير لمحتوي ال تمرينات المقترحة من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والموجهه لصعوبات الأداء الحركية الخاصة بالنقل الحركي وتحركات القدمين خلال زوايا الأداء والتحرك والذي روعي خلاله اختيارها وتنفيذها بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة ، مع استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي والذي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع نتائج بالقياس البعدي وحجم التأثير علي متغيرات البحث الحالية .

وتؤكد نتائج البحث الحالية ما أشار إليه أمل فاروق علي (٢٠٠٨) ، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩) ، محمود ربيع أمين البشيهي (٢٠٢٠) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، دوسان واخرون (٢٠٢١) Dušana. A ,et all (٢٠٢١) علي أن التدريب علي الاساليب المهارية الفردية باستخدام خصائص الأداء للاساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية (١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ٣٢ ، ٣٥)

كما يضيف أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) 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 للاساليب المهارية المكونة للمقطوعة التدريبية حيث يعمل علي تحسين الأداء المهاري للاعبين (٥ : ٣٤٠)

ويتضح بيانات جدول (22-24) وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس البعدي لمتغيرات البحث لدي لاعبي المرحلة الاولى و المرحلة الثانية لصالح المرحلة الثانية المستخدمة لتمرينات الصعوبات الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية " اونسوا - كاتا " ، وقد يرجع ذلك الي خصوصية تلك التمرينات داخل اقسام الوحدة التدريبية مع ترشيد خصائص المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة ، مع استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي وهذا انعكس علي قيم حجم التأثير لمحتوي التمرينات المقترحة من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والموجهه لصعوبات الأداء الحركية الخاصة بالنقل الحركي وتحركات القدمين خلال زوايا الأداء والتحرك وانعكس ذلك بشكل مباشر فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع نتائج بالقياس البعدي وحجم التأثير علي متغيرات البحث الحالية لدي لاعبي المرحلة الثانية اكثر من لاعبي المرحلة الاولى .

استنتاجات البحث:

في ضوء المنطقية العلمية المستخدمة بالبحثن طبيعة المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح والمعالجات الإحصائية يمكن استنتاج الآتي: -

- اثر إيجابيا محتوى البرنامج المقترح والمنفذ علي لاعبي المرحلة الاولي - بدون استخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوي اداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه .
- اثر إيجابيا محتوى البرنامج المقترح والمنفذ علي لاعبي المرحلة الثانية - باستخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوي اداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه .
- اثر محتوى البرنامج المقترح للاعبين المرحلة الثانية اكثر من لاعبي المرحلة الاولي علي مستوي اداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه .

توصيات البحث:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات يمكن أن توصي بالآتي:

- الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت عند اختيار وتصميم وتقنين محتوى الاحمال التدريبية لتحسين مستوي اداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه باستخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية .
- إجراء مزيد من الدراسات والأبحاث حول تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية للاعبين الجملة الحركية " الكاتا " لاستكمال البناء العلمي للجمل الحركية وفقا للمدارس المتعددة برياضة الكاراتيه .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

١. ابراهيم علي عبد الحميد الابياري : تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا علي مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجو شيهو.داي - كاتا) في رياضة الكاراتيه، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
٢. أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، ٢٠١٧ .
٣. أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
٤. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
٥. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ .
٦. أحمد محمود إبراهيم : مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٧ .
٧. أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٢١ .
٨. أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي - كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبى الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
٩. أحمد محمود إبراهيم و محمد عاطف اباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، ٢٠٠٥ .
١٠. أحمد محمود إبراهيم و محمد مسعد حسن : 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، ٢٠١٢ .
١١. أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوى على بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء للاعبات الكاتا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٩ .

١٣. أمل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه، انتاج علمي، المجلة العلمية نظريات- تطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ .
١٤. حسين أحمد حجاج وأحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسين الأداء للجمل الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوبى الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه ، انتاج علمي، المجلة العلمية نظريات تطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية، ٢٠٠٨ .
١٥. حسين حجازى عبد الحميد : تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء علي مستوي أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ٢٠١٩ .
١٦. خالد رفيق ناجح : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط ، ٢٠٢١ .
١٧. ريسان خريبط : الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
١٨. ريسان خريبط : الاعداد البدني وتقنين الاحمال ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
١٩. سامح الشبراوى وأحمد عبد القادر : تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، ٢٠٠٤ .
٢٠. على فهمى البيك وعماد الدين عباس و محمد احمد خليل : طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية ، منشأة المعارف ، مصر ، ٢٠٠٩ .
٢١. عماد عبد الفتاح السرسى : قانون مسابقات الكاراتيه (كاتا - كوميتيه) (ترجمة - شرح - تحليل) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية، ٢٠٢٠ .
٢٢. محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
٢٣. محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٧ .
٢٤. محمد محمود عبد الظاهر : اعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٨ .
٢٥. محمد مسعد حسن : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوي الأداء للجمل الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداه بأسلوبى الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٧ .
٢٦. محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجمل الحركية (كانكوا – شوا كاتا) للاعبى منتخب مصر للكاراتيه، انتاج علمي، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦ .

٢٧. محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبين الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
٢٨. محمود ربيع أمين البشيهي : استخدام التدريب المكثف لتنمية بعض المهارات البدنية والنظام الديناميكي (أونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه، بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
٢٩. مروة محسن ثابت : فعالية استخدام المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو - كاتا) للاعبين رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥ .
٣٠. مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٠ .
٣١. ولاء حمدي فرغلي : تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية " الهيان - جودان " برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١١ .

ثانيا: المراجع الاجنبية:

31. Reda Youssef Abdelkader : 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 , Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls in Cairo, Helwan University, Volume 010, Issue 010, 2019.
32. Mahmoud Rabie El Beshihy : Use of intensive training for development of some physical skills and performance level of the dynamic system (Unso - Kata) in Karate , , Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls in Cairo, Helwan University, Volume 002, Issue 002, 2016.
33. Nakayama, M : Best Karate, Vol. Kodansha international co., Tokyo, 2003.
34. Okazaki, T., and, Stricevic, M : The Text Book of Modern Karate, Kadonsha international Co. New York, 2005.
35. Dusana.A, Milos.D, Jaroslava.A, Tomas ,K : The issue of early specialization in karate: the same pool of katas in all top - level WKF competition age categories , SCIENCE OF MARTIAL ARTS , VOLUME 15 , 2019 .
36. Dušana. A, Radovan. H, Rastislav .S, Peter .B : PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO DIFFERENT KATA PERFORMANCES , Faculty of Physical Education and Sport , Comenius University in Bratislava , Journal of Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae ,Volume 61 , Issue 1, 2021.

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية

37. <http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com>

المخلص

تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه

أ.م.د. ولاء حمدي فرغلي

أستاذ مساعد

بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

هدف البحث :

التعرف علي تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية علي مستوى الأداء (اونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه .

المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدمة القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث وخصائصها :

يشمل مجتمع البحث علي (١٤) لاعب منهم لاعبين اثنين للتجربة الاساسية تخصص (كاتا -) ، والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ - منطقة بورسعيد، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغ عدد عينة الدراسة الاستطلاعية ١٢ لاعب تم تطبيق التجربة الاساسية للبرنامج علي مرحلتين المرحلة الاولى كل مرحلة تتكون من ٢٥ وحدة .

اهم النتائج : وتؤكد نتائج البحث الحالية

- علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها ، إضافة الي ان استخدام الأداء المشابه لطبيعة أداء الأساليب المهارية داخل الجملة الحركية .

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 .

Summary

The effect of kinetic difficulty exercises similar to the nature of performance within the training pieces on the level of performance (unsua - kata) in karate

Assist. Prof. Walaa Hamdy Farghly abd el Rahman

Assistant Professor
In the Department of Training and Individual Sports
College of Physical Education for Girls
Helwan University

Search aim:

To identify the effect of kinetic difficulty exercises similar to the nature of performance using the method of training pieces on the level of performance (unsua - kata) in the sport of karate

Curriculum used:

The researcher used the experimental method for one experimental group, using the pre and post measurements, due to its suitability to the nature of the research.

Research Sample and Characteristics

The research community includes (14) players, including two players for the basic experience specializing (Kata -), and registered with the Egyptian Karate Federation for the sports season 2020/2021 - Port Said region, and the sample of the research was chosen by the intentional method, and the sample of the exploratory study reached 12 players. The experiment was applied The basic program is divided into two stages, the first stage, each stage consisting of 25 units.

The most important results: This confirms the current search results

- I have to know the rated loads and the trainer the importance of rationing the training loads for the components of the structural structure of the kinetic sentences (kata) separately, according to their content, in addition to the use of performance similar to the nature of the performance of the skill methods within the kinetic sentence

It is necessary to codify the intensity of the training load for the training segment in a percentage of the performance time individually for each player and for each training segment, while preserving the distinctive characteristics of the speed and rhythm of performance of the skill methods that make up the training segment, as it works to improve the skillful performance of the players