

# تأثير تدريبات الصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجملة الحركية " هيان . يوندان – كاتا " برياضة الكاراتيه

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية للنبات  
جامعة الإسكندرية

## مقدمة واهمية الدراسة :

تعتبر مسابقة الجملة الحركية " الكاتا " من المسابقات حاصدة للمداليات بالبطولات المحلية والدولية وتعتبر بشكل خاص في مضمونها عن فلسفة رياضة الكاراتيه ، كما ان الجملة الحركية مقننة دوليا وتحتاج الي متطلبات ذو مستوى عالي لادب من توافرها بالحالة التدريبية للاعب حتي يتغلب علي الصعوبات خلال الأداء المهاري لمكوناتها ، والذي ينعكس علي تميز اللاعب خلال مسابقة " الكاتا " .

يشير كل من احمد محمود إبراهيم ( ٢٠٢٣ ) ، أمير عبد السلام أمين ( ٢٠٢٣ ) ، ولاء حمدي فرغلي ( ٢٠٢٢ ) ، رضا يوسف يسري ( ٢٠٢٠ ) ، محمود ربيع البشيهي ( ٢٠٢٠ ) ، رانيا جابر توفيق ( ٢٠١٩ ) ان استخدام تدريبات مشابهة للاداء لمهاري خلال برامج تدريب الجملة الحركية قد يؤثر في مستوى تحسن قدرة اللاعب خلال اداء الكاتا ، كما يفضل ترشيد خلال تنفيذ الاحمال التدريبية استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية – وفقا لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري وذلك لضمان تحقيق التزامن بين محددات تنمية الاداء المهاري ، إضافة الي أن اللاعب طبيعة اشتركة بالبطولات وما تحتويه من أدوار لعب متعددة يتطلب منه امتلاك مستوى معين من المتطلبات المهارية مع ضرورة مراعاة توجيه محتويات البرامج التدريبية بشكل يحقق الخصوصية والفردية للاعب في تنفيذ الاحمال خلال تطوير تلك المحددات الخاصة بكل جملة حركية . ( ٦ ) ، ( ٨ ) ، ( ٢٤ ) ، ( ١٢ ) ، ( ٢٢ ) ، ( ١٠ ) ومن خلال دراسة استطلاعية تحليلية قامت بها الباحثة لبعض مباريات بطولة مناطق القاهرة و الاسكندرية تحت ١٦ سنة ناشئين للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) بهدف الوقوف على أكثر العوامل تأثيراً علي الاداء المهارى للناشئين تحت ظروف البطولة ، تم التوصل بشكل عام ظهور أخطاء يقوم بها الناشئين عند التحرك في الاداء المهاري لأوضاع ارتكاز القدمين خلال تنفيذ الجملة الحركية (هيان – يوندان . الكاتا) بشكل أكثر تكرارا بالرغم من تركيز اهتمامهم علي سرعة وقوة أدائهم للأساليب المهارية الخاصة الهجومية او الدفاعية بالذراعين او زراع واحد ، والباحثة توضح ان أسباب مشكلة الدراسة تتلور في وجود أخطاء أداء في النقل الحركي و تحركات القدمين بين أوضاع الارتكاز المتعددة داخل الهيكل البنائي ، إضافة الي مستوى بعض الصعوبات الادائية الخاصة بالجملة الحركية (هيان – يوندان . الكاتا) وهي جميعا أخطاء فنية مدرجة خلال معايير التحكم لأداء الصعوبات داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " بالبطولات والمسابقات ، ومن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع المتخصصة والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب الرياضي و تدريب رياضة الكاراتيه رقم ( ١ ) ، ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ ) ، ( ٥ ) ، ( ٧ ) ، ( ٩ ) ، ( ١٠ ) ، ( ١١ ) ، ( ١٣ ) ، ( ١٤ ) ، ( ١٥ ) ، ( ١٧ ) ، ( ١٨ ) ، ( ١٩ ) ، ( ٢٠ ) ، ( ٢١ ) ، ( ٢٢ ) ، ( ٢٣ ) ، ( ٢٤ ) ، ( ٢٥ ) ، ( ٢٦ ) ، ( ٢٧ ) ، ( ٢٩ ) ، ( ٣٠ ) ، ( ٣١ ) ، ( ٣٢ ) وفي حدود علم الباحثة وتحليلها المقنن لبعض البطولات خلال الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ استنتجت بان الجملة الحركية (هيان – يوندان . الكاتا) قيد الدراسة ذات أهمية خلال التنافس بالبطولات المحلية وكذلك ترقى الناشئين لمستويات الاداء وفقا لمعايير اختبارات الاتحاد المصري للكارااتيه ، و بالرغم من ذلك لم تحظي بالاهتمام المطلوب من الباحثين مجال وضع البرامج التدريبية الموجهة لتنمية صعوبات الاداء المقننة دوليا داخل محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان – يوندان . الكاتا) ، وهذا دفع الباحثة الي تبني فكرة تصميم برنامج تدريبي موجه بشكل تخصصي إلى استخدام تدريبات خاصة للصعوبات الادائية مشابهة للأداء داخل المقطوعات التدريبية بالهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان – يوندان . الكاتا) .

وقد تبنت الباحثة خلال اجراءاتها التطبيقية للدراسة ما أشار اليه كل من احمد محمود ابراهيم ( ٢٠٢٣ ) ، أمير عبد السلام أمين ( ٢٠٢٣ ) ، ولاء حمدي فرغلي ( ٢٠٢٢ ) ، طه مصطفى الشامي ( ٢٠٢١ ) ، يحيي محمد الروبي ( ٢٠٢١ ) ، رانيا جابر توفيق ( ٢٠١٩ ) من مبادئ التدريب خلال تشكيل و تنفيذ الاحمال التدريبية الخاصة بتدريبات الصعوبات الحركية المشابهة لطبيعة الاداء داخل الجملة الحركية " الكاتا " المقترحة والذي قد ينعكس علي مستوى أداء (هيان – يوندان . الكاتا) . ( ٦ ) ، ( ٨ ) ، ( ٢٤ ) ، ( ١٦ ) ، ( ٢٥ ) ، ( ١٠ ) .

## هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات الصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجملة الحركية " هيان يوندان – كاتا " برياضة الكاراتيه.

## الفروض الدراسة :

1. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان – كاتا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية لصالح القياس البعدي .
2. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء الصعوبات الادائية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
3. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) و الجملة الجملة الحركية ككل المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
4. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي فى مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان – كاتا ) خلال المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
5. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء الصعوبات الادائية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
6. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) و الجملة الجملة الحركية ككل المرحلة الثانية – مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .
7. هناك فروق في حجم تأثير محتوى البرنامج التدريبي بين القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة خلال المرحلة الاولى والثانية لصالح حجم التأثير المرحلة الثانية لدي الناشئين عينة التجربة الأساسية .

## المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة :

### الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه :

هو عبارة عن الشكل العام لأداء مكونات الجملة الحركية وهي أوضاع الارتكاز بأنواعها المختلفة وتحركات القدمين مع النقل الحركي في اتجاهات متباينة وأساليب الأداء مهارية الدفاعية وأساليب الأداء المهارة الهجومية مع مراعاة التناسق المقنن دوليا للجملة الحركية . (تعريف اجرائي)

### تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية : -

هي نوع من التدريبات تتوافق في خصائص أدائها مع خصائص الأداء للصعوبة من حيث مسار الزمني والقوة المبذول واتجاه الأداء وسرعة تنفيذه مع تفهم لطبيعة تطبيق الصعوبة الادائية خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " قيد الدراسة ( تعريف اجرائي ) .

### الإجراءات التنفيذية للدراسة : -

**منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم التنفيذ خلال مرحلتين تدريبيتين ( المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات مشابهة للصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية ، المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات مشابهة للصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية)

## مجتمع و عينة البحث :

**مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة في الناشئين المسجلين بمنطقة الاسكندرية للكراتيه خلال الفترة من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ ، وبلغ عددهم ٢١ لاعب في حدود ماتوصلت اليه الباحثة وهم يؤدون الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة .

**المجال البشري:** تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي نجوم النصر المسجلين بمنطقة الاسكندرية للكراتيه ، حيث بلغ عددهم ( ٤ ) ناشئ تحت ١٤ سنة ، بلغ متوسط الطول لهم ( ١٥٥.٣١ ) سم - بانحراف معياري بلغ ( ٠.١١ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧١٥ ) ، السن لهم ( ١٣.٥١ ) سنه - بانحراف معياري بلغ ( ٠.٦٣ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧٤٦ ) ، ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية ( هيان – يوندان . كاتا ) لهم ( ٥.٢٣ ) درجة - بانحراف معياري بلغ ( ٠.٢١ ) - معامل الالتواء ( ٠.٧٨٣ ) .

## معايير إختيار الباحثة لعينة الدراسة:

- ١- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكراتيه خلال الفترة ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ .
- ٢- أن يحصل اللاعب عند تقييم الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) ما بين (5) إلي (6) درجة قبل القياس القبلي للتجربة الأساسية.

## الدراسة الاستطلاعية الاولى:-

- **الهدف من الدراسة :** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف علي الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا ، والمؤثر في مستوي الأداء الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي لها خلال البطولات الخاصة بالناشئين، تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٣ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ١٨ / ٥ / ٢٠٢٣ بتحليل عدد ٣ من البطولات المحلية ، بأجمالي ١١ ناشئ خلال الفترة من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ ، للتعرف على الجمل الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال"٨" والوقوف علي ترتيب الجملة الحركية ( هيان – يوندان . كاتا ) قيد الدراسة خلال تلك البطولات .

### جدول (١)

الجملة الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال "8" بالبطولات المحلية لناشئين الفترة العمرية تحت ١٦ سنة

م	اسم الجمل الحركية ( الكاتا ) الأكثر تكرارا بالبطولات	تكرارها	النسبة المئوية
١	هيان - نيدان . كاتا	٤	٢١.٠٥ %
٢	هيان - يوندان . كاتا	٨	٤٢.١١ %
٣	بصاي - داي . كاتا	٧	٣٦.٨٤ %
	اجمالي عدد التكرارات للجملة الحركية " الكاتا "	١٩	١٠٠ %

يتضح من نتائج جدول ( ١ ) الخاص بالجملة الحركية (الكاتا) الأكثر تكرارا خلال دور اللعب ال "٨" بالبطولات المحلية لناشئين الفترة العمرية تحت ١٦ سنة أن الجملة الحركية هيان - يوندان . كاتا كانت من أكثر الجمل تكرارا بنسبة مئوية بلغت ٤٢.١١ % بينما جاء في المركز الثاني من حيث التكرار الجملة الحركية بصاي - داي . كاتا حيث بلغت نسبة تكرارها ٣٦.٨٤ % بينما أقل الجمل الحركية تكرارا هي الجملة الحركية هيان - نيدان . كاتا حيث تم ادائها خلال البطولة ٤ مرات فقط بنسبة مئوية بلغت ٢١.٠٥ % وبناء على الدراسة السابقة تناولت الباحثة الجملة الحركية هيان - يوندان . كاتا لانها اكثر الجمل تكرارا خلال البطولة .

## معايير اختيار الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة .

من خلال التحليل الكيفي لمحتوي الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) ومن خلال ما اشار اليه احمد محمود إبراهيم ( ٢٠٢٣ ) ( ٦ ) من معايير للصعوبات الادائية تم استخلاص ان الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) تتميز بالآتي :

- من الجمل الحركية الأساسية و الاجبارية للاداء خلال اختبارات الترقى للمستويات المهارية الخاصة بالاتحاد المصري للكاراتيه مما يجعلها ذات أهمية تدريبية لقطاع الناشئين برياضة الكاراتيه .
- من اكثر الجمل الحركية اداء خلال البطولات الناشئين التي تم تحليلها قيد الدراسة.
- تحتوي علي درجة صعوبة ادائية عالية بين مكوناتها وفقا لمعايير القانون الدولي .
- تحتوي علي تكرار للعديد من اوضاع الارتكاز الاساسية برياضة الكاراتيه قيد الدراسة .
- تحتوي علي تحركات خلال مسارات محددة بخط سير يظهر خلاله سرعة الاداء المهاري للنقل الحركي والتحركات للقدمين بين اوضاع الارتكاز المتعددة بخطوط مستقيمة وزوايا خلال الأداء للأساليب المهارية إضافة لاحتوائها علي أداء ركلات جانبية مع استخدام قاعدة ارتكاز ضيقة وهذا يعتبر من الصعوبات الادائية التحكيمية بالقانون الدولي لرياضة الكاراتيه .

• ولذا استخلصت الباحثة إلى اختيار تلك الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) لاحتلالها تكرار لأدائها خلال البطولات التنافسية و اختبارات الترقى لمستويات الأداء إضافة انها من الجمل الحركية التي يؤديها خلال البطولات الفئات السنية المتعددة ، ومن الجمل الحركية التي تعتبر القاعدة الأساسية لتدريب الكاتا وفقا لتصنيف معهد الشوتوكان باليابان – طوكيو ، مما يشير الي أهميتها لدي قطاع كبير من الناشئين ببطولات الاتحاد المصري للكاراتيه ، حيث تلك الجملة الحركية مميزة بارتباطها بهدف الدراسة أكثر من الجمل الحركية الأخرى المستخلصة محاولة من الباحثة لتقديم استنتاجات يمكن أن يسترشد بها عند تنمية الأداء المهاري للصعوبات الادائية في مجال تدريب الكاتا برياضة الكاراتيه .

## الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

الهدف من الدراسة الثانية : تحديد الصعوبة الادائية الموجودة ضمن الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان –

يوندان . الكاتا )

توقيت الدراسة : وتم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٩ / ٥ / ٢٠٢٣ الي ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٣ ،

جدول ( ٢ )

## جدول (٢)

تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا )  
لمحددات الصعوبة الحركية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز "

م	مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية لمحددات الصعوبة الادائية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " و " تغير الاتجاهات " و " الوثبة مع أداء أسلوب مهاري مصاحب	عدد التكرار خلال المقطوعة الاولى	عدد التكرار خلال المقطوعة الثانية	عدد التكرار خلال المقطوعة الثالثة	عدد التكرار خلال المقطوعة الرابعة	عدد التكرار خلال المقطوعة الخامسة
١	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)	٠	١	٠	٠	٢
٢	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)	١	٠	٠	٢	٢
٣	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)	٢	٠	٠	٢	٢
٤	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)	١	٠	٠	٢	٠
٥	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٤٥ درجة)	٢	٠	٠	٢	٠
٦	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٩٠ درجة)	١	١	٠	١	٠
٧	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (١٨٠ درجة)	٢	١	٢	٠	١

يتضح من نتائج جدول (٢) الخاص بتحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا )  
لمحددات الصعوبة الحركية " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " ان

١. النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" كان التكرار مرة واحدة فقط خلال " المقطوعة الاولى " و مرتين خلال " المقطوعة الخامسة " .
٢. النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" كان التكرار مرة واحدة فقط خلال " المقطوعة الاولى " و مرتين خلال " المقطوعة الرابعة " و مرتين خلال المقطوعة الخامسة " .
٣. النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . كان التكرار مرتين خلال " المقطوعة الاولى " و مرتين خلال " المقطوعة الرابعة " و مرتين خلال المقطوعة الخامسة " .
٤. النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . كان التكرار مرة واحدة خلال " المقطوعة الاولى " و مرتين خلال " المقطوعة الرابعة " .
٥. النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٤٥ درجة) كان التكرار مرتين خلال " المقطوعة الرابعة " .
٦. النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٩٠ درجة) كان التكرار مرتين خلال " المقطوعة الاولى ، الثانية ، الرابعة " .
٧. النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (١٨٠ درجة) كان التكرار مرتين خلال " المقطوعة الاولى " ، و تكرار مرة واحدة فقط خلال " المقطوعة الثانية " و مرتين خلال " المقطوعة الثالثة " و مرة واحدة فقط خلال " المقطوعة الخامسة " .

**جدول (٣)**  
**تحديد المقطوعات التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا )**  
**قيد الدراسة**

م	مكونات المقطوعات التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) .	عدد الأساليب المهارية خلال المقطوعة
١	المقطوعة الاولى التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) .	( ٤ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ١ الي رقم ٤
٢	المقطوعة الثانية التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) .	( ٦ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ٥ الي رقم ١٠
٣	المقطوعة الثالثة التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) .	( ٣ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ١١ الي رقم ١٣
٤	المقطوعة الرابعة التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) .	( ٨ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ١٤ الي رقم ٢١
٥	المقطوعة الخامسة التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) .	( ٦ ) أسلوب مهاري من الأسلوب المهاري رقم ٢٢ الي رقم ٢٧

يتضح من جدول ( ٣ ) أن الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة تحتوى على عدد ٥ مقطوعات تدريبية ( المقطوعة الاولى من الأسلوب المهاري رقم ١ الي رقم ٤ ) ، ( المقطوعة الثانية من الأسلوب المهاري رقم ٥ الي رقم ١٠ ) ، ( المقطوعة الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ١١ الي رقم ١٣ ) ، ( المقطوعة الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ١٤ الي رقم ٢١ ) ، ( المقطوعة الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ٢٢ الي رقم ٢٧ ) وتودى خلالها عدد من التكرارات للنقل الحركي وتحركات للقدمين خلال خط سير مستخدماً أوضاع الارتكاز متعددة مقننة دولياً ، كما تحتوي على عدد ٦ صعوبات ادائية وتعتبر المقطوعة من الاولى و الرابعة هي المقطوعات التدريبية التي يستخدم اللاعب خلالها النقل الحركي و تحركات القدمين وأيضاً تغير الاتجاه لزوايا متعددة " ٩٠ ، ٤٥ ، ١٨٠ " درجة علي مسار تحركاته بالهيكل البنائي للكاتا كصعوبة ادائية وفقاً لمعايير التحكيم الدولي ، وبذلك يتضح ان هناك خلال أداء اللاعب للهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) يقوم بأداء الصعوبات الادائية بشكل أكثر تكراراً وفي أكثر من اتجاه ، وهذا قد يؤثر على مستوى الأداء المهارى للخصائص المكونة للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة.

### القياسات والإختبارات المستخدمة بالدراسة:

أولاً : الإختبارات العامة (المتغيرات الأولية) : - العمر الزمنى ( سنة ) ، الطول (لأقرب سم)

ثانياً : تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) قيد الدراسة :

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لبعض محددات الصعوبة الادائية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " ، " تغير الاتجاهات ٤٥ ، ٩٠ ، ١٨٠ درجة " ، إضافة الي تقييم مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للصعوبة الادائية داخل اطار المقطوعات التدريبية من رقم ١ الي رقم ٥ ، إضافة الي تقييم مستوي الأداء للهيكل البنائي المقطوعات التدريبية ذاتها بشكل خاص و الجملة الحركية (الكاتا) ككل " وقد استخدم جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) مزود بخاصية العرض وإمكانية التوقف وإعادة العرض بسرعة عادية وبطيئة .

كما نفذ التقييم وفقا لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه من خلال لجنة معتمدة تتكون من ٣ حكام من الاتحاد المصري للكاراتيه ، ويمنح الناشئ درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوي الأداء المهاري قيد الدراسة .

**التجربة الأساسية :** تمت بنادي ( نجوم النصر الرياضى – منطقة الاسكندرية للكاراتيه ) قام بتنفيذ محتوى البرنامج مدرب فريق النادي مع الالتزام بتوجيهات الباحثة في محتوى تقنين الاحمال التدريبية وترتيب تنفيذها وفقا للتوقيتات المذكورة ، حيث طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٢٣ الي ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٣ علي مرحلتين كالتالي :

- **المرحلة الأولى : القياس القبلي :** تم خلال الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٢٣ الي ٣ / ٦ / ٢٠٢٣ بنادي نجوم النصر بمحافظة الإسكندرية وكان تسلسل القياسات كالتالى :

#### جدول ( ٤ ) التوزيع الزمني الخاص بتسلسل القياس القبلي

التاريخ	القياسات
٢٠٢٣/٦/١	أولاً : الإختبارات العامة (المتغيرات الأولية) : - العمر الزمني ( سنة ) ، الطول (لأقرب سم) ثانياً : تم تقييم مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبة الادائية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " ، " تغير الاتجاهات ٤٥ ، ٩٠ ، ١٨٠ ، درجة "
٢٠٢٣/٦/٢	تقييم مستوى الأداء المهاري للهيكل البنائي للصعوبة الادائية داخل اطار المقطوعات التدريبية من رقم ١ الي رقم ٥ ،
٢٠٢٣/٦/٣	إضافة الي تقييم مستوى الأداء للهيكل البنائي المقطوعات التدريبية ذاتها بشكل خاص و الجملة الحركية (الكاتا) ككل "

- **التجربة الأساسية :** تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة اولي - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الأساسية خلال الفترة من ٨ / ٦ / ٢٠٢٣ الي ١٠ / ٨ / ٢٠٢٣ .
- **القياس البعدي :** تم خلال الفترة من ١٤ / ٨ / ٢٠٢٣ الي ١٦ / ٨ / ٢٠٢٣ و بنفس تسلسل اجراءات القياس القبلي
- **المرحلة الانتقالية :** تم تنفيذ المرحلة الانتقالية خلال الفترة من ١٨ / ٨ / ٢٠٢٣ الي ١ / ٩ / ٢٠٢٣ بهدف الحفاظ علي مستوى نمو الحالة التدريبية للاعبين خلال المرحلة الاولي من التجربة الأساسية بالدراسة
- **المرحلة الثانية : القياس القبلي :** تم خلال الفترة من ٢ / ٩ / ٢٠٢٣ الي ٤ / ٩ / ٢٠٢٣ بنادي نجوم النصر بالإسكندرية وكان تسلسل القياسات كالتالى :-

**جدول ( ٥ )  
التوزيع الزمني الخاص بتسلسل القياس القبلي**

التاريخ	القياسات
٢٠٢٣/٩/٢	أولاً : الإختبارات العامة (المتغيرات الأولية) : - العمر الزمني ( سنة ) ، الطول (لأقرب سم) ثانياً : تم تقييم مستوى الأداء المهارى لبعض محددات الصعوبة الادائية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة " النقل الحركي والتحرك بين أوضاع الارتكاز " ، " تغير الاتجاهات ٤٥ ، ٩٠ ، ١٨٠ درجة "
٢٠٢٣/٩/٣	تقييم مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للصعوبة الادائية داخل اطار المقطوعات التدريبية من رقم ١ الي رقم ٥ ،
٢٠٢٣/٩/٤	إضافة الي تقييم مستوي الأداء للهيكل البنائي المقطوعات التدريبية ذاتها بشكل خاص و الجملة الحركية (الكاتا) ككل "

- **التجربة الأساسية** : تم تنفيذ التجربة (٢٥ وحدة تدريبية) مرحلة ثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣ / ٩ / ٩ الي ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٢ .
- **القياس البعدي** : تم خلال الفترة من ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٧ الي ٢٠٢٣ / ١٠ / ١٩ وتم اجراء القياس البعدي بنفس ترتيب اجراء القياس القبلي



## جدول ( ٥ )

### خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق لمحتوي البرنامج	٥ أسابيع تدريبية لكل مرحلة
عدد الوحدات التدريب الإجمالي لكل مرحلة	٢٥ وحدة تدريبية .
عدد مرات التدريب الأسبوعي	٥ مرات تدريب بالأسبوع .
مستويات الاحمال التدريبية المنفذة داخل الوحدة التدريبية اليومية خلال المرحتين .	<p>● استخدم معدل ضربات القلب لتوجيه الحمل لمستويات الحمل التدريبي حيث تم قياس المعدل خلال التنفيذ للحمل و بعد الانتهاء من القسم التدريبي بالوحدة خلال ٦ ثانية ويضرب الناتج في ١٠ للحصول علي المعدل في الدقيقة وبناء عليه يوجه مستوى الحمل التدريبي خلال المستوي .</p> <p>● المستوي الأول : - نفذ خلال قسم التهيئة والاعداد البدني الخاص و التهيئة من اقسام الوحدة التدريبية اليومية ووجه وفقا لنظام الطاقة المختلط الذي يميل للهوائي .</p> <p>● المستوي الثاني : - نفذ خلال قسم تحركات القدمين والأساليب المهارية الفردية من اقسام الوحدة التدريبية اليومية ووجه وفقا لنظام الطاقة المختلط .</p> <p>● المستوي الثالث : - نفذ خلال قسم الصعوبات الادائية و المقطوعات التدريبية للهيكل البنائي للجملة الحركية " الكاتا " من اقسام الوحدة التدريبية اليومية ووجه وفقا لنظام الطاقة المختلط الذي يميل للاهوائي .</p> <p>● المستوي الرابع : - نفذ خلال قسم التدريب المباراني للجملة الحركية " هيان – يوندان . كاتا " ككل من اقسام الوحدة التدريبية اليومية ووجه وفقا لنظام الطاقة المختلط الذي يميل للاهوائي .</p>
نسبة الراحة الي زمن العمل وتنفيذ الحمل التدريبي خلال المحطات التدريبية	( ١ : نصف )
نسبة الراحة الي زمن العمل وتنفيذ الحمل التدريبي خلال المجموعات التدريبية	( ١ : نصف )
القياسات المنفذة (قبلي ، بعدى) لكل مرحلة علي حده	<p>يتم القياس القبلي قبل تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (١) بيومين والقياس البعدي بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (٢٥) بيومين خلال كل مرحلة علي حدي من مرحلتي للتجربة الأساسية قيد الدراسة</p>

استرشدت الباحثة بالمراجع الاتية عند اعداد وتصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ،

٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ،

٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ) .

## محتوي الوحدة التدريبية اليومية وخصائص الاحمال المنفذة بالجملة الحركية ( هيان - يوندان . الكاتا ) وازمنة تنفيذ البرنامج المقترح قيد الدراسة :

**اولا : الجزء التمهيدي :** واشتمل هذا الجزء على قسمين التهيئة النفسية والعصبية التهيئة (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة ( الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره ( ٣٧٥ دقيقة ) وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، القسم الثاني من الجزء التمهيدي هو الاعداد البدني الخاص : واستغرق تنفيذه ( ٧٣.٢٥ دقيقة ) وقد تضمن ٤ محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى 70% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية ( ٢٠ ثانية) ، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال الأساليب المهارية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

**ثانيا : الجزء الرئيسي :** ويهدف هذا الجزء الى تحقيق محتوى الواجبات التدريبية الاساسيه المكونه لهدف الوحدة اليومية هذا الجزء يتكون من ٤ اقسام خلال المرحلة التدريبية الاولى من التجربة الأساسية ، ٥ اقسام خلال المرحلة التدريبية الثانية من التجربة الأساسية ، و كل قسم يكمل الذي يليه من اقسام تدريبية من حيث المحتوى وخصائص ومحددات الاحمال التدريبية وذلك وفقا للهدف التدريبي المقنن من للوحده التدريبية ، **القسم الاول :** تدريبات لتمرينات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) قيد الدراسة ، وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره ( ١١٠.٠٥ دقيقة) وقد اشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على ٤ محطة تدريبية خاصة بالنقل الحركي من وضع ارتكاز إلى وضع ارتكاز آخر بما يوافق أوضاع الارتكاز للجملة الحركية قيد الدراسة ، واتجاه مسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة ، وقد تراوحت شدة تنفيذ ذلك ما بين ( 66% إلى 78% ) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقنن ( ٣٠ ثانية) ، **القسم الثاني :** يحتوي هذا القسم على ٦ محطات تدريبية خاصة موجهة الي الأساليب المهارية الفردية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ( ١١٣.٢٥ دقيقة) ، ومقنن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي للأساليب المهارية بشكل فردي للاعب عينة الدراسة ، و نفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين ( 80 % الي 86 % ) ، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية ( ٢٠ ثانية) ، **القسم الثالث :** هذا القسم ينفذ محتواه من الاحمال تدريبية خلال المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية ويحتوي علي ٦ محطات تدريبية موجهة لل صعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) ، ونفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ( ١٨٠.١٠ دقيقة) ، علما بان كل محطة تدريبية تحتوي على صعوبة حركية واحدة ومرتبطة بالأداء المهاري داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية كما روعي معايير التحكيم الدولي للكاتا وكذلك معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقا لخصائص الاداء ، و نفذ هذا القسم بشدة تراوحت ما بين ( 84 % الي 90% ) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب ووفقاً لزمن الاداء الفعلي داخل الهيكل البنائي للكاتا ، **القسم الرابع :** ويشمل محتواه علي محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ويتم تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) وفقاً لما ذكره احمد محمود إبراهيم ( ٢٠٢٤ ) من لمعايير علمية وفلسفية يمكن من خلالها تقسيم الجملة الحركية الي مقطوعات تدريبية ونفذت أحماله التدريبية في زمن قدره ( ١٩١.٢٠ دقيقة ) ، وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم ٥ محطات تدريبية تحتوي كل منها على الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وفق للقانون التحكيم الدولي للكاتا ، وكذلك روعي فيها معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقاً لخصائص الاداء ، و نفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين ( 90 % الي 94% ) مع مراعاة التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية .

**القسم الخامس :** يشتمل محتواه على اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) في صورته تصفيات للتدريب على الاداء المبارائي ، نفذ هذا الجزء في زمن وقدره ( ١٩٠.٠٠ دقيقة ) وقد اشتمل علي أداء ( ٢ ) تصفية ، التصفية الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة ، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي ( ٥٠ ثانية ) للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) ، ثم يمنح الناشئ فترة راحة بينية تعادل نصف زمن تنفيذ التصفية الاولى من التدريب المبارائي لكل لاعب علي حده ، ثم يبدأ الناشئ في تنفيذ التصفية الثانية : ويؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) مرة

واحدة فقط وفق التقنين للتقنين الفردي لزم اداء اللاعب للجملة الحركية ، نفذ ذلك بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين ( ٩٢ % إلى 96 %).

الجزء الختامي : وقد تم تنفيذه في زمن قدره ١٢٥ دقيقة وقد تضمن هذا الجزء تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية وفقا للنظام الهوائي للاستشفاء.

علما بان :-

❖ **خصائص البرنامج في المرحلة الاولى من التجربة الأساسية كانت كالآتي :-**

- 
- اقل زمن للوحدة التدريبية اليومية بلغ ( ٣٨.٩٤ ) دقيقة .
  - اكبر زمن للوحدة التدريبية اليومية بلغ ( ٥٣.٤٩ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي وفق نظام الطاقة الهوائي بلغ ( ٥٠٠ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي وفق نظام الطاقة المختلط بلغ ( ٥٦٥.٥٠ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي وفق نظام الطاقة اللاهوائي بلغ ( ١١٣.٣٠ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي بالبرنامج المقترح خلال المرحلة الاولى بلغ ( ١١٧٩ ) دقيقة .

❖ **خصائص البرنامج في المرحلة الثانية من التجربة الأساسية كانت كالآتي :-**

- 
- اقل زمن للوحدة التدريبية اليومية بلغ ( ٤٢.٧٣ ) دقيقة .
  - اكبر زمن للوحدة التدريبية اليومية بلغ ( ٦٢.٩٧ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي وفق نظام الطاقة الهوائي بلغ ( ٥٠٠ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي وفق نظام الطاقة المختلط بلغ ( ٥٦٥.٥٠ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي وفق نظام الطاقة اللاهوائي بلغ ( ٢٩٣.٤٠ ) دقيقة .
  - زمن تنفيذ الحمل التدريبي بالبرنامج المقترح خلال المرحلة الاولى بلغ ( ١٣٥٩ ) دقيقة .

جدول (٦)

خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال مرحلتي التجربة لأساسية بواقع 25 وحدة تدريبية لكل مرحلة والتي نفذت بواسطة للاعبين الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة علما بان القسم المظلل نفذ في المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية للدراسة .

خصائص الأحمال التدريبية المقترحة												أجزاء الوحدة		
الجزء الرئيسي						الجزء التمهيدي						رقم الوحدة التدريبية	الأسبوع التدريبي	
القسم الخامس التدريب	القسم الرابع محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة	** القسم الثالث محطات تدريبية للصعوبات الحركية داخل الهيكل البناني داخل المقطوعات التدريبية بالجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة	القسم الثاني محطات تدريبية للأساليب الفردية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البناني للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة	القسم الأول تدريبات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البناني للجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة	الإعداد البدني الخاص									
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%			
١	96	١	90	١	84	١	80	١	66	٢	60	1	الأول	
	96		90		84		80		68		62			2
	92		92		86		82		66		62			3
	94		90		84		80		68		60			4
	96		90		86		80		66		62			5
١	92	٢	92	٢	86	٢	82	١	68	١	62	6	الثاني	
	90		94		88		84		68		64			7
	96		94		88		84		68		64			8
	94		92		86		82		66		62			9
	92		90		86		84		70		64			10
٢	92	1	92	١	90	١	84	١	72	٢	66	11	الثالث	
	92		92		88		86		74		68			12
	96		90		90		84		74		66			13
	94		94		90		86		76		66			14
	96		94		88		86		78		64			15
٢	96	٢	92	٢	86	١	84	2	76	1	68	16	الرابع	
	96		92		90		82		78		70			17
	92		94		88		80		78		68			18
	94		90		86		82		76		70			19
	92		90		86		84		74		64			20
٢	92	١	92	٢	88	٢	82	٢	74	١	64	21	الخامس	
	94		92		88		80		72		62			22
	92		90		86		82		72		62			23
	92		92		88		80		70		60			24
	92		90		86		80		70		60			25

( ش % ) تشير الي الشدة التدريبية المقترحة من أقصى للاعب \*\* ( مج ) تشير الي عدد المجموعات

وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية جدول ( ٧ ) المطبق خلال المرحلة الثانية من البرنامج التدريبي والتي نفذت بواسطة للاعبين الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة

جدول ( ٧ )

نموذج وحدة تدريبية المطبق خلال المرحلة الثانية بالبرنامج التدريبي المقترح والتي نفذت بواسطة للاعبى الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا ) قيد الدراسة

محتوي الجرعة التدريبية	التشكيل التنفيذي للمحتوي	متغيرات و خصائص التدريب						أجزاء الوحدة التدريبية رقم ١٥ من البرنامج التدريبي المقترح " مرحلة ثانية "		
		عدد المجموعات	زمن العمل الي نسبة الراحة	نظام الطاقة السائد	زمن للاداء للتمرين	طبيعة سرعة للاداء	شدة التمرين			زمن التنفيذ
تمريبات تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنئة النفسية مثل الجري في اتجاهات مختلفة - الوثب - الحجل - تمرينات إطالة	انتشار حر	١	---	هوائي	---			١٥	الإحماء ( التهيئة )	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> <li>( رقود ) الجلوس من رقود .</li> <li>( إنبطاح مائل ) ثني ومد الذراعين .</li> <li>( وقوف فتحا . الذراعين اماما ) ثني الركبتين .</li> <li>( وقوف ) الصعود والنزول في اربع عدات من علي صندوق ارتفاع ٣٠ سم .</li> </ul>	محطات تدريبية	٢	١ : ١	مختلط (هوائي + لاهوائي)	٢٠ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٦٦% من أقصى مقدرة للاداء في حدود التكرار الفعلي	١.٨٣ دقيقة	الإعداد البدني الخاص	
<ul style="list-style-type: none"> <li>تكرار متتالي للاداء المهاري للنقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي الايمن إلى وضع الارتكاز الأمامي الايسر .</li> <li>تكرار متتالي للاداء المهاري للنقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي الايسر إلى وضع الارتكاز الأمامي الايمن .</li> <li>تكرار متتالي للاداء المهاري للنقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي الايمن إلى وضع الارتكاز الخلفي الايسر .</li> <li>تكرار متتالي للاداء المهاري للنقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي الايسر إلى وضع الارتكاز الخلفي الايمن .</li> </ul>	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هوائي + لاهوائي)	٢٠ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٦٨% من أقصى مقدرة للاداء في حدود التكرار الفعلي	٦.٨٨ دقيقة	القسم الأول تمرينات النقل الحركي وتحركات القدمين .	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء متتالي للأسلوب المهاري ( yoku – geri ) بالجانب الأيمن</li> <li>أداء متتالي للأسلوب المهاري ( yoku – geri ) بالجانب الأيسر</li> <li>أداء متتالي للأسلوب المهاري ( mea – geri ) بالجانب الأيمن</li> <li>أداء متتالي للأسلوب المهاري ( mea – geri ) بالجانب الأيسر</li> <li>أداء متتالي للأسلوب المهاري ( shuto – uke ) بالجانب الأيمن</li> <li>أداء متتالي للأسلوب المهاري ( shuto - uke ) بالجانب الأيسر</li> </ul> <p>* ان الأداء بكل محطة تدريبية في هذا القسم يبدأ بالتحرك خطوة للأمام من وضع الارتكاز الأمامي وينتهي بالرجوع خطوة للخلف لوضع الارتكاز الأمامي مرة أخرى</p>	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هوائي + لاهوائي)	٢٥ ثانية	فوق المتوسط + عالية	٧٠% من أقصى مقدرة للاداء في حدود التكرار الفعلي	٢.٨٣ دقيقة	القسم الثاني تمرينات باستخدام للاداء المهاري بالاسلوب الفردي	
<ul style="list-style-type: none"> <li>أداء الصعوبة الحركية الاولى من الأسلوب المهاري ( قم ٢ الي رقم ٤ )</li> <li>( ٤ تكرارات متتالية بدون راحة بينية بينهم )</li> <li>أداء الصعوبة الحركية الثانية من الأسلوب المهاري ( قم ٥ الي رقم ٧ )</li> <li>( ٤ تكرارات متتالية بدون راحة بينية بينهم )</li> <li>أداء الصعوبة الحركية الثالثة من الأسلوب المهاري ( قم ٨ الي رقم ١٠ )</li> </ul>	محطات تدريبية	١	١ : ١	مختلط (هوائي + لاهوائي)	الزمن المقدر بأسلوب فردي من الزمن الفعلي للاعب	فوق المتوسط + عالية	٧٦% من أقصى مقدرة للاداء في حدود الزمن الفعلي	٩.٤٨ دقيقة	القسم الثالث تمرينات الصعوبات الحركية .	



## عرض و مناقشة النتائج المرحلة الاولى :

### عرض نتائج فرض البحث الاول الذي ينص على :

١- هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية لصالح القياس البعدي .

#### جدول (٨)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المجموعة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا )
متوسط	٠.٦٧	٢.٢٧	0.05	٥.١١	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
			0.06	٥.٤١	بعدي	
متوسط	٠.٦٩	٢.٢١	0.05	٥.١٢	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
			0.07	٥.٤٣	بعدي	
متوسط	٠.٧٢	٢.٠٢	0.04	٥.١٧	قبلي	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
			0.03	٥.٤٧	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.٢١	0.09	٥.٢١	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٤٥ درجة)
			0.07	٥.٣٧	بعدي	
متوسط	٠.٧٥	٢.١١	0.11	٥.٢١	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)
			0.14	٥.٣٧	بعدي	
متوسط	٠.٧١	٢.٢٨	0.12	٥.١٩	قبلي	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)
			0.13	٥.٣٨	بعدي	

وقد تراوح حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى من التجربة الأساسية ما بين ٠.٠٦٧ الي ٠.٧٥ . وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير بلغ مستوي متوسط علي محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) .

## عرض نتائج فرض البحث الثاني الذي ينص على :

٢- هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء الصعوبات الادائية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - يوندان . الكاتا ) المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .

### جدول (٩)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا )
متوسط	٠.٦٧	٢.١١	٠.٠٦	٥.٢١	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٤٣	بعدي	
متوسط	٠.٧٣	٢.٢٥	٠.٠٥	٥.٣٥	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٥.٤٦	بعدي	
متوسط	٠.٧٠	٢.٢٢	٠.١٤	٥.٢٧	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ٨ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٣٣	بعدي	
متوسط	٠.٧١	٢.٣٤	٠.١١	٥.٣١	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٤٢	بعدي	
متوسط	٠.٧١	٢.٢١	٠.٠٦	٥.٢١	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٣ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٥.٤٣	بعدي	
متوسط	٠.٦٩	٢.٢٦	٠.٠٩	٥.٣٦	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية السادسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٤ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١٠	٥.٥١	بعدي	

تراوح حجم التأثير لاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى من التجربة الأساسية ما بين ٠.٦٧ الي ٠.٧٣ وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير بلغ مستوي متوسط علي الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) .



### عرض نتائج فرض البحث الثالث الذي ينص على :

٣- هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٠)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة  
ن = ٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) و الجملة الحركية ككل
متوسط	٠.٦٢	٢.١١	٠.٠٧	٥.٣٧	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٥٣	بعدي	
متوسط	٠.٦٩	٢.٢٣	٠.٠٦	٥.٣٩	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٤٦	بعدي	
متوسط	0.72	٢.٢٧	٠.٠٧	٥.٣٦	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٣ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٤٦	بعدي	
متوسط	0.74	2.36	٠.١٠	٥.٢١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٤ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١٢	٥.٥٩	بعدي	
متوسط	0.65	٢.١٩	٠.٠٧	٥.٣١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٥٣	بعدي	
متوسط	0.76	2.31	٠.١٣	٥.٣٧	قبلي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) ككل من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١١	٥.٤٨	بعدي	

تراوح حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى من التجربة الأساسية ما بين ٠.٠٦٢ الي ٠.٧٦ وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير بلغ مستوي متوسط علي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل .

يتضح من جدول ( ٨ ) الي جدول ( ١٠ ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوي الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " هيان - يوندان - كاتا " ( مستوي الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - هيان - يوندان . كاتا - ، مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية خلال المقطوعات التدريبية والبالغ عددهم ٥ ، مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " هيان - يوندان . كاتا " ككل ) ، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الاولى من التجربة الأساسية " بدون استخدام تدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) " قيد الدراسة ، كما اتضح ان حجم تأثير البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠.٥٩ الي ٠.٧٩ وهو بالمقارنة لمؤشر كوهين نجد انه تأثير متوسط والذي انعكس علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة انه قد يرجع ذلك الي أسلوب ترشيد خلال التنفيذ للاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية كل من مبادئ التدريب التخصصية والتموجيه للاحمال المنفذة ، إضافة الي الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها ، و قد روعي هذا خلال التنفيذ باستخدام تدريبات الأداء المهاري المشابه لطبيعة الأداء الخاص بالأساليب المهارية داخل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( كاتا ) ، إضافة الي تحركات القدمين والنقل الحركي المتعدد لاستخدام أوضاع الارتكاز مع تكرار الأداء المهاري المشابهة لطبيعة مكونات المقطوعات التدريبية الخاصة بالجملة الحركية ( كاتا ) ، وقد اتبع في أسلوب تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية المقترحة والمقنن بشكل يحقق الفردية والتخصصية لإمكانات اللاعب مع ترشيد خصائص وطبيعة نظم الطاقة السائدة خلال الأداء الهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ( كاتا ) ، قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، امير عبد السلام امين (٢٠٢٣) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، رضا يوسف يسري (٢٠٢١) من ضرورة أن يتفهم المدرب ومقنن الأحمال التدريبية خصوصية كل جملة حركية (الكاتا) من متطلبات متعددة تميزها عن الجمل الحركية الدولية الأخرى وهذا يتطلب ان يتحقق في عملية الاختيار للتدريبات إضافة الي أهمية أن تتوافق الأحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي في خطوات تحركات القدمين المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) . (٦) ، (٨) ، (٩) ، (١٢)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، يحيي رضا الروبي (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشبيهي (٢٠٢٠) ، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) ، ديوانجا . ذ . واخرون Dewangga . Y . et All (٢٠٢١) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٧) من نتائج تؤكد في مضمونها ما توصلت إليه الباحثة من استخدام التقنين الفردي والتخصصية مع استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري بالجملة الحركية "الكاتا" من خصائص الاداء ومسار تنفيذ المقنن دوليا ، والذي ساعد علي تنمية الأداء المهاري للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ، وهذا انعكس على الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للجملة الحركية ( كاتا ) خلال المرحلة الأولى قيد الدراسة. (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٢) ، (١٠) ، (٢٧) ، (٢)

عرض و مناقشة النتائج المرحلة الثانية : -

عرض نتائج فرض البحث الرابع الذى ينص على

٤. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي فى مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الاساسية قيد الدراسة .

ن = ٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف المجموعة	مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا )
عالي	٠.٨١	٢.٣٤	0.05	٥.١٠	قبلى	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
			0.07	٥.٦٣	بعدي	
عالي	٠.٨١	٢.٣٧	0.03	٥.١١	قبلى	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)
			0.11	٥.٥٦	بعدي	
عالي	٠.٨٢	٢.٣٣	0.07	٥.١٤	قبلى	النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)
			0.12	٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨٤	٢.٢٧	0.10	٥.٢١	قبلى	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٤٥ درجة)
			0.09	٥.٥٧	بعدي	
عالي	٠.٨٦	٢.٥٢	0.07	٥.١٩	قبلى	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (٩٠ درجة)
			0.09	٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٩١	٢.٦١	0.11	٥.٢٢	قبلى	النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزاوية (١٨٠ درجة)
			0.09	٦.٠٠	بعدي	

تراوح حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية من التجربة الاساسية ما بين ٠.٨١ الي ٠.٩١ وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير بلغ مستوي عالي علي محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) .

## عرض نتائج فرض البحث الخامس الذي ينص على :

٥. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء الصعوبات الادائية الخاصة بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - يوندان . الكاتا ) المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .

### جدول (١٢)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الثانية من التجربة الاساسية قيد الدراسة .

ن = ٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوكسون Z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا )
عالي	٠.٨١	٢.٤٤	٠.٠٥	٥.٤١	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٨٢	بعدي	
عالي	٠.٨٤	٢.٧٣	٠.٠٧	٥.٣٩	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١٠	٥.٨٧	بعدي	
عالي	٠.٨٤	٢.٧٧	٠.١١	٥.٣٠	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ٨ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٨٧	بعدي	
عالي	٠.٨٧	٢.٨٣	٠.٠٧	٥.٣٧	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٥	٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨٢	٢.٥٣	٠.١١	٥.٤٠	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٣ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٨	٥.٨٩	بعدي	
عالي	٠.٨٥	٢.٤٩	٠.٠٨	٥.٤٣	قبلي	مستوي الصعوبة الادائية السادسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٤ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١٠	٦.٠٠	بعدي	

تراوح حجم التأثير للاعمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية من التجربة الاساسية ما بين ٠.٨١ الي ٠.٨٧ . وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير بلغ مستوي عالي علي بعض الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) .

## عرض نتائج فرض البحث السادس الذي ينص على :

٦. هناك فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوي الأداء المهاري الخاص بالهيكل البنائي لمقطوعات الجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل المرحلة الثانية - مع ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية - خلال التجربة الاساسية لصالح القياس البعدي .

### جدول (١٣)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة  
ن = ٤

مؤشر التأثير	حجم التأثير	قيمة ويلكوسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توصيف القياس	مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) و الجملة الحركية ككل
عالي	٠.٨١	٢.٢٣	٠.٠٩	٥.٣١	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٦	٦.٠٠	بعدي	
عالي	٠.٨٣	٠.٤١	٠.٠٨	٥.٤٥	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١٠	٥.٨٦	بعدي	
عالي	٠.٨٢	٠.٣٨	٠.٠٧	٥.٤٠	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٣ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٩	٥.٩١	بعدي	
عالي	٠.٨٥	٠.٥١	٠.٠٩	٥.٥٢	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٤ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١١	٥.٩١	بعدي	
عالي	٠.٨١	٠.٢٧	٠.٠٦	٥.٤٧	قبلي	مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.١١	٥.٨٥	بعدي	
عالي	0.85	2.48	٠.٠٥	٥.٢٣	قبلي	مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) ككل من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)
			٠.٠٧	٦.٠٠	بعدي	

قد تراوح حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية من التجربة الأساسية ما بين ٠.٨١ الي ٠.٨٥ وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير بلغ مستوي متوسط علي مستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) و الجملة الحركية ككل .

يتضح من جدول ( ١١ ) الي جدول ( ١٣ ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قيم القياس القبلي والبعدي لمحدد مستوي الأداء المهاري لمتغيرات الدراسة الخاصة بالجملة الحركية " هيان - يوندان - كاتا " ( مستوي الأداء المهاري للنقل الحركي وتحركات القدمين وفقا لمسارها بالجملة الحركية - هيان - يوندان . كاتا - ، مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية خلال المقطوعات والبالغ عددهم ٥ ، مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للمقطوعات الحركية والجملة الحركية " هيان - يوندان . كاتا " ككل ) ، لصالح القياس البعدي خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية ، كما اتضح ان حجم تأثير البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة قد انحصر ما بين ٠.٨٠ الي ٠.٩٦ وهو تأثير عالي انعكس علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة انه قد يرجع ذلك الي ترشيد اثناء التنفيذ لاحمال التدريبية الموجهه داخل المحطات التدريبية مبادئ التدريب التخصصية والذي حقق الاستمرارية والتموجيه لاحمال المنفذة ، إضافة الي الاهتمام بالفردية في التقنين وتنفيذ اللاعب لها ، كما تم اختيار تلك التدريبات ونفذت علي شكل محطات تدريبية روعي في ذلك ان يتوافق مع محددات الأداء التخصصية من وجهة نظر معايير التحكيم الدولية للأداء المهاري (القوة المبذولة ، مسار الأداء ، تفهم الأداء ، ادراك مسافة الأداء ، التحكم الداخلي لانقباض العضلات " الهارا والكيميه ) ، وذلك خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية ، كما قد يرجع التغيرات الحادثة في قيم مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وأيضا الجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال المرحلة الثانية من التجربة الاساسية ، الي تأثير الأحمال التدريبية المقترحة والتي تم اختيارها وفقا لطبيعة وخصائص الأداء الخاص بالأساليب المهارية وتحركات قدمين والانتقال الحركي المتعدد خلال أوضاع الارتكاز خاصة مع تكرار الأداء المهاري المشابهة لطبيعة ذلك داخل المقطوعات التدريبية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا) و الذي قد انعكس علي قيم المحددات الخاصة بمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية و الجملة الحركية ككل ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٢) ، مانديريس . ك . واخرون Menderes . K . et . All (٢٠٢٢) ، يحيى محمد رضا الروبي (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) من ضرورة أن يتفهم المدرب خصوصية كل جملة حركية (الكاتا) من متطلبات متعددة تميزها عن الجمل الحركية الدولية الأخرى إضافة الي الاختيار لمكونات الاحمال واتجاهات تشكيلها بشكل مشابهة لطبيعة الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا) ، من حيث خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي في خطوات تحركات القدمين المنتظمة أو بعد الدوران بزوايا متعددة خلال الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ، والذي يحقق للمدرب تنمية محددات التكيف الخاص للاداء المهاري والمرتبطة بمستوي الإنجاز المهاري لمكونات الجملة الحركية ( الكاتا ) . (٦) ، (٢٤) ، (٢٩) ، (٢٥) ، (٢٢)

ويتفق ذلك مع ماتوصل إليه كل من محمد شوقي علي (٢٠٢٣) ، امير عبد السلام (٢٠٢٣) ، لورانت . ا . واخرون Laurent . A . et . All (٢٠٢١) ، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) ، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) ، أحمد عمر الفاروق (٢٠١٧) من نتائج تؤكد في مضمونها ما توصلت إليه الباحثة من استخدام التقنين الفردي والتخصصية وتحقيق مبادئ التدريب من استمرارية وتموجية وترشيد طبيعة التدريب الفردي إضافة الي استخدام الأداء المهاري المشابهة لطبيعة الأداء المهاري ، مع مراعاة ديناميكية التدرج النسبي للأحمال التدريبية المقترحة علي مدار تنفيذ البرنامج ، والذي يساعد علي تنمية الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ، إضافة لمراعاة المعايير العلمية والفنية لتقطيع الجملة الحركية (الكاتا) إلى مقطوعات تدريبية مع الحفاظ على الخصائص الفنية للاداء مما يكون له مردود إيجابي على الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا) خلال المرحلة الثانية قيد الدراسة . (٢٤) ، (١٢) ، (٣٦) ، (١٣) ، (٢٨) ، (٢٩) ، (٣) .

## عرض و مناقشة النتائج القياس البعدي للمرحلة الاولى و الثانية : -

### عرض نتائج فرض البحث السابع الذى ينص على

٧. هناك فروق في حجم تأثير محتوى البرنامج التدريبي بين القياس البعدي للمتغيرات قيد الدراسة خلال المرحلة الاولى والثانية لصالح حجم التأثير المرحلة الثانية لدي الناشئين عينة التجربة الأساسية .

#### جدول (١٤)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي الخاص بمستوى الأداء لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الأولى والثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة

ن = ٤

مستوى الأداء المهاري لبعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا )	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى والثانية
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)	الاولي	٥.٤١	0.06	٣.٢٩	٠.١٤
	الثانية	٥.٦٣	0.07		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الخلفي "K.D" . (درجة)	الاولي	٥.٤٣	0.07	٣.٥٩	٠.١٢
	الثانية	٥.٥٦	0.11		
النقل الحركي خلال التحرك من وضع الارتكاز الخلفي "K.D" إلى وضع الارتكاز الأمامي "Z.D" . (درجة)	الاولي	٥.٤٧	0.03	٣.٦٦	٠.١٠
	الثانية	٦.٠٠	0.12		
النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٤٥ درجة)	الاولي	٥.٣٧	0.07	٣.٧٩	٠.١١
	الثانية	٥.٥٧	0.09		
النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (٩٠ درجة)	الاولي	٥.٣٧	0.14	٣.٨٢	٠.١١
	الثانية	٦.٠٠	0.09		
النقل الحركي من وضع الارتكاز الأخر خلال مسار الجملة الحركية بزواوية (١٨٠ درجة)	الاولي	٥.٣٨	0.13	٣.٥٧	٠.٢٠
	الثانية	٦.٠٠	0.09		

وقد تراوح فارق حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى والثانية من التجربة الأساسية ما بين ٠.١٠ الي ٠.٢٠ وهو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير علي بعض محددات الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) كان لصالح تأثير المرحلة الثانية اكثر من تأثير المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

جدول (١٥)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) خلال المرحلة الاولى و الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٤

مستوي الأداء المهاري لبعض الصعوبات الادائية بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا )	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحلة الاولى و الثانية
مستوي الصعوبة الادائية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٣	٠.٠٧	٣.٧١	٠.١٤
	الثانية	٥.٨٢	٠.٠٩		
مستوي الصعوبة الادائية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٧ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٦	٠.٠٦	٣.٧٦	٠.١١
	الثانية	٥.٨٧	٠.١٠		
مستوي الصعوبة الادائية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ٨ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٣٣	٠.٠٩	٣.١٩	٠.١٤
	الثانية	٥.٨٧	٠.٠٩		
مستوي الصعوبة الادائية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٢	٠.٠٩	٤.١١	٠.١٦
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٥		
مستوي الصعوبة الادائية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٣ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٣	٠.٠٧	٣.٣١	٠.١١
	الثانية	٥.٨٩	٠.٠٨		
مستوي الصعوبة الادائية السادسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٤ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٥١	٠.١٠	٣.٤٧	٠.١٦
	الثانية	٦.٠٠	٠.١٠		

تراوح فارق حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى والثانية من التجربة الأساسية ما بين ٠.١١ الي ٠.١٦ هو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير علي بعض الصعوبات الادائية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان . كاتا ) كان لصالح تأثير المرحلة الثانية اكثر من تأثير المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .



جدول (١٦)

المعالجة الاحصائية لقيم القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) والجملة الحركية " الكاتا " ككل خلال المرحلة الاولى و الثانية من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

ن = ٤

مستوي الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا) و الجملة الحركية ككل	توصيف المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة مان وتني للفروق	فروق حجم التأثير المرحتين
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الاولى من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٤ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٥٣	٠.٠٩	٣.١٨	٠.١٩
	الثانية	٦.٠٠	٠.٠٦		
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية من الأسلوب المهاري رقم ( ٥ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٠ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٦	٠.٠٨	٣.٢٢	٠.١٤
	الثانية	٥.٥٦	٠.١٠		
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة من الأسلوب المهاري رقم ( ١١ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ١٣ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٦	٠.٠٩	٣.٢٧	٠.١٠
	الثانية	٥.٩١	٠.٠٩		
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة من الأسلوب المهاري رقم ( ١٤ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢١ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٥٩	٠.١٢	٣.٥٤	٠.١١
	الثانية	٥.٩١	٠.١١		
مستوي الأداء المهاري للمقطوعة التدريبية الخامسة من الأسلوب المهاري رقم ( ٢٢ ) إلى الأسلوب المهاري رقم ( ٢٦ ) بالهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٥٣	٠.٠٩	٣.١٧	٠.١٦
	الثانية	٥.٨٥	٠.١١		
مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا) ككل من الأسلوب المهاري رقم ( ١ ) إلى رقم ( ٢٦ ) التقييم : متوسط درجات لجنة التحكيم (درجة)	الاولي	٥.٤٨	٠.١١	3.46	0.09
	الثانية	6.00	0.07		

تراوح فارق حجم التأثير للاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى والثانية من التجربة الأساسية ما بين ٠.٠٩ الي ٠.١٩ هو يشير الي ان مؤشر حجم التأثير علي مستوي الأداء المهاري المقطوعات التدريبية داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية ( هيان - يوندان - كاتا ) والجملة الحركية " الكاتا " ككل كان لصالح تأثير المرحلة الثانية اكثر من تأثير المرحلة الاولى من التجربة الأساسية قيد الدراسة .

يتضح من جدول ( ١٤ ) الي جدول ( ١٦ ) ان فارق مؤشر تأثير محتويات البرنامج المقترح علي قيم جميع متغيرات الدراسة خلال المرحلتين الاولى والثانية ، كان لصالح القياس البعدي المرحلة الثانية من التجربة الأساسية " باستخدام توزيع الحمل لتدريبات الصعوبات الحركية " قيد الدراسة ، حيث بلغ الفارق ما بين 7٠.٠ الي 4٠.٢ وانعكس ذلك علي مستوي الأداء المهاري بشكل عام بالدراسة .

وتري الباحثة ان هذا قد يرجع إلى استخدام خصائص أسلوب التدريب الذي اشتمل علي استخدام تقنين وتشكيل إضافة لتوزيع الحمل التدريبي بشكل فردي مع توافق استخدام تمرينات الصعوبات الادائية داخل الوحدة التدريبية اليومية ، مما زاد من تأثير البرنامج التدريبي المنفذ علي مدار ٢٥ وحدة يومية والذي انعكس إيجابيا علي مستوي التغيرات الحادثة خلال المرحلة الثانية علي مؤشر تأثير الأحمال التدريبية المقترحة خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من عزة احمد محمود ( ٢٠٢٣ ) ، طه مصطفى الشامي ( ٢٠٢١ ) ، يحيى رضا الروبي ( ٢٠٢١ ) ، محمود ربيع البشيهي ( ٢٠٢٠ ) ، رضا يوسف يسري ( ٢٠٢٠ ) ، أحمد محمود إبراهيم ومحمد عاطف أباطة (٢٠٠٥) من أهمية أن تتوافق الأحمال التدريبية من حيث خصائصها المميزة الموجهة لتطوير الاداء مع خصائص الأساليب المهارية وطبيعة النقل الحركي خلال الانتقال من وضع ارتكاز إلى آخر سواء في خطوط تحركات القدمين خلال المنافسة والبطولة.

(١٧) ، (١٦) ، (٢٥) ، (٢٢) ، (١٢)

### الإستنتاجات :

١. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " في مستوي اداء الجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) بحجم تأثير بلغ ٠.٧٦ ومؤشر تأثير للبرنامج بلغ مستوي ( متوسط ) للكاتا قيد الدراسة .
٢. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " في مستوي اداء الجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا ) بحجم تأثير بلغ ٠.٨٥ ومؤشر تأثير للبرنامج بلغ مستوي(عالي ) للكاتا قيد الدراسة .
٣. ان تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة (بالمرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولى ) وقد بلغ فرق حجم التأثير ٠.٠٩ في مستوي اداء الجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا) قيد الدراسة .

### التوصيات:

١. ترشيد استخدام تدريبات الصعوبة الادائية خلال تشكيل الاحمال التدريبية كوسيلة تؤثر علي زيادة مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - يوندان - كاتا).

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢- أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧ .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١١ .
- ٤- أحمد محمود إبراهيم : محددات الإيقاع الحيوي تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
- ٥- أحمد محمود إبراهيم : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢١ .
- ٦- أحمد محمود إبراهيم : تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية " بصاي - داي . كاتا " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٢٣ .
- ٧- احمد نصر الدين سيد ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ٨- أمير عبد السلام أمين : تأثير توزيع الحمل التدريبي علي مستوى اداء صعوبات الجملة الحركية (جوجوشيهو- داي. كاتا) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢٣ .
- ٩- خالد رفيق ناجح : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط ، ٢٠٢١ .
- ١٠- رانيا جابر توفيق : تأثير تدريبات النقل الحركى بدلالة مسار الأداء للجملة الحركية (الكاتا - KATA) على المستوى المهارى الزمنى والكمى للاعبين الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٩ .
- ١١- رانيا جابر توفيق : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران بالجملة الحركية كانكاشو - كاتا كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبين الكاتا ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ١٢- رضا يوسف يسري: أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية علي مستوى أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتيه مجلة التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ١٣- ريسان خريبط : الموسوعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ١٤- ريسان خريبط : الاعداد البدني وتقنين الاحمال ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ١٥- ريسان خريبط و محمد عثمان : الاعداد البدني وتقنين الاحمال التدريبية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠٢٢ .

- ١٦- طه مصطفى أحمد الشامى : تأثير محددات تخطيط الأحمال التدريبية وفقا للإيقاع الحيوي علي مستوى أداء (جوجوشيهو.شوا - كاتا) في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ .
- ١٧- عزة أحمد محمود عثمان : تأثير تدريبات النقل الحركى وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاوا - كاتا" على مستوى الأداء المهارى برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ .
- ١٨- محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤ .
- ١٩- محمد محمود عبد الظاهر : فسيولوجيا التعب والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٧ .
- ٢٠- محمد محمود عبد الظاهر : الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٨ .
- ٢١- محمود ربيع أمين البشيهى : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهاري للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ٢٢- محمود ربيع أمين البشيهى : استخدام التدريب المكثف لتنمية بعض المهارات البدنية والنظام الديناميكي (أونسو - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ .
- ٢٣- ولاء حمدى فرغلي: تأثير استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية علي بعض المحددات البدنية – المهارية و مستوى الاداء للجملة الحركية " سينشن . كاتا . seien-chin . kata (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان . ٢٠٢٠ .
- ٢٤- ولاء حمدى فرغلي: تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية علي مستوى اداء ( اونسوا – كاتا ) برياضة الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠٢٢ .
- ٢٥- يحيى محمد رضا حافظ خضر الروبى : تأثير توجيه الأحمال وفقا لقيم مسارات الإيقاع الحيوي علي مستوى الأداء للشرح التطبيقي " بنكاي - كاتا " برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ .

## ثانياً : المراجع الأجنبية

- 26- Daniel . B , Nika . J , Carl . F : Validation of session ratings of perceived exertion for quantifying training load in karate kata sessions , Biology of Sport, Vol. 39 , pp 849 – 855 , 2022 .
- 27- Dewangga .Y , Siswantoyo . C , Tomoliyus . W , Sumaryanti . P , Devi .T , Paryadi . N , Virama . L , Sinta . N , Noralisa . N : Development of Agility Test Construction: Validity and Reliability of Karate Agility Test Construction in Kata Category , International Journal of Human Movement and Sports Sciences , VOL . 4 , PP 697 – 703 , 2021 .

- 28- Dušana . A , Radovan . H . Rastislav .S , Peter . B : PHYSIOLOGICAL RESPONSE TO DIFFERENT KATA PERFORMANCES , Eur J Appl Physiol , vol . 110, pp 14 – 23 , 2022 .
- 29- Menderes . K , Soner . K , Ali . Y , Emre . K , Özgür . B ,
- 30- Zeki . A , Filipe .M , and Ana . F : Effects of Core Training in Physical Fitness of Youth Karate Athletes, Int. J. Environ. Res. Public Health, vol .19, pp 1-115 , 2022 .
- 31- Navickait . A , Thomas . G: Strength and Conditioning Considerations for Kyokushin Karate Athletes, Strength Cond. J. , VOL. 23 . PP 166 – 173 , 2022.
- 32- Siti . A ,Tatang . M , Yunyun . Y : The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill , Journal of Teaching Physical Education in Elementary School , vol . 4 , pp 19 – 24 , (2020) .

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية

- 33- <http://www.prof-dr-ahmedibrahim.com/index.php> , 12/1/2024 , p 1 – 6 , 10 A.M – 11.32 A . M , 2024.

## المخلص

# تأثير تدريبات الصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجملة الحركية " هيان . يوندان – كاتا " رياضة الكاراتيه

أ.م.د. رانيا جابر توفيق

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة الإسكندرية

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية علي مستوى الأداء للجملة الحركية " هيان يوندان – كاتا " رياضة الكاراتيه.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم التنفيذ خلال مرحلتين تدريبيتين ( المرحلة الأولى - بدون ادراج قسم لتدريبات مشابهة للصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية ، المرحلة الثانية - بأدراج قسم لتدريبات مشابهة للصعوبات الادائية بالوحدة التدريبية اليومية)

مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في الناشئين المسجلين بمنطقة الاسكندرية للكاراتيه خلال الفترة من ٢٠٢٢ الي ٢٠٢٣ ، وبلغ عددهم ٢١ لاعب في حدود ماتوصلت اليه الباحثة وهم يؤدون الجملة الحركية ( هيان – يوندان . الكاتا) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة .

المجال البشري: تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي نجون النصر المسجلين بمنطقة الاسكندرية للكاراتيه ، حيث بلغ عددهم ( ٤ ) ناشئ تحت ١٤ سنة

التجربة الأساسية : تمت بنادي ( نجوم النصر الرياضى – منطقة الاسكندرية للكاراتيه ) قام بتنفيذ محتوى البرنامج مدرب فريق النادي مع الالتزام بتوجيهات الباحثة في محتوى تقنين الاحمال التدريبية وترتيب تنفيذها وفقا للتوقيتات المذكورة ، حيث طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٢٣ الي ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٣ .

**وكانت من أهم الإستنتاجات** اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولي " بدون استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " في مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - يوندان – كاتا) بحجم تأثير بلغ ٠.٧٦ ومؤشر تأثير للبرنامج بلغ مستوى ( متوسط ) للكاتا قيد الدراسة ، اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الاحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " في مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - يوندان – كاتا ) بحجم تأثير بلغ ٠.٨٥ ومؤشر تأثير للبرنامج بلغ مستوى(عالي ) للكاتا قيد الدراسة ، ان تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الاحمال التدريبية المنفذة (بالمرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولي ) وقد بلغ فرق حجم التأثير ٠.٠٩ في مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - يوندان – كاتا ) قيد الدراسة .

## Summary

### **The effect of performance difficulties training on the performance level of the motor sentence "Heian. Yondan - Kata" in karate**

**Assist Prof. Rania Gaber Tawfik**

Assistant Professor Department of Sports Training and Kinesiology  
Faculty of Physical Education for Girls  
Alexandria University

This study aims to identify the effect of exercises similar to performance difficulties on the level of performance of the movement sentence "Heian Yundan - Kata" in karate.

The researcher used the experimental method for one experimental group, using pre- and post-measurement, due to its suitability to the nature of the study. The implementation was carried out during two training phases (the first phase - without including a section for exercises similar to performance difficulties in the daily training unit, the second phase - including a section for exercises similar to performance difficulties in the daily training unit.)

**Study population:** The study population represented the juniors registered in the Alexandria Karate Zone during the period from 2022 to 2023, and their number reached 21 players within the limits of the researcher's findings as they performed the movement sentence (Heian - Yundan. Kata) during the local tournaments in that period.

**Human field:** The study sample was chosen intentionally from Najoun Al-Nasr Club players registered in the Alexandria Karate Zone, where their number reached (4) juniors under 14 years of age.

**The basic experiment:** It took place at (Najm Al-Nasr Sports Club - Alexandria Karate District). The content of the program was implemented by the club's team coach, while adhering to the researcher's directions regarding the content of regulating the training loads and arranging their implementation according to the mentioned timings. The basic experiment was implemented during the period from 6/1/2023 to 20 / 10 / 2023.

One of the most important conclusions was the impact of the content of the proposed training program and the characteristics of the training loads implemented in the first stage "without using performance difficulty exercises" on the level of performance of the motor sentence (Heian - Yundan - Kata) with an effect size of 0.76 and an effect index of the program reaching an (average) level for the kata. Under study, the effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the training loads implemented in the second phase, "Using performance difficulty exercises," on the performance level of the motor sentence (Heian - Yundan - Kata) with an effect size of 0.85 and an effect index of the program that reached a level (high) for the kata under study. The effect of the content of the proposed training program and the characteristics of the implemented training loads (more in the second stage than in the first stage), and the effect size difference reached 0.09 on the level of motor sentence performance (Heian - Yundan - Kata) is under study.