



تأثير إدراج تدريبات أسلوب الشورين علي تحسين المستوي الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية للاعبات الكاراتيه

أ.د/ أحمد محمود إبراهيم

أستاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الاسكندرية

أ.م.د/ حسين حجازي عبد الحميد

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

د/ أحمد وجدي اللاوندي

المدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

م.م/ خالد رفيق ناجح منتصر

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير إدراج تدريبات أسلوب الشورين علي تحسين المستوي الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية للاعبات الكاراتيه، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدى لمرحلتين تدريبيتين وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، واشتمل مجتمع البحث على لاعبات رياضة الكاراتيه تخصص كاتا، بمركز شباب الشعراء بمحافظة دمياط، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد عينه الدراسة الأساسية (٨) لاعبات جميعهم حاصل علي الحزام الأسود (دان)، والمرحلة السنوية لهم هي تحت ١٤ عام، وكانت أهم أدوات البحث (الريستاميتز) لقياس الطول لأقرب سنتيمتر، ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام، كاميرا فيديو ذات خصائص التوقيت والعرض البطيء، جهاز حاسب آلي لتحليل مكونات الأداء المهاري خلال تقويم مستوي الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية بشكل مقطوعات تدريبية وكذلك للجملة الحركية ككل قيد الدراسة، ساعة إيقاف تسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية واستمارات تسجيل وتفرغ البيانات، وتم التطبيق خلال ١٤ أسبوع قسمت علي مرحلتين كل منها ٧ أسابيع، وكانت أهم نتائج البحث لتدريبات أسلوب الشورين أثر إيجابيا على تحسين المستوي الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) قيد الدراسة و عدم ترشيد أسلوب الشورين داخل البرنامج التدريبي يؤثر بالسلب علي تحسن الأداء المهاري وفقا للمدرسة والأسلوب التي تؤدي بها الكاتا، ويوصي الباحثون الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه لتحسين مستوي الأداء المهاري للاعبات الجملة الحركية وباستخدام تدريبات أسلوب الشورين لمكونات الهيكل البنائي لاستايل الشوتوكان أسلوب أساسي ومسهل في زيادة وتحسين الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية برياضة الكاراتيه وبترشيد استخدام تدريبات أسلوب الشورين لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية داخل اطار الوحدة التدريبية للاعبين الجملة الحركية برياضة الكاراتيه

الكلمات المفتاحية: الكاراتيه - الكاتا - الجملة الحركية - الشورين - الأداء المهاري



The Effect Of Including Shorin Style Exercises On Improving The Quantitative Level Of Skill Performance Related To The Motor Movement Of Female Karate Players

Prof./ Ahmed Mahmoud Ibrahim

Professor Of Karate Training, Dep Of Combats And Individual Sport,
Faculty Of Physical Education, Alexandria University

Dr/ Hussein Hegazi Abdelhamid

Assistant Professor In The Department Of Sportive, Training Faculty Of
Physical Education, Damietta University

Dr/ Ahmed Wagdi Allawendy

Lecturer In The Dep Of Sportive, Training Faculty Of Physical Education,
Damietta University.

Researcher/ Khaled Rafeq Nageh Montaser

Assistant Lecturer In Sports Training Department, Faculty Of Physical
Education, Damietta University

Abstract

The research aims to identify the effect of including Shorin style training on improving the quantitative level of skill performance related to the motor movement of female karate players. The researchers used the experimental method for one experimental group using pre- and post-measurement for two training phases due to its suitability to the nature of the study. The research population included female karate players specializing in kata. At the Poets Youth Center in Damietta Governorate, the research sample was chosen intentionally. The number of the basic study sample was (8) female players, all of whom had a 1 Dan black belt, and their age group was under 14 years of age. The most important research tools were (a restameter, a video camera, a computer, a stopwatch, and questionnaires. Recording and transcribing the data, and the application took place for 14 weeks, divided into two phases of 7 weeks each. The most important results of the research were that the Shorin style training had a positive impact on improving the quantitative level of skill performance related to the motor group (Jankaku-kata) under study and the lack of rationalization of the Shorin method within the training program. It negatively affects the improvement of skill performance according to the school and the style in which the kata is performed. Researchers recommend being guided by the scientific foundations that were applied in designing the training program directed at improving the level of skill performance for female motor players and using Shorin style exercises for the components of the structural structure of the Shotokan style, a basic and contributing method to increasing and improving skill performance. For motor sentence players in karate, and to rationalize the use of shōrin style exercises for the components of the motor sentence structure within the framework of the training unit for motor sentence players in karate.

Key Words: Karate – Kata – The Movement Sentence – Shorein – Skill Performance

تأثير إدراج تدريبات أسلوب الشورين علي تحسين المستوي الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية للاعبات الكاراتيه

أ.د/ أحمد محمود إبراهيم

أستاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه بقسم المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية

أ.م.د/ حسين حجازي عبد الحميد

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

د/ أحمد وجدي اللاوندي

المدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

م.م/ خالد رفيق ناجح منتصر

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) ان هناك مدارس لرياضة الكاراتيه اعتمد منها أربعة مدارس بالاتحاد الدولي للكاراتيه وهي (شوتوكان، شوتوريو، جوجوريو، وادوريو)، وتدرج تحت كل منها عدد من الجمل الحركية الدولية يؤدي اللاعب منها خلال المسابقة وفقا للقانون الدولي. (٣: ١٢٥)

ويضيف أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) أن تلك المدارس ومحتواها من جمل حركية مصنفة دوليا تتبع أسلوبين أساسيان للكاراتيه، نشأ كل منهما بصورة منفصلة واستخدم فلسفة خاصة به سواء في أسلوب الاداء المهاري لمكونات الجمل الحركية وأيضا في طرق التدريب الخاصة بتلك المكونات وإيقاعها، ويوضح أن من تلك الأساليب أسلوب الشورين الذي يتبناه مدرسة الشوتوكان والذي يعتمد على اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية من أساليب دفاعية وهجومية والتي تتميز بانسيابية الأداء مع تميز تنفيذ الاداء لتلك الأساليب المهارية بشكل والتناوب بين السرعة و البطء خلال الأداء للأساليب الدفاعية والهجومية، وتحقيق التزامن من حيث درجة القوة والسرعة المتمثل في الإيقاع الحركي للجملة الحركية ككل، وكذلك الشرح التطبيقي الذي يستخدم اوضاع الارتكاز المتزنة التي تتميز بقاعدة ارتكاز متزنة كبير وواسعة مثل (زينكوتسوا داشي، كوكوتسوا داشي، كيبا داشي) وهو ما تتميز به الجملة الحركية الخاصة بمدرسة الشوتوكان. (٦: ٢٦٥-٢٦٧)

ومن خلال إطلاع الباحث علي المراجع المتخصصة والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية في مجال تدريب الكاراتيه -وفي حدود علم الباحث- بأن مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) من المسابقات ذات الطابع الخاص ومن خلالها يتضح تفوق الفرق القومية، ووفقا للملاحظة المقننة و متابعة البطولات المحلية والدولية ومن خلال خبرة الباحث في مجال التحكيم والتدريب فقد لاحظ أن اللاعبين بعد مرور

فترة من الوقت أثناء المنافسات تبدأ علامات التعب في الظهور ويتضح ذلك من خلال الأداءات الغير كاملة وعدم المحافظة علي مستوى الأداء المهاري.

ومن خلال ماسبق اصبح هناك ضرورة ملحة وزيادة في اهتمام الباحثين والمدربين حول ترشيد استخدام أساليب تدريبية خاصة في تقنين الأحمال التدريبية حيث تتماشى مع متطلبات رياضة الكاراتيه وأسلوب الأداء المرتبط بالمدرسة الخاصة التي تؤدي بها الجملة الحركية والحالة التدريبية للاعبين من أجل الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه تخصص الجملة الحركية (الكاتا).

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في معرفة "تأثير إدراج تدريبات أسلوب الشورين على تحسين المستوى الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية للاعبين الكاراتيه".

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير إدراج تدريبات أسلوب الشورين على تحسين المستوى الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية للاعبين الكاراتيه.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي على المستوى الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشورين) ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي على المستوى الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية (بإدراج تدريبات أسلوب الشورين) ولصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسات البعدية على المستوى الكمي للأداء المهارى الخاص بالجملة الحركية خلال (المرحلة الأولى والثانية) ولصالح المرحلة الثانية.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

أسلوب الشورين:

أداء الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) الذي يحتوي على الأساليب الهجومية والدفاعية المتميزة بانسيابية الأداء مع تميز تنفيذ الأداء لتلك الأساليب المهارية بشكل متناوب بين السرعة والبطء خلال الأداء، وتحقيق التزامن من حيث درجة السرعة والقوة المتمثل في الإيقاع الحركي للجملة الحركية ككل، حيث يتميز بأوضاع ارتكاز متزنة كبيرة مثل (جانكاكوا-كاتا) وهو ما تتميز به الجملة الحركية الخاصة بمدرسة الشوتوكان. (٦: ٢٦٦)

الإجراءات التنفيذية للبحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدما القياس القبلي والبعدى لمرحلتين تدريبيتين وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع و عينة البحث:

يشمل مجتمع البحث علي لاعبات رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا)، بمركز شباب الشعراء بمحافظة دمياط، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد عينه الدراسة الأساسية (٨) لاعبات جميعهم حاصل علي الحزام الأسود ادان، والمرحلة السنوية لهم هي تحت ١٤ عام.

معايير اختيار الباحث لعينة الدراسة:

جميع أفراد عينه الدراسة مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه حتى الموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وأن تكون اللاعبات لديهم مستوى الأداء المهارى الذي يسهم في تحقيق الهدف، وأن تكون اللاعبات قد شاركوا ببطولات المحافظة والجمهورية بالموسم الرياضى السابق.

التحقق من اعتدالية توزيع العينه الكلية للدراسة:

تم إجراء التجانس لأفراد عينه الدراسة الكلية والبالغ عددهم (٨) لاعبات (عينه الدراسة الاستطلاعية وعينه الدراسة الأساسية)، في متغيرات معدلات النمو (السن - طول القامة -

الوزن - العمر التدريبي) للتأكد من توزيعها تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١) المعالجات الإحصائية لعينة الدراسة الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي (ن=٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	15.25	15.50	0.85	0.527
العمر التدريبي	سنة	10.25	10.50	0.85	0.527
طول القامة	سم	161.50	161.50	1.84	0.000
الوزن	كجم	50.25	50.50	1.51	0.464

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في جميع المتغيرات التالية (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (٠.٥٢٧، ٠.٠٠٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات وأنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي الدال على تجانس أفراد العينة قيد الدراسة.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

بعد الاطلاع علي المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية ذات العلاقة (١، ٢، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٦) بموضوع الدراسة تم تحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع الدراسة علي النحو التالي:

الأجهزة والأدوات:

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

استمارات تسجيل وتفريغ البيانات:

استمارة تحليل بطولة لتحديد الجملة الحركية الأكثر تكرار في الأدوار النهائية، استمارة تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) لتحديد أكثر الأساليب المهارية تكرارا بها، استمارة تحليل مكونات الهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية للاعب الجملة

الحركية (جانكاكوا-كاتا)، استمارة تقييم مستوى الأداء لبعض الأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا)، استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا)، استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) ككل.

تقييم مستوى الأداء:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري بشكل فردي لكل لاعبة والخاص بالأداء المهاري للمقطوعات التدريبية الخاصة ومحتوي الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) ككل قيد الدراسة وفقا لمواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه، بواسطة خمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وفقا لما ذكرته الدراسات المرجعية (٦) (٩) (١٠) (١٢) (١٤) (١٧) (٢٠)

الدراسات الاستطلاعية:

تهدف إلى التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) للتعرف على خصائص الأداء المهاري الخاص بها.

خطوات التحليل الكمي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) قيد الدراسة:

تم تحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) من خلال المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرجعية التي تم التوصل إليها في مجال رياضة الكاراتيه (٣) (٥) (٩) (١٢) (١٣) (١٥) (١٦) (١٨) (١٩) (٢٦) ومن خلال تحليل لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) تم استخلاص الآتي:

أهم مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) الأكثر تكرارا:

الأساليب المهارية الهجومية:

اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي سوكي) (OI ZUKI)، اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (جياكو سوكي) (GYAKU ZUKI)، اللكمة بالوجه الخارجي للقبضة (جودان اوراكن اوتشي) (JODA URAKEN UCHI)، الركلة الجانبية الخاطفة (يوكو جيرى كياجى) (YOKO GERI KEAGE).

الأساليب المهارية الدفاعية:

الدفاع من أعلي لأسفل (جيدان براي) (*GEDAN-BARAI*)، الدفاع بالساعد من أسفل لأعلى باليد اليمنى مع الدفاع بالساعد من أعلى لأسفل باليد اليسرى (مانجي أوكي) (*MANJI-UKE*)، الدفاع بسيف اليد لأسفل (شوتو براي) (*SHUTO-BARAI*).

أوضاع الارتكاز الأساسية:

وضع الارتكاز الأمامي (زينكواتسوا- داشي) (*Zenkutsu-Dachi*)، وضع الارتكاز المتكافئ (كيبا- داشي) (*Kiba-Dachi*)، وضع الارتكاز متقاطعتين (كوسا- داشي) (*KOSA-Dachi*)، وضع الارتكاز بقدم واحدة (جانكاكوا- داشي) (*GANKAKU-Dachi*)، وضع الارتكاز الخلفي (كوكوتسوا- داشي) (*KUKUTSU-Dachi*).

المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) :

تم تقسيم الجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) إلى أربع مقطوعات تدريبية وفقا للمعايير العلمية والتطبيقية قيد الدراسة كالاتي:

- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الأولى يتكون من (٦) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثانية يتكون من (٨) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الثالثة يتكون من (١٣) أسلوب مهاري قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهاري للمقطوعة التدريبية الرابعة يتكون من (١٥) أسلوب مهاري قيد الدراسة.

البرنامج التدريبي المقترح :

تم تصميم وتنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح من خلال الاسترشاد بما جاء من اراء خلال المراجع والدراسات المرجعية الاتية (٤) (٦) (٧) (١١) (١٢) (١٤) (١٥) (١٦) (٢٠) (٢٢) (٢٤) (٢٥) (٢٧) لاختيار مكونات وخصائص الاحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي والمتوافقة مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد الدراسة.

محددات وخصائص البرنامج التدريبي المقترح :

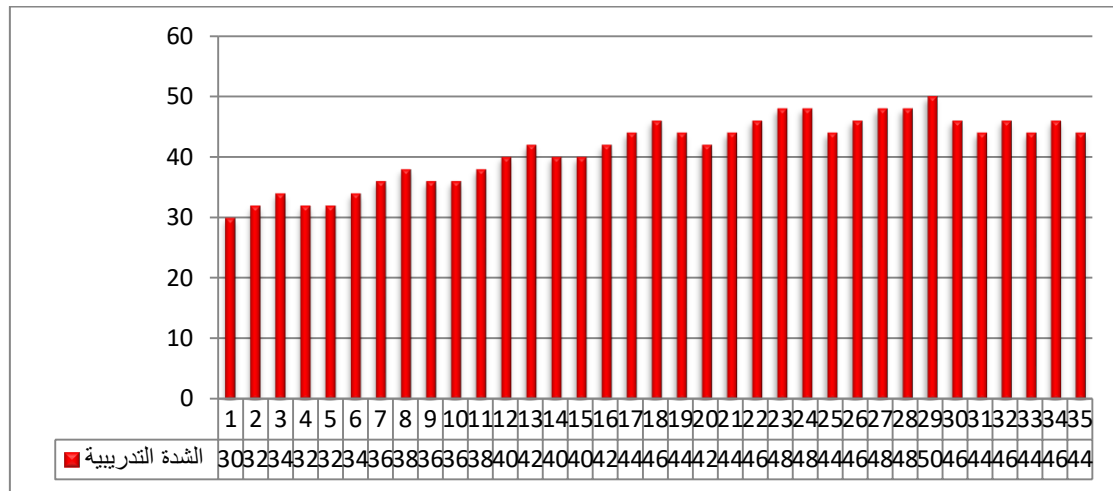
جدول (٢) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع البرنامج المقترح	١٤ أسبوع مقسمين الي مرحلتين وهم كالآتي: - ٧ أسابيع تدريبية (بدون ادراج تدريبات الشورين) - ٧ أسابيع تدريبية (بادراج تدريبات الشورين)
عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج	٣٥ وحدة تدريبية لكل مرحلة من مرحلتي التجربة
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٥ وحدات تدريبية
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١ عمل - راحة.
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	١ : ١/٢ عمل - راحة.
عدد القياسات (قبلي - بعدي)	يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة رقم (١) وبعد تنفيذ الوحدة رقم (٣٥) خلال كل مرحلة من مرحلتي البرنامج التدريبي المقترح.

الجزء التمهيدي:

القسم الأول التهيئة (الإحماء):

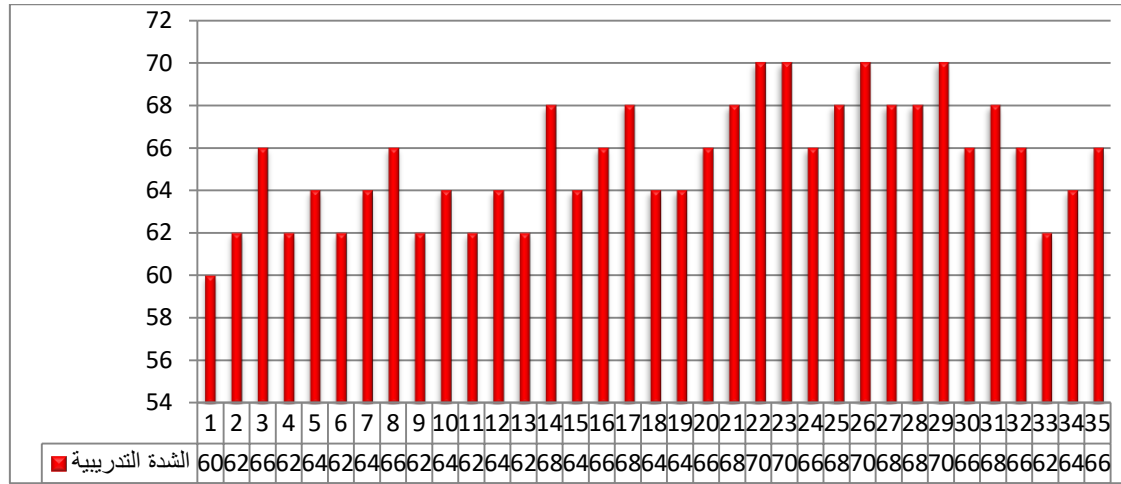
زمن الإحماء الكلي للوحدة التدريبية (١٠ق)، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية و تمرينات تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي وقد بلغ الزمن الإجمالي للإحماء (٣٥٠ق).



شكل (١) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء التمهيدي بالقسم الأول التهيئة (الإحماء) للاعب الجملة الحركية قيد الدراسة

القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص):

الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة التدريبية قد نفذ في متوسط زمن قدره (٩.٥١ ق) بالوحدة التدريبية اليومية، ويحتوي على تمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة - الرشاقة) وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد بلغ الزمن الاجمالي للإعداد البدني الخاص (٣٣٣ ق)، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط.

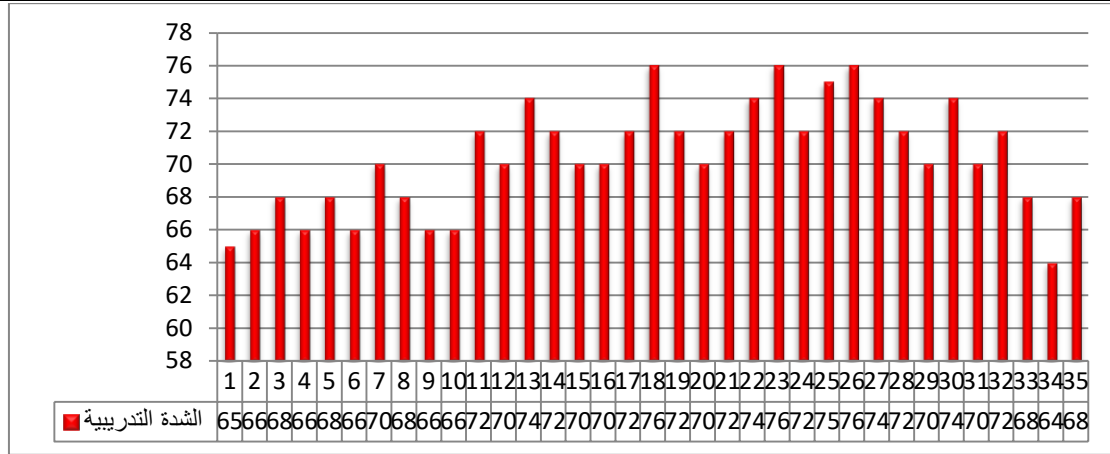


شكل (٢) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء التمهيدي بالقسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

الجزء الرئيسي:

القسم الأول:

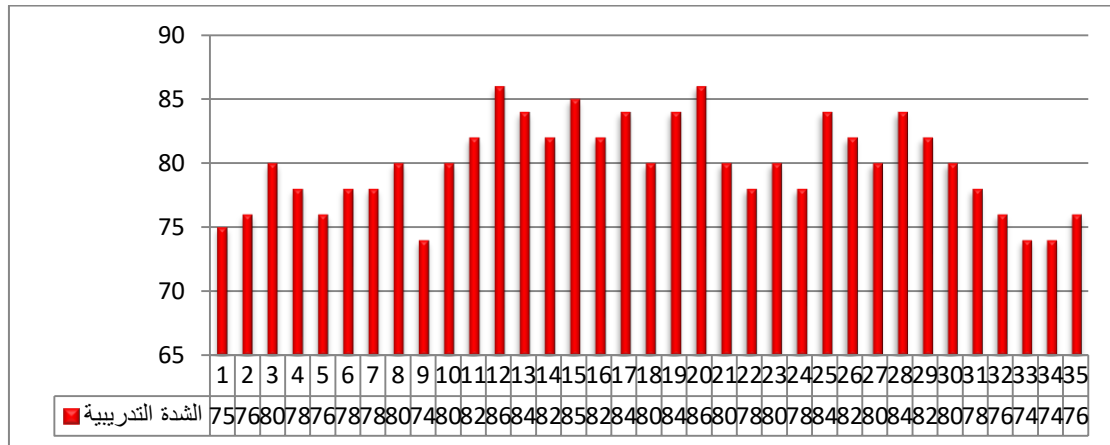
تمرينات باستخدام الأداء المهاري للأساليب الفردية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة، بينما الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الأول باستخدام تمرينات الأداء المهاري للأساليب الفردية قد نفذ في زمن قدره (٩.٧٣ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الأول (٣٤٠.٣٩ ق).



شكل (٣) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الأول
تمرينات باستخدام الأداء المهاري للأساليب الفردية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية
(الكاتا) قيد الدراسة

القسم الثاني:

تمرينات خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد
الدراسة، الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمرينات خاصة للمقطوعات التدريبية المكونة
للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد تم تنفيذه في زمن قدره (٤.٢٦ ق) من
الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الثاني (١٤٩.١ ق).

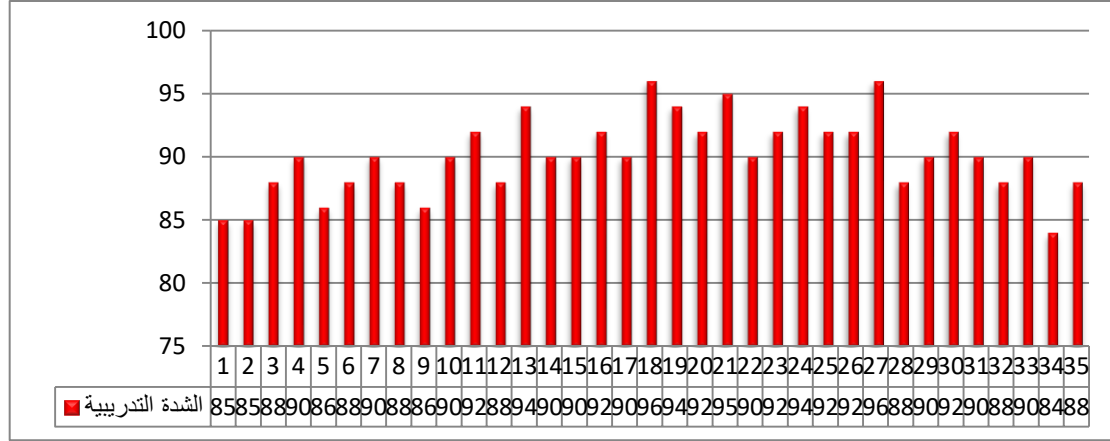


شكل (٤) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الرئيسي للقسم الثاني
تمرينات خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد
الدراسة

القسم الثالث:

التدريب المبارئي علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا)
قيد الدراسة، الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثالث التدريب المبارئي علي الأداء المهاري

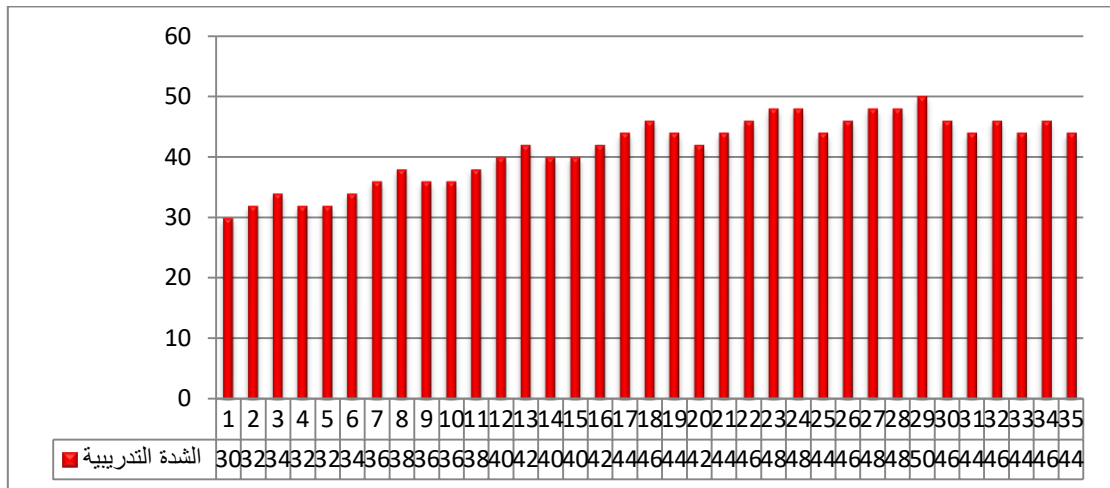
لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة (٩.١٣ ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ إجمالي زمن القسم الثالث (٣١٩.٥ ق).



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

الجزء الختامي (التهدة):

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



شكل (٦) مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال الجزء الختامي لتمارين التهدة الخاصة بلاعب الجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة

جدول (٣) خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج علي مدار (٣٥) وحدة تدريبية للاعبين الجملة الحركية (جانكاوكاكاتا)

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

مج = عدد المجموعات

ش % = الشدة التدريبية المقترحة من أقصى مقدرة للفرد

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (*spss*) الإصدار (٢٨) في معالجة بيانات البحث (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، حجم التأثير).

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤) المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية والهيكل البنائي للجملة الحركية ككل خلال المرحلة الأولى (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشورين) لدي لاعبي مسابقة الجملة الحركية قيد الدراسة

(ن=٨)

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون			القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		الدالة	Sig. symp	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
متوسط	.681	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٦)
ضعيف	.398	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (٧) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)
ضعيف	.226	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٧)
متوسط	.734	دالة	0.008	2.64	0.32	7.35	0.24	6.30	المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٢)
متوسط	0.74	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	متطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل

يتضح من الجدول (٤) والخاصة بمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات التدريبية والهيكل البنائي للجملة الحركية "جانكاكوا-كاتا" ككل وذلك خلال المرحلة الأولى (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشورين) للاعبين الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث ظهر أن قيم المتغير كانت دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 معنوياً، وقد تراوحت قيم ويلكوسون ما بين (2.64، 2.83)، إضافة إلي ما سبق نجد أن قيم حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية قد انحصرت ما بين (0.226، 0.74) وأظهر كذلك مؤشر التأثير أن هناك 2 متغير قد أثر فيهم محتوى البرنامج التدريبي خلال تلك المرحلة بشكل

ضعيف، بينما هناك 3 متغير قد أثر فيهم بشكل متوسط، وبنظرة تحليلية لمؤشرات حجم تأثير الأحمال التدريبية المنفذة بدون ادراج تدريبات أسلوب الشورين نجد أنه قد بلغ بمتوسط قيمته 0.56 مما يشير إلي تأثير ذو مستوي متوسط لدي لاعبي الجملة الحركية قيد الدراسة، وعليه فانه يوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ويعزوا الباحث وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي وأن هذا تحقق بالرغم من عدم ادراج تدريبات أسلوب الشورين بالوحدة التدريبية، إلا أنه قد يرجع ظهورها إلي تأثير الأحمال التدريبية المشابهة للأداء المهاري المدرجة بالقسم الثاني داخل الجزء الرئيسي الخاص بترشيد أسلوب المقطوعات التدريبية الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) قيد الدراسة المحللة من خلال الباحث، والتي تم اختيارها وتقنينها بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل على استخدام تقنين حمل التدريب مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي على معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) لعينة الدراسة الأساسية.

ويرجع ظهورها أيضا من خلال محتوى البرنامج التدريبي المدرجة بالقسم الثالث داخل الجزء الرئيسي الخاص بترشيد التدريب المبارئي الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) قيد الدراسة، والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل على استخدام تقنين حمل التدريب مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي على معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) ككل لعينة الدراسة الأساسية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من رضا يوسف يسري (٢٠٢٠)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩)، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩)، محمد مسعد حسن (٢٠١٧) والتي تؤكد إلي أن استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية خلال الوحدة التدريبية اليومية

مع ترشيد خصائص الأداء (سرعة وقوة واتجاه) المقننة بشكل دولي وفقا لخصائص التحكيم مع إضافة الأسلوب العلمي خلال تقنين الأحمال التدريبية الموجهة يعمل علي تنمية مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية. (١٧) (٢٢) (١٣) (١٥) (١٨)

ويتفق ذلك أيضا مع ما أشار إليه كل من رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣)، محمود ربيع البشهي (٢٠٢٠)، والذي تشير إلي استخدام التقنين الفردي للأحمال التدريبية والموجهة إلي تحسين متطلبات الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا)، إضافة إلي استخدام تمارين الأداء المشابهة للأساليب الأكثر استخداما بشكل فردي ضمن محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) يعتبر أسلوب تنمية ملائم لتطوير الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا). (٢١)(٢٣)(١٦)

جدول (٥) المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية والهيكل البنائي للجملة الحركية ككل خلال المرحلة الثانية (بإدراج تدريبات أسلوب الشورين) لدي لاعبي مسابقة الجملة الحركية قيد الدراسة

(ن=٨)

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكسون			القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات قيد الدراسة
		الدالة	.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
متوسط	.779	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٦)
متوسط	.502	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (٧) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)
متوسط	.708	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٧)
متوسط	.756	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٢)
عالي	.862	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.245	6.350	متطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل

يتضح من الجدول (٥) والخاصة بمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات التدريبية والهيكل البنائي للجملة الحركية "جانكاكوا-كاتا" ككل وذلك خلال المرحلة

الأولي (بدون ادراج تدريبات أسلوب الشورين) للاعبى الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث ظهر أن قيم المتغير كانت دالة إحصائيا عند مستوي 0.05 معنويا، وقد تراوحت قيم ويلكوكسون (2.828) إضافة إلي ما سبق نجد أن قيم حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قد انحصرت ما بين (0.502، 0.862) وأظهر كذلك مؤشر التأثير أن هناك 4 متغير قد أثر فيهم محتوى البرنامج التدريبي خلال تلك المرحلة بشكل متوسط، ومتغير واحد بشكل عالي، وبنظرة تحليلية لمؤشرات حجم تأثير الأحمال التدريبية المنفذة بادراج تدريبات أسلوب الشورين نجد أنه قد بلغ بمتوسط قيمته 0.72 مما يشير إلي تأثير ذو مستوي متوسط لدي لاعبي الجملة الحركية قيد الدراسة، وعليه فانه يوجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

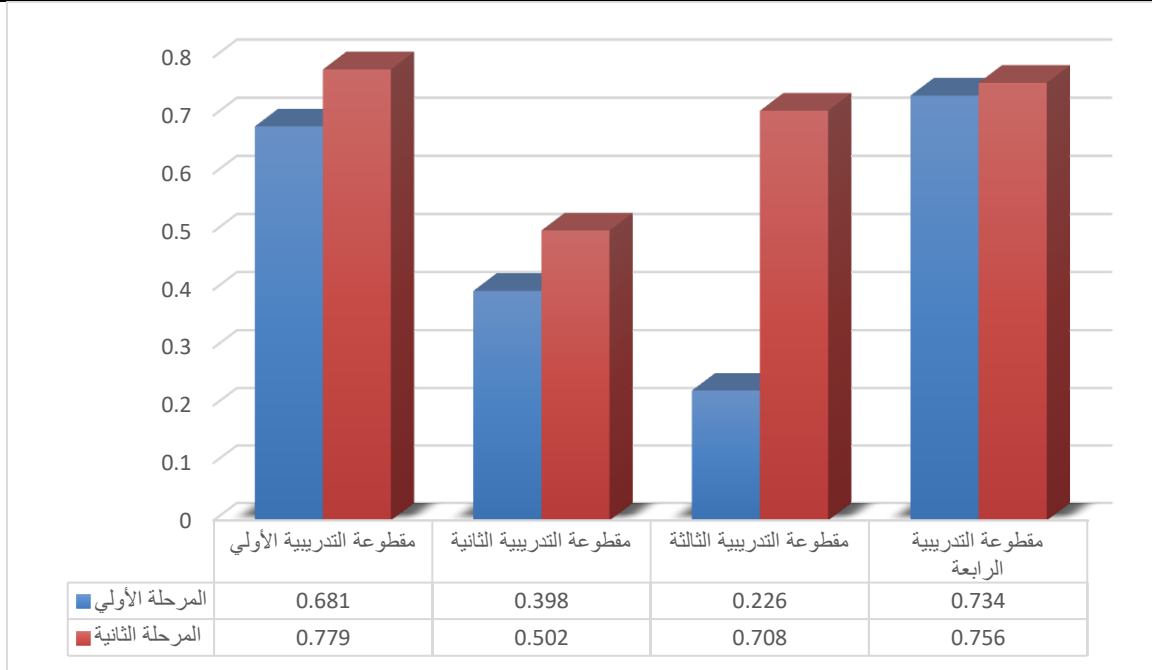
ويعزوا الباحث وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى يرجع ظهورها إلى ادراج تدريبات أسلوب الشورين داخل مكونات الهيكل البنائي للوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي، وأن هذا تحقق أيضا من خلال محتوى البرنامج التدريبي خاصة في القسم الثاني من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) المحللة من خلال الباحث، والقسم الثالث من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) ككل، والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة كتدريبات مبارائية، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب مراعيًا في ذلك ادراج تدريبات أسلوب الشورين والحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدى لمستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) ككل لعينة الدراسة الأساسية.

تتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة محمد مسعد حسن (2017)، حسام الدين محمد أبو الفتوح (2010)، والذي يؤكدوا علي أن البرنامج التدريبي والأحمال التدريبية الموجهة بادراج تدريبات أسلوب الشورين أثرت علي تحسن مستوي الأداء المهاري للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة. (20) (12)

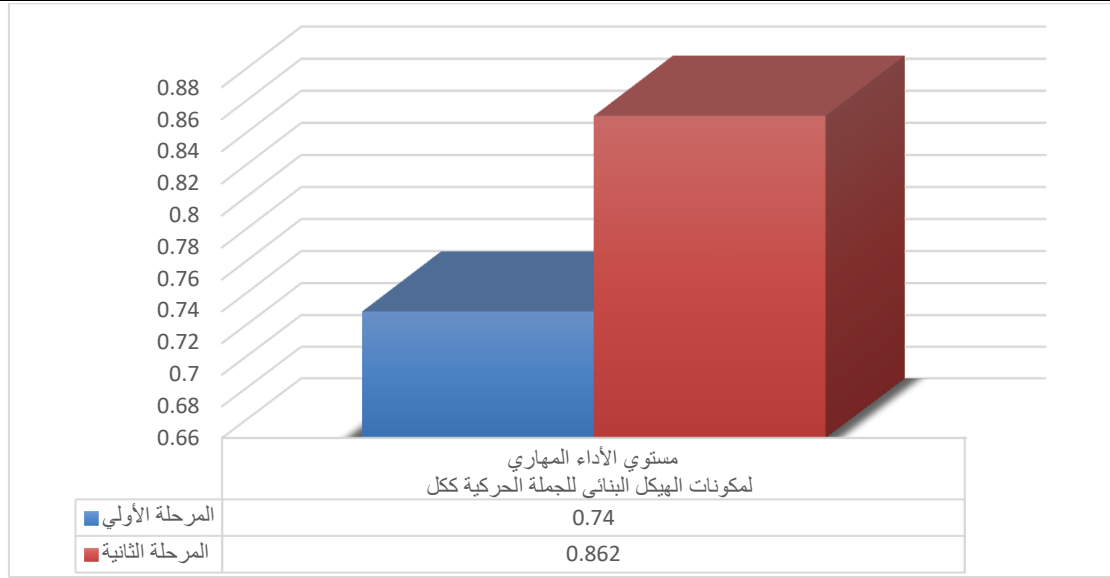
جدول (٦) المعالجات الإحصائية لحجوم التأثير لمتطلب مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية (جانكاواكاتا) ككل خلال المرحلتين الأولى والثانية لدي لاعبي مسابقة الجملة الحركية قيد الدراسة

(ن=٨)

فرق حجم التأثير بين المرحلتين	حجم تأثير المرحلة الثانية	حجم التأثير المرحلة الأولى	اختبار مان ويتني			المرحلة الثانية		المرحلة الأولى		المتغيرات قيد الدراسة
			الدالة	.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
0.098	0.779	0.681	دالة	0.001	-3.37	0.24	8.35	0.24	7.30	المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٦)
0.104	0.502	0.398	دالة	0.001	-3.37	0.24	8.35	0.24	7.30	المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (٧) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)
0.482	0.708	0.226	دالة	0.001	-3.37	0.24	8.35	0.24	7.30	المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٧)
0.022	0.756	0.734	دالة	0.001	-3.37	0.24	8.35	0.32	7.35	المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٤٢)
0.122	0.862	0.740	دالة	0.001	3.37	0.24	8.35	0.24	7.30	مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل



شكل (٧) قيم أحجام التأثير والفروق بينهم خلال المرحلتين الأولى والثانية بمتطلب مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية الخاص بالجملة الحركية (جانكاواكاتا، GANKAKU.KATA) قيد الدراسة



شكل (٨) قيم أحجام التأثير والفروق بينهم خلال المرحلتين الأولى والثانية بمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل (درجة) (جانكاكوا-كاتا، GANKAKU.KATA) قيد الدراسة

يتضح من الجدول (٦) وشكل (٧)، (٨) الخاصة بفروق حجم التأثير خلال المرحلتين بالتجربة الأساسية المرحلة الأولى (بدون ادراج تدريبات أسلوب الشورين) والمرحلة الثانية (بإدراج تدريبات أسلوب الشورين) وذلك لمتغير مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية والهيكل البنائي للجملة الحركية "جانكاكوا-كاتا" ككل، حيث بلغ حجم التأثير لمحتوي البرنامج التدريبي المنفذ بالمرحلة الأولى بدون ادراج تدريبات أسلوب الشورين ما بين (0.226، 0.740) وبلغ حجم التأثير لمحتوي البرنامج التدريبي المنفذ للمرحلة الثانية بإدراج تدريبات أسلوب الشورين ما بين (0.502، 0.862)، وقد بلغ فارق حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلتين ما بين (0.022، 0.482)، وهذا يشير إلي أن حجم التأثير بالمرحلة الثانية كان أكثر من تأثير حجم التأثير خلال المرحلة الأولى علي لاعبي الجملة الحركية قيد الدراسة، وبمنظرة تحليلية نجد متوسط حجم التأثير خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية قد بلغ (0.56) وهذا يشير إلي تأثير متغير مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية والهيكل البنائي للجملة الحركية "جانكاكوا-كاتا" ككل بالأحمال المنفذة بدون ادراج تدريبات أسلوب الشورين وقد سار في اتجاه التأثير المتوسط، بينما خلال المرحلة الثانية قد بلغ متوسط حجم التأثير (0.72) وهذا يشير أن الأحمال التدريبية المنفذة بإدراج تدريبات أسلوب الشورين قد سار في اتجاه التأثير المتوسط، وكان الأفضلية في اتجاه تأثير المرحلة الثانية أكثر لدي لاعبي التجربة الأساسية للجملة الحركية "جانكاكوا-كاتا" قيد الدراسة.

ويري الباحث أنه روعي خلال تخطيط الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبي وكذلك عند تنفيذ محتوى المحطات التدريبية داخل الوحدة اليومية ترشيد خصائص الحمل التدريبي لتدريبات أسلوب الشورين خلال الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا)، إضافة إلي استخدام التدريب المركب وتقنين أحواله بصورة فردية والذي انعكس علي الارتقاء بمستوي الأداء المهاري خلال المرحلة الثانية أكثر من المرحلة الأولى من التجربة الأساسية للاعبات الجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) قيد الدراسة.

والذي يتفق مع ما توصل إليه إلي حد ما كل من أمير عبد السلام أمين (٢٠٢٣)، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣)، أحمد محمود إبراهيم وآخرون (٢٠٢١)، خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) إلي ضرورة ترشيد القسم الخاص بتدريبات أسلوب الشورين مع ترشيد الحمل التدريبي وفقا للأداء المهاري وخصائصه المشابه للأداء التنافسي داخل المباراة والبطولة. (١١) (١٦) (٧) (١٤)

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وطبيعة المنهج المستخدم والقياسات المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح والمعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة تم استنتاج الآتي:

١. لتدريبات أسلوب الشورين أثر إيجابيا على تحسين المستوي الكمي للأداء المهاري الخاص بالجملة الحركية (جانكاكوا-كاتا) قيد الدراسة.
٢. عدم ترشيد أسلوب الشورين داخل البرنامج التدريبي يؤثر بالسلب علي تحسن الأداء المهاري وفقا للمدرسة والأسلوب التي تؤدي بها الكاتا.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات فإن الباحث يوصي بما يلي:

١. الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه لتحسين مستوي الأداء المهاري للاعبات الجملة الحركية.
٢. استخدام (تدريبات أسلوب الشورين) لمكونات الهيكل البنائي لاستايل الشوتوكان أسلوب أساسي ومسهم في زيادة وتحسين الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية برياضة الكاراتيه.
٣. ترشيد استخدام (تدريبات أسلوب الشورين) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) داخل اطار الوحدة التدريبية للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.



المراجع المستخدمة قيد البحث :

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد الحميد الابياري : تأثير تدريبات أوضاع الاتزان والنقل الحركي الأكثر تكرارا على مستوى الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو.داي-كاتا) في رياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان. (٢٠٢٠)
- ٢- أحمد عمر الفاروق الشيخ : برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان. (٢٠١٧)
- ٣- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) : (الشرح التطبيقي بنكاي- كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعب الكاتا برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم، أمل فاروق علي، ثروت سعيد عبد الهادي، عزة أحمد عثمان : مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني- المهارى (القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية "أنسوا. كاتا" كمؤشر لتخطيط الفترات التدريبية برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (٢٠٢١)



- ٨- أحمد محمود إبراهيم، عاطف : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية
محمد أباطة (٢٠٠٥)
المعارف، الإسكندرية.
- ٩- أسماء نبيل عبد الحميد : تأثير نماذج لتمارين الجيروتونك والأثقال على مستوى
الأداء المهارى للجملة الحركية (جانكاوكا-كاتا) برياضة
الكاراتيه، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة
٣٤-٦٦.
- ١٠- أمل فاروق على (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة
ومستوى أداء الجملة الإجبارية لناشئ الكاراتيه، المجلة
العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة
الإسكندرية.
- ١١- أمير عبد السلام أمين : تأثير توزيع الحمل التدريبي وفقا للإيقاع الحيوى على
مستوى أداء صعوبات الجملة الحركية
(جوجوشيهو.داي)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- حسام الدين محمد أبو الفتوح : تأثير حمل المباراة بأسلوب شوراي وشورين خلال
مسابقة الكاتا على بعض محددات الحالة التدريبية لدى
لاعبى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- حسين حجازى عبد الحميد : دراسة تحليلية للإيقاعات الحركية للاعبى المستوى
العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنصورة.
- ١٤- خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) : تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي
للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة دمياط.

- ١٥- رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) : تأثير تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الأداء للجملة الحركية (الكاتا) على المستوى المهارى الزمني والكمي للاعبى الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٦- رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣) : تأثير إدراج قسم تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية علي مستوى أداء "سوتشن.كاتا" برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- رضا يوسف يسري (٢٠٢٠) : أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد- زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٨- عزة أحمد عثمان (٢٠٢١) : تأثير تدريبات النقل الحركي وفقا لمسار الجملة الحركية "جانكاكوا-كاتا" على مستوى الأداء المهارى برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٩- محمد السعيد عبد اللطيف (٢٠٠١) : شوتوكان كاتا ١، ع ش ٨١٥. ٧٩٦، القاهرة.
- ٢٠- محمد مسعد حسن (٢٠١٧) : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة على تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداة بأسلوبى الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو-كاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢١- محمود ربيع البشيهى (٢٠٢٠) : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهارى للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.



- ٢٢- ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) : تأثير استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية علي بعض المحددات البدنية-المهارية ومستوى الأداء للجملة الحركية "سينشن.كاتا SEIEN-CHIN (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٣- ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣) : تأثير تمرينات الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية على مستوى أداء (أونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

- 24- DUSANA. A, JAROSLAVA. A, LUBOS.R, EDWARD T (2020) : Development of a reliable and valid kata performance analysis template, Journal of Physical Education and Sport, Vol.20, pp. 3553-3559.
- 25- Dusana. c, Argajova. m, Saavedra. g, Marcos. M, Rodriguez. R (2018) : Top-level karate: analysis of frequency and successfulness of katas in K1 Premiere League, Idōkan Poland Association, MOVEMENT FOR CULTURE, Journal of Martial Arts Anthropology" Vol. 18, pp. 46-53.
- 26- Nagla Eltanahi (2011) : Effect of swiss ball exercises on some physical and physiological variables and their relationship with kata performance level, Journal of Physical Education and Sport, 11(1), pp.56-64.
- 27- Siti. A, Tatang. M, Yunyun. Y (2020) : The Effect of Training Method and Educability on Karate-Kata Skill Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, vol. 4, pp 19-24.