

## تأثير تمارين خاصة بالصعوبة الحركية علي مستوى أداء الجملة الحركية (كانكوا- شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه

م.د. أسماء نبيل عبدالحميد أحمد  
مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية  
جامعة بني سويف

### مقدمة ومشكلة البحث:

استمرارية بحث علماء التدريب على تدريبات جديدة مبتكرة تعمل على تطوير القدرات الحركية لإدراجها ضمن محتويات البرنامج التدريبي انتج العديد من التدريبات التخصصية التي تعمل على اكساب اللاعب مزايا بدنية لها تأثير إيجابي مباشر على الأداء المهاري والفني وبالتبعية الأداء الخططي وذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب ووقايته من الاصابات وتجنبيه الاحتراق المبكر باستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمني للقوة .

هذا ويشير 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 الامر الذي أدى الى الحاجة الى تطوير البرامج التدريبية وتقنين الاحمال التدريبية بما يتناسب مع هذا التنوع والتعدد للأساليب المهارية ، حيث يحتاج اللاعب العديد من تلك الأساليب خلال ممارسة الجملة الحركية (الكاتا) أو القتال الفعلي (الكوميتة) . (١٣: ٢) (٥ : ١٢٥)

وتتفق الباحثة أن هذا التنوع من الأساليب الفنية والحركات الأساسية يحتاج إلى برنامج تدريبي يحتوي على تمارين تخدم تحسين وتطوير الأداء المهاري والفني للاعب بحيث تتسم تلك التمارين بالتنوع والمرونة حسب المهارات الفنية المكونة للجملة الحركية ، فالجملة الحركية بحد ذاتها تتكون من مهارات مختلفة في نوعها وشكلها ومسار أداؤها وسرعتها ودرجة القوة والجهد المبذول فيها ودرجة صعوبة أداؤها .

وقد أشار 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 والمرتبطة بالأداء المهاري ، المتطلبات البدنية – المهارية الخاصة بالأساليب 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.

( ٨ : ٣٧ ، ٣٨ )

كما يشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) على ضرورة الاهتمام 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 الارتقاء بمستوي الأداء.

(٥ : ١٩٤)

ويؤكد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) علي ضرورة معرفة مقنن 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 لارتفاع مستوى الإنجاز المهاري للأساليب الدفاعية والهجومية وأوضاع الاتزان ونقل حركة الجسم خلال التنافس ، وهذا يسهم في الارتفاع الكمي والكيفي لثروة الأساليب المهارية الحركية للاعب بشكل غير مباشر ، والذي ينعكس علي مستوى الأداء المهاري له من خلال محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وكذلك ارتفاع مستوى الحالة التدريبية للاعب وقدرته علي الاختيار الملائم للجملة الحركية التي يؤديها خلال أدوار اللعب المتعددة بالبطولة. (٨ : ٢٠ ، ٢١)

ومن خلال تحليل التسجيلات لبطولة العالم والجمهورية لعام 2021 ، مسترشده بأخر مستحدثات مواد القانون الدولي والذي انعكس على اسلوب التدريب للاعب والمرتبط باختياراته من الجمل الحركية المتعددة ذات درجات الصعوبة التي يقترح آدائها خلال أدوار اللعب بالبطولة بهدف الإنجاز والتفوق، 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 التمهيديّة وقبل النهائي والنهائي، فقد تطلب هذا استحداث اسلوب تدريبي يحقق المعادلة الصعبة لمتطلبات اللاعب بين الوظيفية ، البدنية ، البدنية – المهارية ، الفنية ، الخطئية وحتى ينتهي له الأداء بانسيابية وثلاثة وجمال حركي خلال أدائه للجمل الحركية، وهذا ما تظهره حاجة البحث في ضرورة احتواء البرنامج التدريبي على تدريبات صعبة تحقيق قدر من الخصوصية للمهارات المكونه للهيكل البنائي للجمل الحركية عند تنفيذ الأحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية وفقا للأسلوب المؤداة به.

وبهدف اختيار الجملة الحركية "الكاتا" قامت الباحثة بتحليل الأدوار النهائية خلال البطولة الدولية والمحلية لعام ( ٢٠٢١ ) وذلك للوقوف على الجمل الحركية الأكثر تكرارا وذات درجة صعوبة ممثلة في أداء للوثب 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 .

### جدول (١) تحديد أهمية الجملة الحركية ( الكاتا ) قيد للدراسة

المتغيرات قيد البحث	جيون كاتا	كانكو - داي كاتا	كانكوا شوا كاتا	إمبي كاتا	جوجوش يهو شوا كاتا	أنسو كاتا	جانكا كو كاتا	المجموع
بطولة العالم ٢٠٢١	-	٥	-	٣	٤	٧	٣	٢٨
بطولة الجمهورية ٢٠٢١	٣	٦	١	٥	٢	٦	١	٢٩
الإجمالي (مرة)	٣	١١	١	٨	٦	١٣	٤	٥٧
الترتيب وفقاً لتكرار الأداء	السادس	الثاني	السابع	الثالث	الرابع	الأول	الخامس	

يتضح من خلال التحليل الكمي لنتائج بطولة العالم والجمهورية لعام ٢٠٢١ جدول (١) أن الجملة الحركية الدولية (كانكوا- شوا - كاتا ) احتلت الترتيب السابع بعد تحليل جميع أدوار اللعب خلال البطولتين السابقة الذكر .

وقد اختارت الباحثة الجملة الحركية ( كانكوا - شوا- كاتا )، حيث أنها تعد أقل الجمل الحركية استخداما بالبطولات وقد تم عمل استبيان لمعرفة سبب عدم اختيار اللاعبين مثل هذه الكاتا وكان أحد أهم تلك الأسباب درجة صعوبة مهارات تلك الكاتا ( حيث تعد قاتلة الرجال ) – وجهة نظر الباحثة - حيث يحتوي الهيكل البنائي لها على درجة صعوبة حركية عالية وفقا لمعايير التحكيم الدولي بالإضافة الى قلة الأبحاث العلمية التي اهتمت بدراسة الجملة الحركية ( كانكوا - شوا - كاتا ) وقد وجدت الباحثة توجه الباحثين إلى الاستفاضة في دراسة الجمل الحركية الأخرى ، فلذلك توجهت الباحثة لاختيار ( كانكوا - شوا - كاتا ) .

وللبحث العلمي أهداف واضحة ومحددة منها تحديد المشكلة والعمل على حلها فتتلخص مشكلة البحث في وجود مهارات وجمل حركية داخل الكاتا تتميز بدرجة صعوبة عالية تتطلب من المدرب واللاعب التدريب عليها بشكل منفرد ومحدد ولهذا استخدمت الباحثة تمرينات الصعوبة الحركية بهدف التدريب المقنن والمخصص لتلك المهارات والجمل الحركية داخل الكاتا .

## هدف البحث :

التعرف علي تأثير تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية علي مستوى أداء الجملة الحركية ( كانكوا - شوا - كاتا )  
برياضة الكاراتيه .

## فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية – المهارية باستخدام تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية للاعبات الجملة الحركية ( كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء لبعض الأساليب المهارية باستخدام تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية للاعبات الجملة الحركية ( كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي لمستوي أداء الجملة الحركية ( كانكوا - شوا - كاتا ) باستخدام تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية للاعبات قيد البحث .

## مصطلحات البحث:

➤ تمرينات الصعوبة الحركية:  
هي تلك التمرينات التي تتميز بقدر عالي من التوافق العضلي العصبي والتحكم بأجزاء الجسم والتي تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات التي تتميز بدرجة صعوبة عالية في نفس المسار الحركي للمهارات الفنية في أزمنة وأوضاع ارتكاز واتجاهات مختلفة خلال تنفيذها. ( تعريف اجرائي )

➤ الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) في رياضية الكاراتيه:  
هو عبارة عن ما تحتويه الجملة الحركية من أساليب حركية سواء كانت أساليب دفاعية أو أساليب هجومية تؤدي من خلال أوضاع الاتزان بأنواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة وذلك باستخدام تحركات القدمين في اتجاهات متباينة وبسرعات ودرجة قوة متفاوتة .

( تعريف اجرائي )

➤ محددات صعوبات الأداء خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا):  
محددات الصعوبات الحركية خلال أداء الكاتا منها النقل الحركي متغير السرعات والمرتبط بالأداء المهاري، المتطلبات البدنية – المهارية الخاصة بالأساليب 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.  
( ٨ : ٣٧ ، ٣٨ )

➤ الجملة الحركية ( كانكوا شوا . كاتا - KANKU SHO. KATA )  
هي جملة حركية تتكون من ٤٧ حركة مهارية (دفاعية، هجومية) تؤدي في زمن (٦٠) ثانية بتسلسل وتناغم محدد، خلال خط سير واتجاهات وسرعة أداء متباينة خلال زمن محدد وفقا لقواعد متعارف عليها دوليا .  
( تعريف اجرائي )

## الإجراءات التنفيذية للبحث:

### - منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### - مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث علي لاعبات مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١ - منطقة بني سويف، فوق ١٨ سنة ، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغ عدد عينة البحث الاستطلاعية ١٦ لاعبة تم تقسيمهم بناء علي مستويات الأداء المهاري ( درجة الحزام ) الي مجموعتين ٨ لاعبات مجموعة مميزة ( مستوى الدرجة

الاولي ) ، ٨ لاعبات مجموعة غير المميزة ( درجة ثانية ) ، واستخدمت لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات ) للاختبارات المستخدمة بالبحث ، كما تم اختيار العينة التجريبية بالطريقة العمدية وقد بلغ عددهم ٥ لاعبات مستوي الدرجة الاولى .

### الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات :

- 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 البحث
- ساعة إيقاف (Stop watch) تسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- اختبار تكرار أداء الأسلوب المهاري الركلة الأمامية ، الصد من الداخل إلى الخارج ، الوثب مع الدوران الأول، الوثب مع الدوران الثاني لقياس القدرات الحركية الخاصة بـ ( القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء .
- اختبار تقييم مستوى أداء بعض الأساليب المهارية بالجملة الحركية قيد البحث الوثب مع الدوران الأول ، الوثب مع الدوران الثاني .
- اختبار سرعة الأداء الحركي بقياس زمن الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الوثب مع الدوران الأول ، الوثب مع الدوران الثاني قيد البحث .
- اختبار تقييم مستوى أداء للجملة الحركية قيد البحث . مرفق ( ٢ ، ٣ )

### تقييم مستوى الأداء المهاري للمتغيرات المهارية قيد البحث : -

تم تقييم مستوى الأداء المهاري باستخدام جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) مزود بخاصية العرض و إمكانية التوقف وإعادة العرض بسرعة عادية وبطيئة ، كما نفذ التقييم وفقا لمعايير مواد التحكيم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه من خلال لجنة معتمدة تتكون من ثلاث حكام بالاتحاد المصري للكاراتيه ، ويمنح درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء قيد البحث وذلك بالاستعانة باستمرار تسجيل درجات مرفق ( ٣ ) .

## الدراسة الاستطلاعية الاولى :

التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث توصلت الباحثة للاتي :

### جدول (٢)

توصيف أهم المتغيرات الخاصة بالكاتا قيد البحث

كانكوا - شوا - كاتا Kanko-sho - kata	الكاتا المتغيرات
النظر إلى السماء (كبيرة)	معنى اسم الكاتا
٦٠	زمن أداء الكاتا (ث)
شوارين	الأسلوب
شواتوكان	المدرسة
٤٧	عدد الحركات
٤٠	عدد الاساليب المهارية الهجومية
٧	عدد الاساليب المهارية الدفاعية

تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية التي أمكن للباحثة التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه ، ومن خلال التحليل لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) والاستعانة براء الخبراء مرفق ( ١ ) تم التوصل إلي أهم مكونات الهيكل البنائي الأساليب المهارية الهجومية وهي كالتالي :-

- الركلة الأمامية .
- اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة .
- الصد أو الدفاع من أعلى إلى أسفل .
- الصد أو الدفاع من الداخل إلى الخارج .
- الصد أو الدفاع بسيف اليد من الداخل إلى الخارج .
- الركلة الجانبية .
- وثبة أولى .
- وثبة ثانية .

❖ تحديد الصعوبات الحركية بالمقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) وفقا للمعايير التحكيمية :

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

❖ تم تحديد المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا) قيد البحث حيث تم تقسيم الجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا) إلى أربع مقطوعات تدريبية وفقا للمعايير العلمية والتطبيقية قيد البحث (٢١):

- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الأولى يتكون من (٦) أسلوب مهاري قيد البحث.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية يتكون من (٦) أساليب مهارية قيد البحث.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة يتكون من (١٢) أساليب مهارية قيد البحث.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة يتكون من (١٣) أساليب مهارية قيد البحث.
- الهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا) ككل يتكون من (٤٧) أسلوب مهاري قيد البحث.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بههدف تحديد الاختبارات البدنية - المهارية الخاصة ببعض الأساليب المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا) وإيجاد معاملاتها العلمية لاجازتها كوسائل تقييم : تم المرحلة الاولى من الدراسة الاستطلاعية الثانية وهدفها مسح شامل للعديد من المراجع العلمية المتخصصة والأبحاث العلمية وشبكة المعلومات في مجال رياضة الكاراتيه لتحديد الاختبارات البدنية - المهارية الملائمة للقياس والتقييم للمتطلبات الخاصة بالجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا)، ثم بعد التحديد لبعض الاختبارات بالاستعانة أيضا براء الخبراء والمختصين تمت المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية الثانية والهدف منها إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات قيد البحث لإجازتها كوسائل قياس وتقييم داخل البحث الحالي ، ونفذ ذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/١/١ إلى ٢٠٢٢/١/١٥ ، حيث تم حساب معاملات صدق الاختبارات يوم ١/١/٢٠٢٢ بإجراء الاختبارات علي (٨) لاعبين مميزين (درجة اولي) ومقارنتهم بنتائج (٨) لاعبين غير المميزين (درجة ثانية) من نفس المرحلة العمرية عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات وقد بلغت أقل قيمة لمعامل الصدق (٠.٨٦) بينما كانت قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) (٠.٦٣٢) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين نتائج المجموعتين ومن ثم أصبحت الاختبارات صادقة وإجازتها كوسيلة قياس ، كما تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي (٨) لاعبين مميزين (درجة اولي) بفارق زمني قدره (١٤) يوم بين التطبيقين، وكان التطبيق الأول يوم ٢٠٢٢/١/١، وإعادة التطبيق ١٤/١/٢٠٢٢ مع توافر نفس الظروف خلال التطبيق الأول واعادته وحساب معامل الارتباط البسيط لبرسون بين التطبيقين وقد اسفرت النتائج على أن أقل قيمة لمعامل الثبات (٠.٨٨) بينما كانت قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) (٠.٦٣٢) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة قياس .

### التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة بصالة تدريب الكاراتيه بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وفقا للآتي:

طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (٢٠٢٢/١/٢٢) إلي (٢٠٢٢/٣/٥) حيث تم تطبيق عدد (٣٠) وحدة

تدريبية خلال ٦ أسابيع باستخدام تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية .

القياس القبلي: (2022/1/22) .

تنفيذ التجربة: تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه المرحلة من (2022/1/23) إلي (2022/3/4)

القياس البعدي: (2022/3/5) وبنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

### البرنامج التدريبي المقترح :

تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح من خلال اراء الخبراء مرفق رقم (١) وكذلك الاسترشاد بما جاء من اراء خلال المراجع والدراسات المرجعية الاتية (٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) لاختيار مكونات وخصائص الاحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي والمتوافقة مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد البحث.

- الوصف العام للبرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٣)

محتوي البرنامج التدريبي المقترح

الخصائص العامة للبرنامج المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج المقترح
٦ أسابيع تدريبية	عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية
٣٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج
٥ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع
(٦٠ : ٧٥) ق .	زمن تطبيق الوحدة التدريبية
يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة رقم (١) وبعد تنفيذ الوحدة رقم (٣٠) من لبرنامج التدريبي المقترح.	عدد القياسات (قبلي - بعدي)

البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بالتخطيط للبرنامج وتشكيل أحماله بما يتناسب مع طبيعة المرحلة السنوية الموضوع لاجلها ونوعهم ومستوي تدريبهم و قد تم مراعاة فترة الموسم التدريبي ووقت البطولة واختيار الحالة البدنية العامة لهم و أنسب طرق التدريب لهذه المرحلة كل ذلك في ضوء مبادئ وأسس التدريب الرياضي المتمثلة في التدرج والتموج والشمولية والخصوصية واعتمدت الباحثة في تحديد الشدة إلى معدل النبض .

أجزاء الوحدة التدريبية :

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 وتمرينات تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب .
- ❖ **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 المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا) قيد البحث ، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة .

الجزء الرئيسي:

- ❖ **القسم الأول:** يحتوي علي تمرينات ( 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 البيئية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي ( ١ : ١/٢ ) ، المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة .
- ❖ **الجزء الرئيسي:** القسم الثاني : يحتوي علي (٧ : ٨) محطات تدريبية من تمرينات أداء الأساليب المهارية الفردية خلال المقطوعة التدريبية زمن تنفيذ كل محطة تدريبية ٢٠ ثانية ، وفترة الراحة البيئية بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي حسب العنصر البدني المراد تنميته ، يستخدم هنا الأساليب المهارية الأكثر تكرارا بالهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث.

❖ **القسم الثالث :** يحتوي علي تمارينات الصعوبات الحركية ( النقل الحركي وتغير اتجاه التحرك بزوايا خلال الأداء ، والأداء المركب للأساليب المهارية التي تتميز بدرجة صعوبة عالية و الوثبات وزمن تنفيذ كل محطة تدريبية ( ٢٠ : ٣٠ ) ثانية ، وفترة الراحة البنينة بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي حسب طبيعة المهارة ودرجة صعوبتها والعنصر المراد تنميته ، يستخدم هنا الأساليب المهارية التي تتميز بدرجة صعوبة عالية وفقا لاراء الخبراء مرفق ( ١ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث .

❖ **القسم الرابع :** يحتوي علي المقطوعات التدريبية ، زمن تنفيذ كل محطة تدريبية وفقا للزمن المقنن للأداء الفعلي الخاص باللاعب ، وفترة الراحة البنينة بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي ( ١ : ١/٢ )، محتوى الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الخاصة بالجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث .

❖ **القسم الخامس:** التدريب المباراني علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث، يحتوي هذا القسم علي محطة تدريبية ، زمن تنفيذ كل محطة تدريبية وفقا للزمن المقنن للأداء الفعلي الخاص باللاعب ، وفترة الراحة البنينة بين المحطات تمنح للاعب بنسبة من زمن الأداء الفعلي ( ١ : ١/٢ ) ، من زمن أداء محتوى الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الخاصة بالجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا ) قيد البحث.

### **الجزء الختامي (التهدئة):**

ويشمل محتوى هذا الجزء بالبرنامج زمن كلي (٥ ق)، ويحتوي علي تمارينات تسهم في عمليات استعادة الشفاء من الحمل التدريبي اليومي وفقاً لنظام الطاقة المستخدم (الهوائي) . مرفق رقم (٤)

جدول (٤)

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج (٣٠) وحدة تدريبية  
للاعبي الجملة الحركية (كانكوا - شوا - كاتا) قيد البحث

الأسبوع	رقم الوحدة	متوسط شدة الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي										الجزء التمهيدي	التهينة (الأحماء)	التهينة (الاستشفاء)			
			تمارين الصعوبة الحركية		المقطوعات التدريبية		الأساليب المهارية		تمارين القدمين		الاعداد البدني الخاص							
			مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%				مج	%	
الأسبوع الأول	١	٧٠	١	٣٥	١	٦٦	١	٦٦	١	٦٦	١	٦٦	١	٦٦	١	٦٦	١	٦٦
	٢	٩٠	١	٦٧	١	٦٧	١	٦٧	١	٦٧	١	٦٧	١	٦٧	١	٦٧	١	٦٧
	٣	٩٢	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥
	٤	٦٤	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥
	٥	٩٢	١	٦٤	١	٦٤	١	٦٤	١	٦٤	١	٦٤	١	٦٤	١	٦٤	١	٦٤
الأسبوع الثاني	٦	٩٠	١	٧٠	١	٧٠	١	٧٠	١	٧٠	١	٧٠	١	٧٠	١	٧٠	١	٧٠
	٧	٧٠	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥	١	٦٥
	٨	٩٠	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢	١	٨٢
	٩	٩٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥
	١٠	٦٢	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥
الأسبوع الثالث	١١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨	١	٨٨
	١٢	٨٧	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥
	١٣	٧٨	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥
	١٤	٨٩	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٦	١	٨٦
	١٥	٩٠	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥	١	٨٥
الأسبوع الرابع	١٦	٧٢	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	١٧	٩٥	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	١٨	٩٠	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	١٩	٧١	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٠	٩٤	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
الأسبوع الخامس	٢١	٩١	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٢	٦٦	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٣	٩٢	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٤	٩٥	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٥	٦١	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
الأسبوع السادس	٢٦	٩٥	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٧	٩٥	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٨	٧٢	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٢٩	٩١	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨
	٣٠	٩٢	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨	١	٦٨

مج = عدد المجموعات

ش% = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

معالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج المعالجات الإحصائية (SPSS) للمعاملات الاحصائية قيد البحث ، ومعادلة نسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج اللعبة الأولى :

جدول (٥)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للاعبة الأولى في متغيرات البحث

نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات		
				الجهة	المهارة	المتغير البدني
80	٩	٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	القوة المميزة بالسرعة ١٠ ثواني
80	٩	٥	عدد	شمال		
50	٦	٤	عدد	يمين	الركلة الأمامية	١٠ ثواني
50	٦	٤	عدد	شمال		
67	٥	٣	عدد	—	الوثبة الأولى	١٠ ثواني
150	٥	٢	عدد	—	الوثبة الثانية	
30	١٣	١٠	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل سرعة ٢٠ ثانية
20	١٢	١٠	عدد	شمال		
57	١١	٧	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٢٠ ثانية
57	١١	٧	عدد	شمال		
60	٨	٥	عدد	—	الوثبة الأولى	٢٠ ثانية
50	٦	٤	عدد	—	الوثبة الثانية	
27	١٩	١٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل أداء ٣٥ ثانية
27	١٩	١٥	عدد	شمال		
38	١٨	١٣	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٣٥ ثانية
31	١٧	١٣	عدد	شمال		
40	٧	٥	عدد	—	الوثبة الأولى	٣٥ ثانية
50	٦	٤	عدد	—	الوثبة الثانية	
32	٢٥	١٩	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل قوة ٤٥ ثانية
39	٢٥	١٨	عدد	شمال		
40	٢١	١٥	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٤٥ ثانية
33	٢٠	١٥	عدد	شمال		
57	١١	٧	عدد	—	الوثبة الأولى	٤٥ ثانية
50	٩	٦	عدد	—	الوثبة الثانية	
17	٧	٦	حكم	—	الوثبة الأولى	المتغير المهاري
10	١.٠٠	١.١١	زمن	—		
12	٦.٥	٥.٨	حكم	—	الوثبة الثانية	المتغير المهاري
20	١.١١	١.٣٨	زمن	—		
27	٦٥	٨٩	الزمن	ثانية	أداء الكاتا	المتغير المهاري
20	٧.٢	٦	المستوى	حكم		

يتضح من بيانات جدول ( ٥ ) وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٢٠ : ١٥٠) % أعلاها لمتغير القدرة العضلية للرجلين الخاصة بمهارة الوثبة الثانية مع الدوران ، وأقلها لمتغير تحمل السرعة لمهارة الصد من الداخل الى الخارج ، وتحسن في المتغيرات المهارية الخاصة بالكاتا حيث تراوحت ما بين ( ١٠ : ٢٧) % وكانت أعلى نسبة تحسن لمتغير زمن أداء الكاتا ككل والنسبة الأقل لمتغير زمن أداء الوثبة الأولى مع الدوران .

عرض نتائج اللاعبة الثانية :

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للاعبة الثانية في متغيرات البحث

نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات		
				الوجه	المهارة	المتغير البدني
60	٨	٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	القوة المميزة بالسرعة
60	٨	٥	عدد	شمال		
75	٧	٤	عدد	يمين	الركلة الأمامية	١٠ ثواني
75	٧	٤	عدد	شمال		
67	٥	٣	عدد	—	الوثبة الأولى	١٠ ثواني
100	٤	٢	عدد	—	الوثبة الثانية	
20	١٢	١٠	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل سرعة ٢٠ ثانية
40	١٤	١٠	عدد	شمال		
57	١١	٧	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٢٠ ثانية
71	١٢	٧	عدد	شمال		
40	٧	٥	عدد	—	الوثبة الأولى	٢٠ ثانية
50	٦	٤	عدد	—	الوثبة الثانية	
27	١٩	١٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل الأداء ٣٥ ثانية
19	١٩	١٦	عدد	شمال		
38	١٨	١٣	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٣٥ ثانية
21	١٧	١٤	عدد	شمال		
40	٧	٥	عدد	—	الوثبة الأولى	٣٥ ثانية
50	٦	٤	عدد	—	الوثبة الثانية	
21	٢٣	١٩	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل القوة ٤٥ ثانية
33	٢٤	١٨	عدد	شمال		
33	٢٠	١٥	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٤٥ ثانية
31	٢١	١٦	عدد	شمال		
43	١٠	٧	عدد	—	الوثبة الأولى	٤٥ ثانية
50	٩	٦	عدد	—	الوثبة الثانية	
13	٧.٢	٦.٤	حكم	—	الوثبة الأولى	المتغير المهاري
25	١.٢٠	٠.٩٦	زمن	—		
15	٦.٣	٥.٥	حكم	—	الوثبة الثانية	المتغير المهاري
22	١.١٠	٠.٩٠	زمن	—		
30	٦٧	٩٦	الزمن	—	أداء الكاتا	المتغير المهاري
12	٦.٦	٥.٩	حكم	—		

يتضح من بيانات جدول ( ٦ ) وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث حيث تراوحت ما بين ( ٢٠ : ١٠٠ ) % أعلاها لمتغير القدرة العضلية لمهارة الوثبة الثانية مع الدوران ، وأقلها لمتغير تحمل السرعة لمهارة الصد من الداخل الى الخارج ، وتحسن في المتغيرات المهارية الخاصة بالكاتا حيث تراوحت ما بين ( ١٢ : ٣٠ ) % وكانت أعلي نسبة تحسن لمتغير زمن أداء الكاتا ككل ، والنسبة الأقل لمتغير أداء الكاتا .

عرض نتائج اللاعبة الثالثة :

جدول (٧)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للاعبة الثالثة في متغيرات البحث

نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات		المتغير البدني
				الوجه	المهارة	
50	٩	٦	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	القوة المميزة بالسرعة ١٠ ثواني
50	٩	٦	عدد	شمال		
20	٦	٥	عدد	يمين	الركلة الأمامية	١٠ ثواني
20	٦	٥	عدد	شمال		
150	٥	٢	عدد	—	الوثبة الأولى	١٠ ثواني
150	٥	٢	عدد	—	الوثبة الثانية	
44	١٣	٩	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل سرعة ٢٠ ثانية
33	١٢	٩	عدد	شمال		
57	١١	٧	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٢٠ ثانية
57	١١	٧	عدد	شمال		
60	٨	٥	عدد	—	الوثبة الأولى	٢٠ ثانية
50	٦	٤	عدد	—	الوثبة الثانية	
27	١٩	١٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل الأداء ٣٥ ثانية
27	١٩	١٥	عدد	شمال		
29	١٨	١٤	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٣٥ ثانية
29	١٨	١٤	عدد	شمال		
17	٧	٦	عدد	—	الوثبة الأولى	٣٥ ثانية
20	٦	٥	عدد	—	الوثبة الثانية	
26	٢٤	١٩	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل القوة ٤٥ ثانية
26	٢٤	١٩	عدد	شمال		
33	٢٠	١٥	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٤٥ ثانية
33	٢٠	١٥	عدد	شمال		
83	١١	٦	عدد	—	الوثبة الأولى	٤٥ ثانية
50	٩	٦	عدد	—	الوثبة الثانية	
11	٧	٦.٣	المستوى	—	الوثبة الأولى	المتغير المهاري
27	١.٣٠	١.٠٢	زمن	—		
8	٦.٥	٦	المستوى	—	الوثبة الثانية	المتغير المهاري
28	١.٤١	١.١٠	زمن	—		
6	٦١	٦٥	الزمن	—	أداء الكاتا	المتغير المهاري
12	٦.٧	٦	المستوى	—		

يتضح من بيانات جدول ( ٧ ) وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث حيث تراوحت ما بين ( 20 : 150 ) % أعلاها لمتغير القدرة العضلية للوثبة الأولى والوثبة الثانية مع الدوران ، وأقلها لمتغير القدرة العضلية الخاصة بمهارة الركلة الأمامية ، وتحسن في المتغيرات المهارية الخاصة بالكاتا حيث تراوحت ما بين ( ٦ : ٢٨ ) % وكانت أعلى نسبة تحسن لمتغير زمن أداء الوثبة الثانية مع الدوران، والنسبة الأقل لمتغير زمن أداء الكاتا .

عرض نتائج اللاعبة الرابعة :

جدول (٨)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للاعبة الرابعة في متغيرات البحث

نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات		
				الوجه	المهارة	المتغير البدني
120	١١	٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	القوة المميزة بالسرعة ١٠ ثواني
80	٩	٥	عدد	شمال		
100	٨	٤	عدد	يمين	الركلة الأمامية	
100	٨	٤	عدد	شمال		
100	٦	٣	عدد	—	الوثبة الأولى	
150	٥	٢	عدد	—	الوثبة الثانية	
36	١٥	١١	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل سرعة ٢٠ ثانية
50	١٥	١٠	عدد	شمال		
50	١٢	٨	عدد	يمين	الركلة الأمامية	
57	١١	٧	عدد	شمال		
75	٧	٤	عدد	—	الوثبة الأولى	
50	٦	٤	عدد	—	الوثبة الثانية	
47	٢٢	١٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل الأداء ٣٥ ثانية
47	٢٢	١٥	عدد	شمال		
46	١٩	١٣	عدد	يمين	الركلة الأمامية	
46	١٩	١٣	عدد	شمال		
17	٧	٦	عدد	—	الوثبة الأولى	
20	٦	٥	عدد	—	الوثبة الثانية	
32	٢٥	١٩	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل القوة ٤٥ ثانية
39	٢٥	١٨	عدد	شمال		
40	٢١	١٥	عدد	يمين	الركلة الأمامية	
33	٢٠	١٥	عدد	شمال		
71	١٢	٧	عدد	—	الوثبة الأولى	
50	٩	٦	عدد	—	الوثبة الثانية	
10	٦.٧	٦.١	المستوى	—	الوثبة الأولى	المتغير المهاري
25	١.١١	٠.٨٩	زمن	—		
17	٦.٩	٥.٩	المستوى	—	الوثبة الثانية	
24	١.٢٢	٠.٩٨	زمن	—		
9	٦.٠	٦.٦	الزمن	—	أداء الكاتا	
11	٦.٩	٦.٢	المستوى	—		

يتضح من بيانات جدول (٨) وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية - المهارية قيد البحث حيث تراوحت ما بين (١٧ : ١٥٠) % أعلاها لمتغير القدرة العضلية للوثبة الثانية مع الدوران ، وأقلها لمتغير تحمل الأداء للوثبة الأولى مع الدوران ، وتحسن في المتغيرات المهارية الخاصة بالكاتا حيث تراوحت ما بين (٩ : ٢٥) % وكانت أعلى نسبة تحسن لمتغير زمن أداء وثبة الأولى مع الدوران، والنسبة الأقل لمتغير زمن أداء الكاتا ككل .

عرض نتائج اللاعبة الخامسة :

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للاعبة الخامسة في متغيرات البحث

نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات		
				الجهة	المهارة	المتغير البدني
67	١٠	٦	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	القوة المميزة بالسرعة ١٠ ثواني
67	١٠	٦	عدد	شمال		
75	٧	٤	عدد	يمين	الركلة الأمامية	١٠ ثواني
75	٧	٤	عدد	شمال		
33	٤	٣	عدد	—	الوثبة الأولى	١٠ ثواني
100	٤	٢	عدد	—	الوثبة الثانية	
60	١٦	١٠	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل سرعة ٢٠ ثانية
60	١٦	١٠	عدد	شمال		
86	١٣	٧	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٢٠ ثانية
86	١٣	٧	عدد	شمال		
40	٧	٥	عدد	—	الوثبة الأولى	٢٠ ثانية
40	٧	٥	عدد	—	الوثبة الثانية	
40	٢١	١٥	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل الأداء ٣٥ ثانية
47	٢٢	١٥	عدد	شمال		
46	١٩	١٣	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٣٥ ثانية
46	١٩	١٣	عدد	شمال		
25	١٠	٨	عدد	—	الوثبة الأولى	٣٥ ثانية
29	٩	٧	عدد	—	الوثبة الثانية	
32	٢٥	١٩	عدد	يمين	الصد من الداخل للخارج	تحمل القوة ٤٥ ثانية
39	٢٥	١٨	عدد	شمال		
40	٢١	١٥	عدد	يمين	الركلة الأمامية	٤٥ ثانية
33	٢٠	١٥	عدد	شمال		
20	١٢	١٠	عدد	—	الوثبة الأولى	٤٥ ثانية
22	١١	٩	عدد	—	الوثبة الثانية	
14	٦.٧	٥.٩	المستوى	—	الوثبة الأولى	المتغير المهاري
44	١.٤٣	٠.٩٩	زمن	—		
13	٦.٨	٦	المستوى	—	الوثبة الثانية	المتغير المهاري
41	١.٤١	١.٠٠	زمن	—		
30	٦٢	٨٨	الزمن	—	أداء الكاتا	المتغير المهاري
18	٧.٢	٦.١	المستوى	—		

يتضح من بيانات جدول ( ٩ ) وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث حيث تراوحت ما بين ( ٢٠ : ١٠٠ ) % أعلاها لمتغير القدرة العضلية للوثبة الثانية مع الدوران ، وأقلها لمتغير تحمل الأداء لمهارة الوثبة الأولى مع الدوران ، وتحسن في المتغيرات المهارية الخاصة بالكاتا حيث تراوحت ما بين ( ١٣ : ٤٤ ) % وكانت أعلى نسبة تحسن لمتغير أداء الوثبة الأولى مع الدوران، والنسبة الأقل لمتغير درجة مستوي أداء الوثبة الثانية مع الدوران .

## مناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسين القبلي والبعدي لمستوى المتغيرات البدنية – المهارية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث يتضح من بيانات جدول ( ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ) والخاصة بنتائج اللابعات الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة وجود نسب تحسن في كل المتغيرات البدنية – المهارية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن في المتغيرات البدنية - المهارية للابعات ما بين ( ١٧ : ١٥٠ ) % وكانت أكبر نسبة تحسن (١٥٠%) لمتغير القدرة العضلية لمهارة الوثبة مع الدوران وأقل نسبة تحسن ( ٦% ) لمتغير زمن أداء الكاتا ، وتعزي الباحثة التحسن الحادث في مستوى اللابعات إلى استخدام مجموعة من التمرينات تتميز بدرجة صعوبة بالإضافة إلى انها مشابهة للأداء الحركي لمهارات الكاتا كما أنها أكثر مناسبة لتحسين وتطوير الأداء البدني والمهاري وهو ما دعي الباحثة لاستخدامها حيث تحتوي الكاتا ( كانكوا – شوا ) على مجموعة من المهارات التي تحتاج قدرات حركية عالية كالوثبتين في منتصف و آخر حيث جاءت أعلى نسبة للاعبة الأولى والثالثة والرابعة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ١٥٠ : ١٠٠ ) % بينما أقل نسبة تحسن للاعبة الرابعة ( ١٧ ) % وذلك في المتغيرات البدنية المهارية الخاصة ببعض مهارات الكاتا قيد البحث ، كما جاءت أعلى نسبة للاعبة الثانية والخامسة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٤٤ : ٢٥ ) % بينما أقل نسبة تحسن للاعبة الثالثة ( ٦ ) % وذلك في المتغيرات المهارية ومستوى الأداء للكاتا قيد البحث .

هذا وترجع الباحثة التحسن الملحوظ لأفراد العينة في المتغيرات البدنية - المهارية قيد البحث إلى التدريبات الموضوعية بالبرنامج التدريبي المقترح والتي تم وضعها حسب ضوابط وشروط محدده وفي إطار خصائص التدريب ومبادئه والتي تم وضعها بعناية قيد البحث كما تم مراعاة فترة الموسم المطبق بها البرنامج كما تم مراعاة الحالة الفنية والمهارية والبدنية للابعات ووضع التدريبات بما يتماشى مع ذلك كما تميزت تدريبات البرنامج المقترح بخصوصيتها ومشابقتها إلى طبيعة الأداء في الكاتا كما تميزت هذه التدريبات بالتدرج من السهل إلى الصعب و راعت الباحثة أثناء تطبيق هذه التدريبات أن يتخللها تدريبات متنوعة من المرونة الإيجابية والإطالة الثابتة والمتحركة للعضلات للاستشفاء السريع من أثر التدريبات وكذلك لتحسين مستوى المرونة والإطالة لدى عينة البحث . هذا وتتضح نسبة تحسن ملحوظ في متغير القدرة العضلية للوثبات والتي تم قياسها باستخدام تصوير الفيديو وحساب زمن أداء الوثبات قبل البرنامج وبعد البرنامج حيث بلغت نسبة التحسن للوثبات ( ١٥٠ : ١٠٠ ) % حيث كانت النسبة الأكبر للوثبتين للاعبة الأولى والثالثة والرابعة ، هذا وتظهر نسبة تحسن زمن أداء المهارة نفسها والمتمثل في زيادة زمن الطيران في الهواء وبالتالي اتخاذ الشكل المهاري والفني الأمثل والوصول إلى الأداء الفني ذو المدى الحركي الكامل أثناء أداء المهارة ، مما يدل على زيادة القدرة العضلية لدي عينة البحث نتيجة التدريبات الموضوعية الهادفة والمتنوعة داخل البرنامج التدريبي وتقنين الاحمال بما يتناسب مع خصائص عينة البحث .

كما تؤكد نتائج البحث التالية أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢م) ( ٥ ) محمود ربيع البشبيهي ( ٢٠١٦ ) ( ١٦ ) ، أسماء نبيل عبد الحميد ( ٢٠١٩ ) ( ١٠ ) ، ابراهيم علي عبد الحميد الايباري ( ٢٠٢٠ ) ( ١ ) ، علي ضرورة معرفة مقنن الاحمال والمدرّب أهمية التقنين للاحمال 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 .

وتوثق نتائج البحث التالية أحمد محمد حسين ( ٢٠١١م ) ( ٢٠١٨م ) ( ٣ ) ( ٤ ) ، أمل فاروق ( ٢٠٠٨م ) ( ١١ ) ، الي ان استخدام الأداء المشابه لطبيعة أداء الأساليب المهارية داخل الجملة الحركية يؤدي الى نتائج إيجابية للمستوى البدني – المهاري وكذلك المستوى المهاري والفني للمهارات المكونة للهيكل البنائي للكاتا .

## مناقشة نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى المهاري لبعض الأساليب قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث يتضح من بيانات جدول ( ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ) والخاصة بنتائج الالعبات الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة وجود نسب تحسن في كل المتغيرات المهارية والمستوى الفني للكاتا ككل قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المهارية للالعبات ما بين ( ٦ : ٤٤ ) % وكانت أكبر نسبة تحسن (٤٤%) زمن أداء الوثبة الأولى مع الدوران وأقل نسبة تحسن ( ٦% ) لمتغير زمن أداء الكاتا ، ولقد قامت الباحثة باستخدام مجموعة من التمرينات تتميز بدرجة صعوبة بالإضافة إلى استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية باعتباره أكثر مناسبة لتحسين وتطوير الأداء المهاري و الفني وهو ما دعي الباحثة لاستخدامها حيث تحتوي الكاتا ( كانكوا - شوا ) على مجموعة من المهارات التي تحتاج قدرات حركية عالية كالوثبتين في منتصف واخر الكاتا حيث جاءت أعلى نسبة للاعبة الثانية والخامسة حيث بلغت نسبة التحسن ( ٤٤ ) % بينما جاءت أقل نسبة تحسن للاعبة الثالثة ( ٦ ) % وذلك في المتغيرات المهارية ومستوى الأداء للكاتا قيد البحث .

هذا وترجع الباحثة التحسن الملحوظ لأفراد العينة في المتغيرات البدنية - المهارية قيد البحث إلى التدريبات الموضوعية بالبرنامج التدريبي المقترح والتي تم وضعها حسب ضوابط وشروط محدده وفي إطار خصائص التدريب ومبادئه والتي تم وضعها بعناية قيد البحث كما تم مراعاة فترة الموسم المطبق بها البرنامج كما تم مراعاة الحالة الفنية والمهارية والبدنية للالعبات ووضع التدريبات بما يتماشى مع ذلك كما تميزت تدريبات البرنامج المقترح بخصوصيتها ومشابقتها إلى طبيعة الأداء في الكاتا كما تميزت هذه التدريبات بالتدرج من السهل إلى الصعب و راعت الباحثة أثناء تطبيق هذه التدريبات أن يتخللها تدريبات منوعة من المرونة الأيجابية والإطالة الثابتة والمتحركة للعضلات للاستشفاء السريع من أثر التدريبات وكذلك لتحسين مستوى المرونة والإطالة لدى عينة البحث .

هذا وتظهر نسبة تحسن زمن أداء المهارة نفسها والمتمثل في زيادة زمن الطيران في الهواء وبالتالي اتخاذ الشكل المهاري والفني الأمثل والوصول إلى الأداء الفني ذو المدى الحركي الكامل أثناء أداء المهارة ، مما يدل على زيادة القدرة العضلية لدي عينة البحث نتيجة التدريبات الموضوعية الهادفة والمتنوعة داخل البرنامج التدريبي وتقنين الاحمال بما يتناسب مع خصائص عينة البحث .

حيث أن ارتفاع نسب تحسن المتغيرات البدنية لدي عينة البحث ومنها القدرة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء أدى إلى تحسن الأداء المهاري والفني للكاتا و ترجع الباحثة هذا التحسن إلى محتوى التدريبات الخاص بجزء المنافسات وجزء التدريب باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية والتدريب المبارئي داخل الجزء الرئيسي بالوحدة .

وتؤكد نتائج البحث الحالية ما أشار إليه حسين احمد حجاج ، أحمد محمود إبراهيم ( ٢٠٠٨ ) ( ١٢ ) ، محمود ربيع البشيهي ( ٢٠١٦ ) ( ١٦ ) ، أحمد عمر الفاروق ( ٢٠١٧ ) ( ٢ ) ، أسماء نبيل عبد الحميد ( ٢٠١٩ ) ( ١٠ ) ، ابراهيم علي عبد الحميد الايباري ( ٢٠٢٠ ) ( ١ ) ، أحمد محمود محمد ( ٢٠٢١ م ) ( ٧ ) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقاً لمحتواها ، إضافة الي ان استخدام الأداء المشابه لطبيعة أداء الأساليب المهارية داخل الجملة الحركية .

كما تؤكد نتائج البحث التالية ما أشار إليه حسين حجازى عبد الحميد ( ٢٠١٩ ) ( ١٣ ) ، محمود ربيع أمين البشيهى ( ٢٠٢٠ ) ( ١٧ ) أحمد محمود محمد (٢٠٠٥م) (٦) علي أن التدريب علي الأساليب المهارية الفردية باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للكاتا قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث يتضح من بيانات جدول ( ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ) والخاصة بنتائج اللابعات الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة وجود نسب تحسن في المستوى الفني للكاتا ككل قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المهارية للابعات ما بين ( ٦ : ٣٠ ) % وكانت أكبر نسبة تحسن ( ٣٠ % ) زمن أداء الكاتا للاعبة الثانية وأقل نسبة تحسن ( ٦ % ) لمتغير زمن أداء الكاتا للاعبة الثالثة ، وترجع الباحثة هذا التحسن الحادث في المستوى الى الالتزام بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة والذي يحتوي على تدريبات تتسم بدرجة صعوبة تتشابه مع درجات صعوبة مهارات الجملة الحركية قيد البحث كما قامت الباحثة باستخدام أسلوب المقطوعات التدريبية باعتباره أكثر الأساليب المناسبة لتحسين وتطوير الأداء المهاري و الفني للكاتا قيد البحث .

حيث اثبت أسلوب المقطوعات التدريبية فاعليته في تدريب مسابقات القتال الوهمي وبالتالي كان أسلوب تدريبي داعم لتحسين وتطوير الأداء الفني للكاتا والذي له مردود إيجابي على أداء اللابعات وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة أحمد محمود محمد وعاطف أباطة ( ٢٠٠٥م ) ( ٩ ) ، أسماء نبيل عبد الحميد ( ٢٠١٩م ) ( ١٠ ) ودراسة وكذلك دراسة مروة محسن ثابت ( ٢٠١٥م ) ( ١٩ ) ، مروة السيد عبدالله ( ٢٠١٤م ) ( ١٨ ) ، نجلاء أمين رزق ( ٢٠١٨م ) ( ٢٠ ) محمود ربيع أمين ( ٢٠٢٠م ) ( ١٧ ) شرين حجاجي هاشم ( ٢٠١٤م ) ( ١٤ ) محمد سعد حسن ( ٢٠١٧م ) ( ١٥ ) والتي تضمنت التأثير الإيجابي لاستخدام المقطوعات التدريبية كاسلوب يعمل على تطوير وتحسين الأداء الفني والرياضي للجملة الحركية ( الكاتا ) بصفة عامة وعلى الأداء الفني للجملة الحركية كالكاتا - شوا بصفة خاصة .

## استنتاجات البحث:

في ضوء المنطقية العلمية المستخدمة بالبحث من طبيعة المنهج المستخدم وعينة البحث المستخدمة والإمكانات التي كانت متاحة وفي ضوء الأهداف والفروض التي افترضتها الباحثة والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف البحث الحالية ومن خلال التحليل الإحصائي لبيانات وعرض ومناقشة وتفسير النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ❖ التأثير الإيجابي لمحتوي البرنامج المقترح والمنفذ علي اللاعبات باستخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي المتغيرات البدنية – المهارية قيد البحث .
- ❖ التأثير الإيجابي لمحتوي البرنامج المقترح والمنفذ علي اللاعبات باستخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي المستوى الفني لبعض مهارات ( كانكوا - شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه .
- ❖ التأثير الإيجابي لمحتوي البرنامج المقترح والمنفذ علي اللاعبات باستخدام تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء ( كانكوا - شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه .

## توصيات البحث:

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

- الإسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح عند تصميم وتقنين محتوى احمال تدريبية لتحسين مستوى اداء ( كانكوا - شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه .
- استخدام تمرينات الصعوبة الحركية المقترح وتطبيقها مع كاتات أخرى مع نقاط صعوبة أخرى مثل الدورانات في الكاتا والانتقال الحركي السريع من حركه إلى أخرى.
- اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
- اجراء دراسات مشابهه على جمل حركية أخرى .

## قائمة المراجع

### المراجع العلمية :

١. ابراهيم علي عبد الحميد الايباري : تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا علي مستوي الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجو شيهو. شوا - كاتا) في رياضة الكاراتيه، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ م .
٢. احمد عمر الفاروق : 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 م.
٣. أحمد محمد حسين : تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلي على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه (تخصص كاتا) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، طنطا ، ٢٠١١ م.
٤. أحمد محمد حسين: تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض الوسائل التدريبية الحديثة على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، حلوان ، ٢٠١٨ م .
٥. أحمد محمود محمد إبراهيم : تأثير احمال تدريبه مقترحه خلال فتره الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية وفاعليه الأداء المهاري للجملة الحركيه الكاتا الدولية للاعبين المنتخب الكويتي ، بحث علمي منشور ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٦. أحمد محمود محمد إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
٧. أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٢١ م .
٨. أحمد محمود إبراهيم : (الشرح التطبيقي بنكاي - كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبين الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ م .
٩. احمد محمود إبراهيم وعاطف محمد أباطة : البرامج التدريبية للجملة الحركية " الكاتا " برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
١٠. أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي على بعض الإدراكات الحس حركية و مستوى الأداء للاعبات الكاتا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٩ م .
١١. 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 م .

١٢. حسين أحمد حجاج وأحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسين الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداة بأسلوبى الشواراي والشوارين برياضة الكاراتيه ، انتاج علمى، المجلة العلمية نظريات تطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية، ٢٠٠٨ م .
١٣. 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 م .
١٤. شرين حجاجي هاشم : برنامج تدريبي باستخدام اسلوب المقطوعات التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري بالجملة الحركية (جبون ) برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٤ م .
١٥. محمد مسعد حسن : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوي الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداة بأسلوبى الشواراي والشوارين بمدرسة الشواتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٧ .
١٦. محمود ربيع البشيهي : تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية (الكاتا) كانكواشوا للاعبى المنتخب المصري للكاراتيه ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، حلوان ، ٢٠١٦ م .
١٧. محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ م .
١٨. مروه السيد عبدالله : أثر استخدام المقطوعات التدريبية المنفذة بالاسلوب الفردي و المزدوج علي مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
١٩. مروة محسن ثابت : فعالية استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب المتوازى لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الجملة الحركية "جوجوشيهو شوا- كاتا" للاعبى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .
٢٠. نجلاء أمين رزق: أثر استخدام أسلوب المزج بين العرض المرئي والتطبيقي لتدريبات مقطوعات الجملة الحركية ( الكاتا ) على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة والأداء المهارى للاعبات الجملة الحركية ( الكاتا ) برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٨ م .

## المخلص

### تأثير تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية علي مستوي أداء الجملة الحركية ( كانكوا- شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه

م.د. أسماء نبيل عبدالحميد أحمد  
مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية  
كلية التربية الرياضية  
جامعة بني سويف

بحث بعنوان تأثير تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية علي مستوي أداء الجملة الحركية ( كانكوا- شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه حيث أن استمرارية بحث علماء التدريب علي تدريبات جديدة مبتكرة تعمل علي تطوير القدرات الحركية لإدراجها ضمن محتويات البرنامج التدريبي انتج العديد من التدريبات التخصصية التي تعمل علي اكساب اللاعب مزايا بدنية لها تأثير إيجابي مباشر على الأداء المهاري والفني وبالتبعية الأداء الخططي وذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب ووقايته من الاصابات وتجنبيه الاحتراق المبكر باستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمني للقوة ، وقد هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات خاصة بالصعوبة الحركية علي مستوي أداء الجملة الحركية ( كانكوا- شوا - كاتا ) برياضة الكاراتيه ولتحقيق ذلك تم اتخاذ مجموعة من الإجراءات منها اجراء القياس القبلي لتحديد مستوى اللاعبين في بعض المتغيرات البدنية - المهارية والمهارية ومستوي أداء الجملة الحركية وتم تطبيق البرنامج التدريبي بواقع ثلاثون وحدة تدريبية تم تطبيق خمسة وحدات في الأسبوع ثم تم اخذ القياس البعدي وقد أظهرت النتائج وجود نسبة تحسن في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي .

## Summary

### **The effect of exercises related to kinetic difficulty on the performance of the motor sentence (Kanko - Sho - Kata) in Karate**

**Dr. Asmaa Nabil Abdelhamed Ahmed**

Doctor at fights and Individual Sports Department  
Faculty of Physical Education  
Beni Suef University

A research titled The Effect of Exercises Specific to Mobility Difficulty on the Level of Motor Sentence Performance (Kanko - Sho - Kata) in Karate Sport, Where the Continuity of Training Scholars Research on New Innovative Trainings Working on Developing Motor Abilities to be Included Within the Contents of the Training Program Produced Many Specialized Trainings That Work to Acquire The player has physical advantages that have a direct positive effect on the skillful and technical performance and, accordingly, the tactical performance, through developing the player's abilities and protecting him from injuries and avoiding early burning by using movements similar to the technical performance model in terms of shape, muscles used and the time course of strength. The research aimed to identify the effect of special exercises The motor difficulty at the level of the performance of the motor sentence (Kanko - Sho- Kata) in the sport of karate. To achieve this, a set of measures were taken, including a pre-measurement procedure to determine the level of female players in some physical variables - skill and skill, and the level of performance of the motor sentence. The training program was applied by thirty training units. Applying five units per week, then a telemetry was taken and the results showed C There is an improvement rate in the research variables in favor of the post-measurement.