مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

# تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على المتطلبات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه

**أ.م. د/ حسين حجازي عبد الحميد عبد الحميد**

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

**أ.م. د/ همت عزت كمال عبد اللطيف**

الأستاذ المساعد بقسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

**مستخلص البحث**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام المقطوعات الزمنية للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه ومعرفة تأثيره علي ( بعض المتطلبات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه–بعض المتغيرات الكينماتيكية لبعض الأوضاع للجملة (امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه– مستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه) استخدم الباحثان المنهج الوصفي من خلال التحليل الكيفي لمكونات الكاتا قيد البحث والمنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للبرنامج التدريبي والتحليل الكمي للكاتا قيد البحث لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة ويتكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وتتراوح أعمارهم من ١٣ سنة إلى ١٤ سنة والبالغ عددهم ٣٥ لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ٢٠ لاعب، وتم تقسيمهم إلى ١٠ لاعبين للدراسة الأساسية و١٠ لاعبين لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكانت اهم النتائج (البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعلية في تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الأداء – الرشاقة –التوازن) لدى ناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه– البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة والمؤثرة في الحركات الانتقالية للأوضاع الخاصة بالجملة الحركية (امبي) لدى ناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه–البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسين مستوي الأداء (الأداء الفني – الأداء الرياضي) الخاص بالجملة الحركية (امبي) لدى ناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه.– وجد علاقة إيجابية بين تطوير المتطلبات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (امبي) برياضة الكاراتيه نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.)

**الكلمات المفتاحية:** المقطوعات الزمنية – المتطلبات البدنية – المتغيرات الكينماتيكية – مستوي الأداء الفني – الجملة الحركية (امبي)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

# The Effect Of Using Timed Segments On The Physical Requirements, Some Kinematic Variables, And The Level Of Technical Performance Of The Motor System (EMPI) Of Karate Players.

**Dr/ Hussein Hegazey Abdelhamed**
Assistant Professor In The Department Of Sports Training, Faculty Of Physical Education, Damietta University
**Dr/ Hemat Ezzat Kamal**
Assistant Professor In The Department Of Sports Movement Sciences, Faculty Of Physical Education, Mansoura University

## Abstract

The research aims to The research aims to design a training program using time segments of the motor group (empi) for karate players and to know its effect on (some physical requirements for the motor group (empi) for karate players - some kinematic variables for some positions of the motor group (empi) for karate players - the level of technical performance of the motor group (empi) for karate players) The researchers used the descriptive approach through qualitative analysis of the components of the kata under research and the experimental method through the experimental design of the training program and quantitative analysis of the kata under research for an experimental group using pre- and post-measurement due to its suitability to the nature of the study. The current research population consists of karate players in the Olympic Village at Mansoura University for the 2022/2023 sports season. Their ages range from 13 years to 14 years, and they number 35 players. The research sample was chosen intentionally and numbered 20 players. They were divided into 10 players for the basic study and 10 players to conduct the scientific procedures for the tests under study. The most important results were (the proposed training program is effective in developing physical requirements. Special motor mass (empi) The proposed training program led to the improvement of some of the kinematic variables most contributing and influencing the transitional movements of the positions of the motor group (AMBI) among kata juniors in the sport of karate.

**Key Words**: Time Tracks – Physical Requirements – Kinematic Variables – Technical Performance – Motor System (EMPI)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

# تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على المتطلبات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه

**أ.م. د/ حسين حجازي عبد الحميد عبد الحميد**
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط
**أ.م. د/ همت عزت كمال عبد اللطيف**
الأستاذ المساعد بقسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

## ٠/١ مقدمة ومشكله البحث:

لقد وصلت المستويات الرياضية العالية إلى مستوى عالي جدا حتى أصبح من غير الممكن الاقتراب من هذه المستويات وتخطيها إلا إذا توافرت العديد من الجوانب والشروط في الرياضي نفسه وفي الظروف المحيطة وفي طرق إعداده فمن الماضي إلى تكنولوجيا الحاضر نجد أن رياضة الكاراتيه أصبحت لها ) مجالاتها – أصولها – قواعدها – فلسفتها واتجاهاتها( واستخدمت فيها شتى الأساليب والقدرات الجسمية والعقلية، وللارتقاء بمستوى رياضة الكاراتيه على المستوى المحلي والدولي يجب علينا أن نعد لاعبينا إعدادا جيد من مختلف الجوانب وأن لا نعتمد على الخبرة الذاتية كلاعبين.

يشير احمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥م) أن الكاتا هي جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه، وبالرغم من ذلك فان اهتمام المدربين خلال تدريب اللاعبين يكون موجهه للأداء المهارى مع عدم التركيز على التطبيق الفعلي لتلك المكونات المهارية، وكذلك التقنين الفردي للأحمال الخاصة بمستوي الإنجاز المهارى للاعبين (١٢: ١٩).

ويوضح أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) ان القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهارى التخصصي للاعب، كما ان الطابع المميز للمهارات هو الذي يحدد القدرات البدنية اللازمة التي يجب تطويرها مثل (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل الأداء – تحمل القوة – الرشاقة) (١١ :٧٣)

ويذكر أحمد سمير يوسف (٢٠١٨م) أن علم البيوميكانيك يهتم بدراسة سير الحركة ومظاهرها وزوايا المفاصل حتى يمكن تحقيق مهارة ذات مستوي متقن، كما أن دراسة الكينماتيك كأحد فروع علم البيوميكانيك للأداء الرياضي تعطي معلومات صادقة ومؤشرات حقيقية وغير تخمينية عن مستوي الأداء الحركي يمكن الاعتماد عليها في تحسين الأداء الفني للمهارات

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الحركية، لذا فإن المدرب لابد أن يتوافر لديه قدرا كبيرا من المعلومات حول البيوميكانيك يستطيع من خلالها الاستفادة في بناء برامج التدريب العقلي والتدريب الرياضي علي أسس علمية حقيقية تجعله أكثر دقة في عمله وتسهم في الارتقاء بمستوى الاداء المهارى (٦: ٢)

كما يتضح إن من واجب الميكانيكا الحيوية ضرورة إيجاد فن الأداء الأمثل والعضلات المؤثرة في هذا الأداء، كحل للمشكلات المطروحة علينا فيما يختص بالحركة، وذلك على أساس الخصائص الميكانيكية الحيوية للجهاز الحركي لجسم الإنسان والمتطلبات الفنية المحيطة به، كما يعرف فن الأداء بأنه " الحل الميكانيكي الأمثل للمشكلة الحركية المطلوب القيام بها في أفضل صورة للحصول على أفضل نتائج، لذا فإن الوصول إلى أحكام موضوعية يتطلب استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة. (١٨: ٢١١)

وقد قام الباحثان باختيار الكاتا امبي لأنها من الجمل الحركية التي تحتوي علي صعوبات للأداء متمثلة في ( أوضاع الاتزان – والوثبات ) كما انها من أقل الكاتا تكرارا في الأدوار النهائية ومن خلال نتائج تحليل الأدوار النهائية خلال منافسات الموسم الرياضي (٢٠٢٢م – ٢٠٢٣م) وعددها ٤ بطولات مرفق (١)، اتضح ان الكاتا امبي من تحتل المرتبة الثانية حيث تم تكرارها ٤ مرات بنسبة ١٤.٣٣ % وهذا يوضح مدي الصعوبات التي تواجه اللاعبين عند أداء هذه الجملة الحركية، ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحثان للمراجع العلمية والدراسات السابقة اتضح للباحثة ندرة الأبحاث العلمية التي تتناول تأثير البرامج التدريبية باستخدام المقطوعات الزمنية على المتغيرات الكينماتيكية ومستوى أداء الكاتا قيد البحث لناشئي الكاراتيه في المرحلة السنية تحت ١٤ سنة.

ومن خلال اطلاع الباحثان على توصيات الأبحاث العلمية والدراسات السابقة (٤) (٨) (١٥) (١٩) (٣٠) ودراسة ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (٢٢) والتي كانت من اهم توصياتها توجيه نظر المدربين الي تنفيذ أسلوب المقطوعات الزمنية تدريبيا لتطوير الكاتا لكافة المراحل السنية في رياضة الكاراتيه

ويري الباحثان أن استخدام أسلوب المقطوعات الزمنية للكاتا امبي يساعد في تطوير القدرات البدنية وكذلك مستوي أداء المهارات المكونة للجملة الحركية مما يساعد في الوصول بأداء الكاتا للزمن المحدد (٦٠ ث) كما ان استخدام المقطوعات الزمنية يتشابه مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة وكذلك في نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهارى

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

كما يري الباحثان أهمية الأداء في مسابقات الكاتا يرجع إلي ما يتطلبة الأداء في هذه المسابقات من قدرات بدنية ومهارية عالية، والتي تتمثل في (قوة وسرعة عاليتين ودرجة عالية من التوافق عند أداء الكاتا التي تؤدى بسرعات متباينة وبشكل متكرر ومتعاقب مع الاحتفاظ بحالة الزانشين *Zanshin* وهى الوعى الكامل والروح القتالية مع الانتقال من حركة لأخرى بانسيابية) .

كما يتفق الباحثان فيما ذكره احمد محمود إبراهيم (٢٠٢١م) أن أسلوب المقطوعات الزمنية يستخدم بشكل واضح داخل محتويات الجملة الحركية (امبي)مما يساعد اللاعب على اظهار مستوي عالي من التكيف والذي ينعكس على مكونات الهيكل البنائي كما تتميز هذه الكاتا بالتنوع في الإيقاع الحركي بين الأداء السريع والبطيء في الاتجاهات المستقيمة مع الحفاظ على متطلبات الأداء وهذا معيار تحكيمي لصعوبة الأداء. (١١: ٢٧٩)

ومن خلال خبرة الباحثان في مجال تدريب الكاراتيه لاحظا أن معظم المدربين يعتمدون على الطرق التقليدية في التدريب وعدم استخدام بعض الطرق الحديثة وعدم الاهتمام بالجانب البيو ميكانيكي أو النقاط المؤثرة في الأداء، كما ان معظم اللاعبين يؤدون الكاتا بسرعة او ببطيء شديد مما يؤثر ذلك على تقييم الأداء الخاص بالجملة الحركية

لذا يحاول الباحثان من خلال هذه الدراسة معرفة تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على المتطلبات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه ومن خلال تدريبهم وتهيئتهم بما يتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم، فهي محاولة للجمع بين دراسات متعددة في مجال واحد، وهذا ما يهدف إليه البحث للاستفادة به تطبيقيا في ضوء ما سوف تسفر عنة النتائج

## ١/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على المتغيرات البدنية والكينماتيكية ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه وذلك من خلال:

١/١/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه.

٢/١/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الكينماتيكية لبعض الأوضاع للجملة (امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

٣/١/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه.

## ٢/١ فروض البحث:

١/٢/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لبعض الاساليب المهارية بالجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

٢/٢/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في بعض المتغيرات الكينماتيكية لبعض الأوضاع للجملة (امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

٣/٢/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في مستوي الأداء الفني للجملة(امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

## ٣/١ مصطلحات البحث:

### ١/٣/١ المقطوعات الزمنية:

أسلوب علمي تنفيذي مقنن لتطبيقات الاحمال الخاصة بتدريب الجملة الحركية كاتا وذلك عن طريق تقسيم الكاتا بهدف تطوير مكونات الهيكل البنائي للكاتا (٢٢: ٤)

## ٠/٢ الدراسات السابقة

### ١/٢ الدراسات العربية

١/١/٢ دراسة إبراهيم علي عبد الحميد (٢٠٢٠م) (٢) بعنوان تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقا لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا –*Kata -Sho. GoJushiho*) واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٣) لاعب وكانت اهم النتائج الاهتمام بتدريب اللاعبين على أوضاع الاتزان والنقل الحركي للأساليب المهارية بأسلوب المقطوعات المهارية بشكل تخصصي منفردة ثم بشكل كلي وفقا للتسلسل المتعارف عليه دوليا

للجملة الحركية وارتباط ذلك بالمعايير القانونية التي يحددها الاتحاد الدولي للكاراتيه لتقييم مستوى الأداء الفني والرياضي.

٢/١/٢ دراسة حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٤م)(١٥) بعنوان تأثير التدريب الفترى للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي علي مستوي الأداء المهارى لبعض الجمل الحركية للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٠) لاعبين وكانت اهم النتائج ضرورة استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوي الأداء المهارى للاعبي الجملة الحركية ضرورة استخدام التقنين الجماعي للمقطوعات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لما له من تأثير مباشر وفعال في تطوير مستوي الأداء المهارى للاعبي الجملة الحركية.

## ٠/٢ طرق وإجراءات البحث:

## ١/٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي من خلال التحليل الكيفي لمكونات الكاتا قيد البحث والمنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للبرنامج التدريبي والتحليل الكمي للكاتا قيد البحث لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

## ٢/٢ مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الكاراتيه بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وتتراوح أعمارهم من ١٣ سنة إلى ١٤ سنة والبالغ عددهم ٣٥ لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ٢٠ لاعب، وتم تقسيمهم إلى ١٠ لاعبين للدراسة الأساسية و١٠ لاعبين لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

## ٣/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنة القراءات النظرية والدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثان، وطبقا لما يتطلبة إجراءات البحث، استخدم الباحثان بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات البدنية واستطلاع راي الخبراء المناسبة لطبيعة الدراسة وهي كالاتي:

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**١/٣/٢ الأجهزة والأدوات**:

- جهاز رستاميتر لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف.
- بساط كاراتيه.
- شاخص – كرات طبيه – حواجز.
- جهاز لاب توب.
- كاميرا تصوير بدقة ٦٠ كادر/ث.

**٢/٣/٢ بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات**:

قام الباحثان بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفريغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة في مجال التخصص التي اطلع عليها مع التعديل في هذه الاستمارات لكي تحقق الهدف منها وهو دقة وسرعة التسجيل:

- كشف تسجيل البيانات الأساسية (السن – الطول والوزن) قيد البحث. (مرفق ٢)
- كشف تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث. (مرفق ٣)

**٣/٣/٢ المسح المرجعي**:

**١/٣/٣/٢ تحديد الصفات البدنية**:

قام الباحثان بتحديد الصفات البدنية من خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكن الباحث من التوصل الهيا في مجال رياضة الكاراتيه (٢) (٣) (٩) (١٤) (١٤) (١٥) (١٩) (٢٦) (٣٧) وتم التوصل إلى (٥) صفات بدنية خاصة بالكاتا (امبي كاتا) والتي حازت على ٦٠% من أراء الخبراء وهي (القوة المميزة بالسرعة – تحمل الأداء – تحمل السرعة – تحمل القوة – التوازن –الرشاقة) وهذا يتفق مع ما أشار اليه احمد محمود إبراهيم (٢٠٢١ م)( : ١٨٦) ان اهم الصفات البدنية للجملة الحركية ( امبي ) كاتا هي ( القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل الأداء – الرشاقة –تحمل القوة– التوازن ) كما قام الباحث بعرض الاستمارة على الخبراء مرفق(٤):

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**جدول (١) الترتيب النهائي لتحيد أهم القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) في رياضة الكاراتيه طبقا لراي الخبراء**

| م | القدرات البدنية | رأى الخبراء ن = ٩ | |
|---|---|---|---|
| | | تكرار الصفة | النسبة % |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | ٩ | *١٠٠% |
| ٢ | تحمل الأداء | ٩ | *١٠٠% |
| ٣ | تحمل السرعة | ٨ | *٨٨ % |
| ٤ | تحمل القوة | ٨ | *٨٨ % |
| ٥ | التوازن | ٩ | *١٠٠ % |
| ٦ | الرشاقة | ٨ | *٨٨ % |
| ٧ | التوافق | ٥ | ٥٥% |

***القدرات البدنية التي حازت على ٦٠% فأكثر من أراء الخبراء**

يتضح من جدول(١) إجماع الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة للجملة الحركية (امبي) في رياضة الكاراتيه وأرتضى الباحث نسبة موافقة ٦٠ % وبذلك يكون عدد القدرات البدنية التي سوف يشملها البحث هي ستة عناصر (القوة المميزة بالسرعة – تحمل الأداء – تحمل السرعة – تحمل القوة–التوازن –الرشاقة).

**٢/٣/٣/٢ تحديد أهم الأساليب المهارية والأوضاع الأساسية المكونة للجملة الحركية (امبي):**

قام الباحثان بتحديد الأساليب المهارية والأوضاع الأساسية المكونة للجملة الحركية (امبي) من خلال التحليل الكيفي لمكونات الجملة الحركية قيد البحث ومن خلال المسح المرجعي للمراجع التي تمكن الباحثان من التوصل الهيا في مجال رياضة الكاراتيه ومن خلال ما أشار اليه احمد محمود إبراهيم (٢٠٢١ م) (١١: ١٨٦) وتم التوصل إلى:

**١/٢/٢/٣/٢ أهم الأساليب المهارية (الهجومية – الدفاعية – أوضاع الارتكاز) المكونة لجملة الحركية (امبي) كاتا:**

- **الأساليب الدفاعية (٢٣ أسلوب) بنسبة ٥٤.٧٦ % وأهم الأساليب:**
  - جيدان باراي.
  - شوتو اوكي.
- **الأساليب الهجومية (١٧ أسلوب) بنسبة ٤٠.٤٨ % وأهم الأساليب:**
  - أجي زوكي.
  - أوي زوكي
  - كياجو زوكي.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**٢/٢/٢/٣/٢ أهم الأوضاع الاساسية المكونة لجملة الحركية (امبي) كاتا:**

- كوكوتسو داتشي.
- كيبا داتشي.
- داشي اشي داتشي.

**٢/٢/٢/٣/٣ المقطوعات التدريبية المكونة لجملة الحركية (امبي) كاتا:**

تم تقسيم الكاتا الي ثلاث مقطوعات تدريبية حسب تغيير المسار الحركي في أداء الجملة الحركية (امبي) كاتا.

- **المقطوعة التدريبية الاولي:**

تحتوي على المهارات (الصد بساعد اليد لأسفل (جيدان باراي) –الكمة الصاعدة (أجي زوكي)) (من ١ الي ١٤) (زمن الأداء ١٤ ث)

- **المقطوعة التدريبية الثانية:**

تحتوي على المهارات (اللكمة المستقيمة (اوي زوكي) –الصد بساعد اليد لأسفل (جيدان باراي) –اللكمة العكسية (جياكو زوكي) –الصد بسيف اليد للخارج (شوتو أوكي)) (من ١٥ الي ٣٤) (زمن الأداء ٢٨ ث)

- **المقطوعة التدريبية الثالثة :**

تحتوي على المهارات (الصد بساعد اليد لأسفل (جيدان باراي) –الوثبة –الصد بسيف اليد للخارج (شوتو أوكي)) (من ٣٥ الي ٤٢) (زمن الأداء ٢٦ ث) (٥ :١١٥) (٢٢: ٣٤٠)

**٢/٢/٢/٣/٤ نظام الطاقة السائد لجملة الحركية (امبي) كاتا:**

- لا هوائي فوسفاتي ٧٠ %.
- لا هوائي لاكتيكي ٢٠ %.
- هوائي ١٠ %. (١٢ : ١٨٦)

**٢/٣/٤ الاختبارات البدنية:**

من خلال المسح الشامل لما تمكن الباحثان من التوصل إليها من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة (١) (٢) (٣) (٤) (٥) (١٠) (١١) (١٢) (١٩) (٢٠) (٣٢) توصل الباحثان إلى مجموعة من الاختبارات مرفق(٥) وهي كالتالي:

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**القوة المميزة بالسرعة**:

- الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (١٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (١٠ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (١٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (١٠ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (١٠ث)

**تحمل السرعة**:

- الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث)

**تحمل القوة**:

- الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث)

**تحمل الاداء**:

- الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث).
- الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث)

**الرشاقة**:

- الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٨ تكرارات)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٨ تكرارات)

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٨ تكرارات)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٨ تكرارات)
- الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٨ تكرارات)

**التوازن**:

- اختبار باس المعدل للتوازن (٣١: ٢١٠)

### ٥/٣/٢ تقييم مستوي الأداء الفني:

تم تقييم مستوي الأداء عن طريق صدق المحكمين حيث استعان الباحثان بخمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه (منطقة الدقهلية) لتقيم مستوي الأداء المهارى للمقطوعات التدريبية ومستوي أداء الجملة الحركية (امبي ) كاتا وكذلك اختبار مستوى أداء وقفات الرجلين في الجملة الحركية" الكاتا" (من الحركة) ويتم ذلك من خلال طاقم من (٥) حكام كاتا يقومون بتقييم مستوى الأداء المهارى للوقفات( داشي اشي داتشي -كوكوتسو داتشي- كيبا داتشي ) في الكاتا لمدة (١ دقيقة) من التحرك للأمام وفقا للمعايير الدولية المعمول بها في التقييم مرفق (٦).

### ٦/٣/٢ التحليل:

قام الباحثان باختيار الكاتا قيد البحث طبقاً للدراسة التي قام الباحث بتحليل ٤ بطولات (٢٠٢٢- ٢٠٢٣م) مرفق(١) كما قام الباحثان بالتحليل الكمي لأهم نسب تكرار اتجاه التحركات في الجملة الحركية (الكاتا) امبي وكذلك التحليل الكمي لاهم نسب تكرار الوقفات في الجملة الحركية قيد البحث،كما استخدم الباحثان التحليل الحركي ثلاثي الأبعاد واستخدم عدد ٢ كاميرا فيديو رقميه ٦٠ كادر/ ثانيه، وتم وضع الكاميرا على حامل ثلاثي علي ارتفاع ١.١٠ متر ويبعد مسافة ٤ متر لتحديد مجال الأوضاع والحركات الانتقالية، كما تم وضع مربع المعايرة ١م*١م أمام الكاميرا، وبعد تصوير المحاولات تم إجراء التحليل بواسطة برنامج التحليل الحركي "تراكر" .

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**شكل (١) صورة من برنامج التحليل الحركي (تراكر)**

## ٤/٢ الدراسات الاستطلاعية:

### ١/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت خلال يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٣م وكان الهدف منها :

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

وكانت اهم النتائج:

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.

### ٢/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٤/٦/٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٧م وكان الهدف منها إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات قيد البحث وكانت اهم النتائج.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)
https://djpes.journals.ekb.eg/

**١/٢/٤/٢ إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث:**

عن طريق مقارنة (١٠) لاعبين مميزين (حزام اسود ٢) ومقارنتهم بنتائج (١٠) لاعبين اقل تميزا (حزام بني) من نفس المرحلة السنية.

**جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث**

ن١ = ن٢= ١٠

| الصفات البدنية | الاختبارات | | وحدة القياس | المجموعة الأقل تميزا | | المجموعة المميزة | | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | س | ± ع | س | ± ع | |
| القوة المميزة بالسرعة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٣.٢٤ | ١.٣١ | ٥.٤١ | ١.٤٧ | *٣.٧١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٢.٩٥ | ٠.٩٥٨ | ٥.٢٤ | ١.٠٣ | *٥.٤٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٢.٩٤ | ٠.٩٧ | ٥.٦٣ | ١.١ | *٦.١١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٣.١٨ | ١.٢١ | ٥.٨٤ | ١.٣٥ | *٤.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٣.٦٧ | ١.٥١ | ٥.٩٦ | ١.٤٩ | *٣.٦٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٣.٤٩ | ١.٢٤ | ٥.٧٥ | ١.٣٢ | *٤.٢١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٣.٧٢ | ١.٥ | ٧.٢٤ | ١.٣٨ | *٥.٧٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٤.٣٣ | ١.٤٧ | ٧.١٧ | ١.٦٥ | *٤.٢٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٤.٤٨ | ١.٦٨ | ٧.٦٧ | ١.٥٧ | *٤.٦٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي | شمال | عدد/ ث | ٤.٧١ | ١.٥٧ | ٧.٥٤ | ١.٠٢٥ | *٤.٩٥ |
| تحمل السرعة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٦.٧٨ | ٠.٧٦٨ | ٩.٥٢ | ١.٠٨ | *٣.٨٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٦.٤٦ | ٠.٤١٦ | ٩.٣٢ | ١.١٤ | *٣.٣١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٦.٥٧ | ٠.٤٢٨ | ٩.٧٢ | ١.٤١ | *٣.٧٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٦.٦٢ | ٠.٦٦٨ | ٩.٩٢ | ١.٣٣ | *٣.٤٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٦.٨٤ | ٠.٩٦٨ | ١٠.٠٢ | ١.٢١ | *٣.٨٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٦.٩٦ | ٠.٦٩٨ | ٩.٨٢ | ١.٢٣ | *٥.٥٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٧.٢٤ | ٠.٩٥٨ | ١١.٣٢ | ٠.٧٩ | *٥.١٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٧.٨٧ | ٠.٩٢٨ | ١١.٢٢ | ٠.٨٦ | *٦.٧٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٧.٩٢ | ١.١٣٨ | ١١.٧٢ | ١.١١ | *٦.٢٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٨.٢٦ | ١.٠٢٨ | ١١.٦٢ | ١.٢٥ | *٦.١٤ |
| تحمل القوة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٨.٢٧ | ١.٣٤٣ | ٢٤.٠٢ | ١.٦١٢ | *٧.٣٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٨.٥٦ | ١.٥٧ | ٢٣.٨٢ | ١.٦٧٢ | *٦.٢٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٩.٣٥ | ١.٠٠٣ | ٢٤.٣٢ | ١.٩٤٢ | *٧.٤٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٩.٥٤ | ١.٢٤٣ | ٢٤.٣٩ | ١.٨٦٢ | *٧.٠٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٨.٣٨ | ١.٥٤٣ | ٢٤.٤٩ | ١.٧٤٢ | *٦.٣١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٨.٤٨ | ١.٢٧٣ | ٢٤.٢٩ | ١.٧٦٢ | *٨.٥١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٨.٧٤ | ١.٥٣٣ | ٢٥.٨٢ | ١.٣٢٢ | *٨.٤١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٩.٣٩ | ١.٥٠٣ | ٢٥.٧٢ | ١.٣٩٢ | *٨.٦٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٩.٤١ | ١.٧١٣ | ٢٦.٢٢ | ١.٦٤٢ | *٨.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٩.٧٢ | ١.٦٠٣ | ٢٦.١٢ | ١.٧٨٢ | *٨.٩٩ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**تابع جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث**

ن١ = ن٢=١٠

| الصفات البدنية | الاختبارات | | وحدة القياس | المجموعة الأقل تميزا | | المجموعة المميزة | | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | س | ± ع | س | ± ع | |
| تحمل الاداء | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٠.٧٠ | ٠.٨٢ | ٣٦.٥٢ | ١.٠٩ | *٨.٤٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣١.٥٢ | ١.٠٥ | ٣٦.٣٢ | ١.١٥ | *٧.٨٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣١.٨٥ | ٠.٤٨ | ٣٦.٨٢ | ١.٤٢ | *٨.١٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٢.١٤ | ٠.٧٢ | ٣٦.٨٩ | ١.٣٤ | *٨.٤٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٠.٨٣ | ١.٠٢ | ٣٦.٩٩ | ١.٢٢ | *٩.٠٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٠.٩٤ | ٠.٧٥ | ٣٦.٧٩ | ١.٢٤ | *٧.٧٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣١.٤٢ | ١.٠١ | ٣٨.٣٢ | ٠.٨٠ | *٨.٣٩ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣١.٨٦ | ٠.٩٨ | ٣٨.٢٢ | ٠.٨٧ | *٨.٣٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣١.٩٤ | ١.١٩ | ٣٨.٧٢ | ١.١٢ | *٧.٦٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٢.٢١ | ١.٠٨ | ٣٨.٦٢ | ١.٢٦ | *٧.٠٤ |
| الرشاقة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (زمن ٨ ت) | يمين | ث | ٢١.٨٨ | ١.٠٤ | ١٦.٧٣ | ١.١٠ | *٨.٤٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (زمن ٨ ت) | شمال | ث | ٢١.٦٨ | ١.١٠ | ١٧.٠٣ | ١.٣٣ | *٩.٠٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (زمن ٨ ت) | يمين | ث | ٢٢.١٨ | ١.٣٧ | ١٧.٨٨ | ٠.٧٦ | *١٠.٤٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (زمن ٨ ت) | شمال | ث | ٢٢.٢٥ | ١.٢٩ | ١٨.٠٣ | ١.٠٠ | *١٠.٨٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (زمن ٨ ت) | يمين | ث | ٢٢.٣٥ | ١.١٧ | ١٦.٨٣ | ١.٣٠ | *٩.٦٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (زمن ٨ ت) | شمال | ث | ٢٢.١٥ | ١.١٩ | ١٦.٩٣ | ١.٠٣ | *١٠.٦٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (زمن ٨ ت) | يمين | ث | ٢١.٥٩ | ٠.٧٥ | ١٧.٢٣ | ١.٢٩ | *٩.٤٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (زمن ٨ ت) | شمال | ث | ٢١.٤٩ | ٠.٨٢ | ١٧.٨٣ | ١.٢٦ | *١٠.٨٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (زمن ٨ ت) | يمين | ث | ٢١.٩٩ | ١.٠٧ | ١٧.٩٣ | ١.٤٧ | *٩.١٩ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (زمن ٨ ت) | شمال | ث | ٢١.٨٩ | ١.٢١ | ١٨.٢٣ | ١.٣٦ | *٦.٨٣ |
| التوازن | اختبار باس المعدل للتوازن | - | ث | ٣١.٥٤ | ١.٥٤ | ٣٥.٤١ | ١.٧٤ | *٨.٩٥ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢** **دال إحصائيا =***

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوي الاداء قيد البحث**

ن١ = ن٢=١٠

| مستوي الاداء | الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة الأقل تميزا | | المجموعة المميزة | | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س | ± ع | س | ± ع | |
| الأداء الفني | الوقفات | درجة | ٥.٤ | ١.١٢ | ٧.٩ | ١.٦٦ | *٧.٤٠ |
| | التكنيكات | درجة | ٥.٧ | ١.٣٥ | ٧.٥ | ١.٨٩ | *٤.٤٢ |
| | الحركات الانتقالية | درجة | ٥.١ | ١.٤٢ | ٧.٦ | ١.٩٦ | *٥.٨٤ |
| | التوقيت | درجة | ٥.٣ | ١.٣٦ | ٧.٨ | ١.٩٠ | *٦.١٠ |
| | التنفس | درجة | ٥.٧ | ١.٥٧ | ٧.٥ | ٢.١١ | *٣.٨٠ |
| | التركيز (الكيميه) | درجة | ٥.٢ | ١.٤٥ | ٧.٢ | ١.٩٩ | *٣.٠١ |
| | التوافق مع الاسلوب | درجة | ٥.٦ | ١.٣١ | ٧.٣ | ١.٨٥ | *٣.٤٥ |
| الأداء الرياضي | القوة | درجة | ٥.١ | ١.٠٢ | ٧.٥ | ١.٥٦ | *٣.٦٠ |
| | السرعة | درجة | ٥.٣ | ١.٣٦ | ٧.٨ | ١.٩٠ | *٣.٥٥ |
| | الاتزان | درجة | ٥.٥ | ١.٦٣ | ٧.٦ | ١.٢٤ | *٣.٦١ |
| المقطوعات التدريبية | المقطوعة التدريبية الاولي | درجة | ٥.١ | ١.٦٧ | ٧.٣ | ١.٤٢ | *٣.٣٣ |
| | المقطوعة التدريبية الثانية | درجة | ٥.٣ | ١.٤٥ | ٧.٥ | ١.٢٦ | *٣.٨٠ |
| | المقطوعة التدريبية الثالثة | درجة | ٥.٢ | ١.٨٧ | ٧.٣ | ١.١٤ | *٣.١٨ |
| | مستوي الأداء الفني الكلي للكاتا (امبي) | درجة | ٥.٤ | ١.٨٤ | ٧.٦ | ١.٣٦ | *٣.١٩ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢** **دال إحصائيا =***

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزا لصالح المجموعة المميزة في مستوي الأداء الفني قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

**٢/٢/٤/٢ إيجاد معامل الثبات** :

حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (*R-Test/ Test*) بعد أسبوع على عينة التقنين وعددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٢ م والتطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٦/٢٧م.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (٤) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث
ن١ = ن٢= ١٠

| الصفات البدنية | الاختبارات | | وحدة القياس | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | قيمة "ت" | قيمة "ر" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | س | ± ع | س | ± ع | | |
| القوة المميزة بالسرعة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٥.٤١ | ١.٤٧ | ٥.٥٥٢ | ١.٤٢٨ | ٠.١٤١ | *٠.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٥.٢٤ | ١.٠٣ | ٥.٣٨٢ | ٠.٩٨٨ | ٠.٢١٤ | *٠.٩٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٥.٦٣ | ١.١ | ٥.٧٧٢ | ١.٠٥٨ | ٠.٢١٠ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٥.٨٤ | ١.٣٥ | ٥.٩٨٢ | ١.٣٠٨ | ٠.٢١٤ | *٠.٨٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٥.٩٦ | ١.٤٩ | ٦.١٠٢ | ١.٤٤٨ | ٠.٣٢٥٤ | *٠.٨٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٥.٧٥ | ١.٣٢ | ٥.٨٩٢ | ١.٢٧٨ | ٠.٢٤٢ | *٠.٨٩ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٧.٢٤ | ١.٣٨ | ٧.٣٨٢ | ١.٣٣٨ | ٠.٢٧٧ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٧.١٧ | ١.٦٥ | ٧.٣١٢ | ١.٦٠٨ | ٠.٢٤٠ | *٠.٨٩ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٧.٦٧ | ١.٥٧ | ٧.٨١٢ | ١.٥٢٨ | ٠.٢٣٠ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي | شمال | عدد/ ث | ٧.٥٤ | ١.٠٢٥ | ٧.٦٨٢ | ٠.٩٨٣ | ٠.٢٦٥ | *٠.٨٧ |
| تحمل السرعة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٩.٥٢ | ١.٠٨ | ٩.٦٦٢ | ١.٠٣٨ | ٠.٣١٤ | *٠.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٩.٣٢ | ١.١٤ | ٩.٤٦٢ | ١.٠٩٨ | ٠.٢٩٨ | *٠.٩١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٩.٧٢ | ١.٤١ | ٩.٨٦٢ | ١.٣٦٨ | ٠.٢٤٠ | *٠.٨٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٩.٩٢ | ١.٣٣ | ١٠.٠٦٢ | ١.٢٨٨ | ٠.٢٥٤ | *٠.٨٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٠.٠٢ | ١.٢١ | ١٠.١٦٢ | ١.١٦٨ | ٠.٢٨٠ | *٠.٨٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٩.٨٢ | ١.٢٣ | ٩.٩٦٢ | ١.١٨٨ | ٠.٢٧٥ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١١.٣٢ | ٠.٧٩ | ١١.٤٦٢ | ٠.٧٤٨ | ٠.٤٣٣ | *٠.٨٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١١.٢٢ | ٠.٨٦ | ١١.٣٦٢ | ٠.٨١٨ | ٠.٣٩٧ | *٠.٨٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١١.٧٢ | ١.١١ | ١١.٨٦٢ | ١.٠٦٨ | ٠.٣٠٦ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١١.٦٢ | ١.٢٥ | ١١.٧٦٢ | ١.٢٠٨ | ٠.٢٧١ | *٠.٨٩ |
| تحمل القوة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٤.٠٢ | ١.٦١٢ | ٢٤.١٦٢ | ١.٥٧ | ٠.٢٠٩ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٣.٨٢ | ١.٦٧٢ | ٢٣.٩٦٢ | ١.٦٣ | ٠.٢٠٢ | *٠.٩١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٤.٣٢ | ١.٩٤٢ | ٢٤.٤٦٢ | ١.٩ | ٠.١٧٣ | *٠.٩٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٤.٣٩ | ١.٨٦٢ | ٢٤.٥٣٢ | ١.٨٢ | ٠.١٨١ | *٠.٩٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٤.٤٩ | ١.٧٤٢ | ٢٤.٦٣٢ | ١.٧ | ٠.١٩٣ | *٠.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٤.٢٩ | ١.٧٦٢ | ٢٤.٤٣٢ | ١.٧٢ | ٠.١٩١ | *٠.٩٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٥.٨٢ | ١.٣٢٢ | ٢٥.٩٦٢ | ١.٢٨ | ٠.٢٥٦ | *٠.٩٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٥.٧٢ | ١.٣٩٢ | ٢٥.٨٦٢ | ١.٣٥ | ٠.٢٤٣ | *٠.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٦.٢٢ | ١.٦٤٢ | ٢٦.٣٦٢ | ١.٦ | ٠.٢٠٥ | *٠.٩٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٦.١٢ | ١.٧٨٢ | ٢٦.٢٦٢ | ١.٧٤ | ٠.١٨٩ | *٠.٩٤ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =. ٠.٦٧٨ دال إحصائيا =*

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**تابع جدول (٤) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث**

ن١ = ن٢= ١٠

| الصفات البدنية | الاختبارات | | وحدة القياس | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | قيمة "ت" | قيمة "ر" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | س | ± ع | س | ± ع | | |
| تحمل الاداء | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٦.٥٢ | ١.٠٩ | ٣٧.٣٨ | ١.١٨ | ٠.٤٥٢ | *٠.٩٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٦.٣٢ | ١.١٥ | ٣٧.١٨ | ١.٢٤ | ٠.٢٥٦ | *٠.٩١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٦.٨٢ | ١.٤٢ | ٣٧.٦٨ | ١.٥١ | ٠.٣٤٥ | *٠.٩٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٦.٨٩ | ١.٣٤ | ٣٧.٧٥ | ١.٤٣ | ٠.٢٥٦ | *٠.٩٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٦.٩٩ | ١.٢٢ | ٣٧.٨٥ | ١.٣١ | ٠.٨٤٥ | *٠.٩٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٦.٧٩ | ١.٢٤ | ٣٧.٦٥ | ١.٣٣ | ١.٦٦ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٨.٣٢ | ٠.٨٠ | ٣٩.١٨ | ٠.٨٩ | ١.٩٣ | *٠.٨٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٨.٢٢ | ٠.٨٧ | ٣٩.٠٨ | ٠.٩٦ | ١.٦٣ | *٠.٨٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٨.٧٢ | ١.١٢ | ٣٩.٥٨ | ١.٢١ | ١.٥٧ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٨.٦٢ | ١.٢٦ | ٣٩.٤٨ | ١.٣٥ | ١.٥٦ | *٠.٨٩ |
| الرشاقة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٦.٧٣ | ١.١٠ | ١٧.٥٩ | ١.١٩ | ١.٧٥ | *٠.٨٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٧.٠٣ | ١.٣٣ | ١٧.٨٩ | ١.٤٢ | ١.٤٦ | *٠.٨١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٧.٨٨ | ٠.٧٦ | ١٨.٧٤ | ٠.٨٥ | ١.٤٩ | *٠.٨٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٨.٠٣ | ١.٠٠ | ١٨.٨٩ | ١.٠٩ | ١.٩٢ | *٠.٨٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٦.٨٣ | ١.٣٠ | ١٧.٦٩ | ١.٣٩ | ١.٤٩ | *٠.٨٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٦.٩٣ | ١.٠٣ | ١٧.٧٩ | ١.١٢ | ١.٨٧ | *٠.٨٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٧.٢٣ | ١.٢٩ | ١٨.٠٩ | ١.٣٨ | ١.٥٠ | *٠.٨٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٧.٨٣ | ١.٢٦ | ١٨.٦٩ | ١.٣٥ | ١.٥٤ | *٠.٨٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٧.٩٣ | ١.٤٧ | ١٨.٧٩ | ١.٥٦ | ١.٣٣ | *٠.٨٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٨.٢٣ | ١.٣٦ | ١٩.٠٩ | ١.٤٥ | ١.٤٣ | *٠.٨٤ |
| التوازن | اختبار باس المعدل للتوازن | | ث | ٣٥.٤١ | ١.٧٤ | ٣٦.٢٧ | ١.٨٣ | ١.١٣ | *٠.٨٨ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =***

**قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =. ٠.٦٧٨ دال إحصائيا =***

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (٥) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مستوي الأداء الفني قيد البحث
ن١ = ن٢= ١٠

| مستوي الاداء | الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | قيمة "ت" | قيمة "ر" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س | ± ع | س | ± ع | | |
| الأداء الفني | الوقفات | درجة | ٧.٩٠ | ١.٦٦ | ٧.٤٨ | ١.٥١ | ٠.٨٤ | *٠.٩٣ |
| | التكنيكات | درجة | ٧.٥٠ | ١.٨٩ | ٧.٠٨ | ١.٧٤ | ٠.٧٤ | *٠.٩٤ |
| | الحركات الانتقالية | درجة | ٧.٦٠ | ١.٩٦ | ٧.١٨ | ١.٨١ | ٠.٧١ | *٠.٩٥ |
| | التوقيت | درجة | ٧.٨٠ | ١.٩٠ | ٧.٣٨ | ١.٧٥ | ٠.٧٣ | *٠.٩٦ |
| | التنفس | درجة | ٧.٥٠ | ٢.١١ | ٧.٠٨ | ١.٩٦ | ٠.٦٦ | *٠.٩٤ |
| | التركيز (الكيميه) | درجة | ٧.٢٠ | ١.٩٩ | ٦.٧٨ | ١.٨٤ | ٠.٥٦ | *٠.٩٦ |
| | التوافق مع الاسلوب | درجة | ٧.٣٠ | ١.٨٥ | ٦.٨٨ | ١.٧٠ | ٠.٥٥ | *٠.٩٤ |
| الأداء الرياضي | القوة | درجة | ٧.٥٠ | ١.٥٦ | ٧.٠٨ | ١.٤١ | ٠.٥٨ | *٠.٩٣ |
| | السرعة | درجة | ٧.٨٠ | ١.٩٠ | ٧.٣٨ | ١.٧٥ | ٠.٥٤ | *٠.٩٤ |
| | الاتزان | درجة | ٧.٦٠ | ١.٢٤ | ٧.١٨ | ١.٠٩ | ٠.٦٠ | *٠.٩٥ |
| المقطوعات التدريبية | المقطوعة التدريبية الاولي | درجة | ٧.٣٠ | ١.٤٢ | ٦.٨٨ | ١.٢٧ | ٠.٧٣ | *٠.٩٦ |
| | المقطوعة التدريبية الثانية | درجة | ٧.٥٠ | ١.٢٦ | ٧.٠٨ | ١.١١ | ٠.٨٣ | *٠.٩٤ |
| | المقطوعة التدريبية الثالثة | درجة | ٧.٣٠ | ١.١٤ | ٦.٨٨ | ٠.٩٩ | ٠.٩٢ | *٠.٩٦ |
| | مستوي الأداء الفني الكلي للكاتا (امبي) | درجة | ٧.٦٠ | ١.٣٦ | ٧.١٨ | ١.٢١ | ٠.٧٧ | *٠.٩٤ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٠.٦٧٨ دال إحصائيا =*

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

## ٥/٢ البرنامج التدريبي المقترح مرفق(٧):

تم تصميم برنامج يتضمن تدريبات لتطوير الصفات البدنية الخاصة ومعرفة تأثيرها على بعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركية(امبي)لناشئي الكاراتيه، واستعان الباحثان بالمراجع والدراسات السابقة (٢) (٧) (١٢) (١٥) (٢٠) (٢٢) (٢٣) (٣٧) (٤٠) لوضع المحتوي الخاص بالبرنامج التدريبي.

### ١/٥/٢ خطوات بناء البرنامج:

#### ١/١/٥/٢ الهدف من البرنامج:

التعرف على تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على المتطلبات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

**٢/١/٥/٢ التخطيط الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح:**

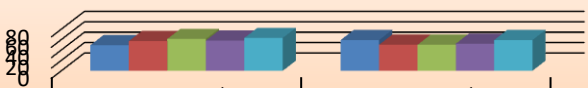
- تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (٦) أسبوع بواقع (٥) وحدات أسبوعيا.
- تراوح زمن الوحدة (من ٥٠ ق الي ٦٦ ق).
- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة أجزاء:
- الإحماء ويهدف الي: تدريبات لتنشيط وإعداد وتهيئة الجسم
- الإعداد البدني ويهدف الي: تطوير الصفات البدنية قيد البحث.
- الجزي الأساسي ويهدف الي: تحسين مستوي أداء الجملة الحركية قيد البحث
- جزء ختامي ويهدف الي: تهدئة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية

**جدول (٦) (خصائص البرنامج المقترح)**

| المتغيرات العامة للبرنامج المقترح | الخصائص العامة للبرنامج المقترح |
|---|---|
| عدد أسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح | ٦ أسبوع |
| عدد الوحدات الكلية بالبرنامج | ٣٠ وحدة تدريبية |
| عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع | ٥ وحدات تدريبيه |
| أيام التدريب الأسبوعية | الأحد-الاثنين – الثلاثاء – الخميس -الجمعة |
| مدة تطبيق الوحدة التدريبية | المدى الزمني (٥٠ ق الي ٦٦ ق) |

| | الأسبوع الأول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الثالث | الأسبوع الرابع |
|---|---|---|---|---|
| الوحدة الاولي | 45 | 50 | 49 | 50 |
| الوحدة الثانية | 46 | 50 | 51 | 49 |
| الوحدة الثالثة | 50 | 44 | 57 | 45 |
| الوحدة الرابعة | 51 | 45 | 53 | 49 |
| الوحدة الخامسة | 52 | 50 | 57 | 55 |

**شكل (١) الأزمنة الخاصة بالوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي من الأسبوع الأول الي الأسبوع الرابع**



| | الأسبوع الخامس | الأسبوع السادس |
|---|---|---|
| الوحدة الاولي | 49 | 59 |
| الوحدة الثانية | 57 | 50 |
| الوحدة الثالثة | 61 | 50 |
| الوحدة الرابعة | 58 | 52 |
| الوحدة الخامسة | 63 | 59 |

**شكل (٢) الأزمنة الخاصة بالوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي من الأسبوع الخامس الي الأسبوع السادس**

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (٧) التموج التدريبي لارتفاع وانخفاض التحميل الموجة للصعوبات الادائية داخل المقطوعة التدريبية الاولي للكاتا (امبي)

| المقطوعات التدريبية | أيام التدريب الأسبوعي وعدد تكرار مرات المقطوعة | الزمن المقنن لتنفيذ المحتوي للمجموعة التدريبية الواحدة | اتجاه التحميل التدريبي وزمنة الخاص بتنفيذ المحتوي | الزمن التدريبي المعبر عن الشدة المقننة وفقا لاتجاه التحميل | زمن الراحة البينية بين المجموعات |
|---|---|---|---|---|---|
| المقطوعة الاولي | تكرار المقطوعة التدريبية من (١ – ١٤) ٣ مرات | زمن أداء المقطوعة التدريبية الاولي من الجملة الحركية (٤) مرات متتالية بدون فواصل | خفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) | (٥٨) ث | (٢٠) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١ – ١٤) ٢ مرة | | رفع التحميل التدريبي من خلال نقص الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) | (٢٨) ث | (٥) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١ – ١٤) ٤ مرات | | رفع التحميل التدريبي من خلال نقص الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (٦٦) ث | (٢٤) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١ – ١٤) ٤ مرات | | خفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٣ ث) | (٧٥) ث | (٢٩) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١ – ١٤) ٤ مرات | | خفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (٧٨) ث | (٣٩) ث |
| المقطوعة الثانية | تكرار المقطوعة التدريبية من (١٥ – ٣٤) ٣ مرات | زمن أداء المقطوعة التدريبية الاولي من الجملة الحركية (٤) مرات متتالية بدون فواصل | خفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) | (١٠٩) ث | (٣٧) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١٥ – ٣٤) ٤ مرة | | رفع التحميل التدريبي من خلال نقص الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (١٣٤) ث | (٥٢) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١٥ – ٣٤) ٤ مرات | | رفع التحميل التدريبي من خلال نقص الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (١٣٥) ث | (٥٠) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من ((١٥ – ٣٤) ٢ مرات | | خفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) | (٧٤) ث | (٢٠) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (١٥ – ٣٤) ٣ مرات | | رفع التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (٩٩) ث | (٣٢) ث |
| المقطوعة الثالثة | تكرار المقطوعة التدريبية من (٣٥ – ٤٢) ٣ مرات | زمن أداء المقطوعة التدريبية الاولي من الجملة الحركية (٤) مرات متتالية بدون فواصل | رفع التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) | (٧٤) ث | (٢٤) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (٣٥ – ٤٢) ٢ مرة | | رفع التحميل التدريبي من خلال نقص الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (٤٦) ث | (٢٠) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (٣٥ – ٤٢) ٣ مرات | | خفض التحميل التدريبي من خلال نقص الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٨ ث) | (٨٦) ث | (٣٠) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (٣٥ – ٤٢) ٢ مرات | | رفع التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٦ ث) | (٤٦) ث | (٢٠) ث |
| | تكرار المقطوعة التدريبية من (٣٥ – ٤٢) ٣ مرات | | خفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) | (١٠٨) ث | (٤١) ث |

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## جدول (٨) خصائص الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج للاعبي الجملة الحركية (امبي)

| أجزاء الوحدة | خصائص الأحمال التدريبية المقترحة | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الجزء التمهيدي | | | | الجزء الرئيسي | | | | الجزء الختامي | |
| الاسبوع التدريبي | رقم الوحدة | الإحماء (التهدئة) | | الاعداد البدني الخاص | | القسم الاول الأداء المهارى بالأساليب الفردية | | القسم الثاني المقطوعات التدريبية | | التهدئة (الاستشفاء) | |
| | | ش % | مج | ش % | مج | ش % | مج | ش % | مج | ش % | مج |
| ١ | ١ | | | ٦٠ | ١ | ٦٥ | ١ | ٨٥ | ١ | | |
| | ٢ | | | ٦٢ | ٢ | ٦٦ | ٢ | ٨٥ | ٢ | | |
| | ٣ | | | ٦٦ | ٢ | ٦٨ | ١ | ٨٨ | ١ | | |
| | ٤ | | | ٦٢ | ٣ | ٦٦ | ١ | ٩٠ | ٢ | | |
| | ٥ | | | ٦٤ | ١ | ٦٨ | ٢ | ٨٦ | ١ | | |
| ٢ | ٦ | | | ٦٢ | ١ | ٦٦ | ١ | ٨٨ | ٢ | | |
| | ٧ | | | ٦٤ | ٢ | ٧٠ | ٢ | ٩٠ | ٢ | | |
| | ٨ | | | ٦٦ | ٣ | ٦٨ | ٢ | ٨٨ | ١ | | |
| | ٩ | | | ٦٢ | ٢ | ٦٦ | ١ | ٨٦ | ٢ | | |
| | ١٠ | | | ٦٤ | ٣ | ٦٦ | ١ | ٩٠ | ٢ | | |
| ٣ | ١١ | | | ٦٢ | ٢ | ٧٢ | ٢ | ٩٢ | ١ | | |
| | ١٢ | | | ٦٤ | ١ | ٧٠ | ٣ | ٨٨ | ٢ | | |
| | ١٣ | | | ٦٢ | ١ | ٧٤ | ٢ | ٩٤ | ٣ | | |
| | ١٤ | | | ٦٨ | ٢ | ٧٢ | ٢ | ٩٠ | ٢ | | |
| | ١٥ | | | ٦٤ | ٣ | ٧٠ | ٣ | ٩٠ | ٢ | | |
| ٤ | ١٦ | | | ٦٦ | ١ | ٧٠ | ٣ | ٩٢ | ١ | | |
| | ١٧ | | | ٦٨ | ٢ | ٧٢ | ٢ | ٩٠ | ٢ | | |
| | ١٨ | | | ٦٤ | ١ | ٧٦ | ٣ | ٩٦ | ٢ | | |
| | ١٩ | | | ٦٤ | ٣ | ٧٢ | ٢ | ٩٤ | ١ | | |
| | ٢٠ | | | ٦٦ | ٢ | ٧٠ | ١ | ٩٢ | ٢ | | |
| ٥ | ٢١ | | | ٦٨ | ١ | ٧٢ | ٣ | ٩٥ | ٢ | | |
| | ٢٢ | | | ٧٠ | ٢ | ٧٤ | ٢ | ٩٠ | ١ | | |
| | ٢٣ | | | ٧٠ | ١ | ٧٦ | ٣ | ٩٢ | ٣ | | |
| | ٢٤ | | | ٦٦ | ٣ | ٧٢ | ٢ | ٩٤ | ٢ | | |
| | ٢٥ | | | ٦٨ | ٢ | ٧٥ | ٣ | ٩٢ | ٢ | | |
| ٦ | ٢٦ | | | ٦٨ | ١ | ٧٢ | ٣ | ٩٥ | ٢ | | |
| | ٢٧ | | | ٧٠ | ٢ | ٧٤ | ٢ | ٩٠ | ١ | | |
| | ٢٨ | | | ٧٠ | ١ | ٧٦ | ٣ | ٩٢ | ٣ | | |
| | ٢٩ | | | ٦٦ | ٣ | ٧٢ | ٢ | ٩٤ | ٢ | | |
| | ٣٠ | | | ٦٨ | ٢ | ٧٥ | ٣ | ٩٢ | ٢ | | |

ش% = الشدة التدريبية المقترحة من أقصي مقدرة للفرد  مج = عدد المجموعات

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## جدول (٩) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المقترح

| الأسبوع (١) الوحدة (١) | الشدة: ٧٠ % | الزمن : ٤٥ ق | التاريخ : ٢١ / ٧ / ٢٠٢٤م | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مكونات الجرعة التدريبية | | خصائص حمل التدريب | | | | | | | | المحتوي |
| | | الزمن الكلي | الشدة | التكرار | زمن الأداء لتمرين | نظام الطاقة | نسبة العمل للراحة | المجموعات | الشكل التنفيذي | |
| الجزء التمهيدي | الاحماء | ١٠ ق | - | - | - | هوائي | ١ : ١ | ١ | انتشار حر | (وقوف) الجري ذهابا وإيابا بطول الملعب.<br>(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.<br>(وقوف) تبادل الوثب على قدم واحدة.<br>(وقوف) الحجل على القدم اليمني بطول بساط الكاراتيه ثم العودة على القدم اليسرى. |
| | الاعداد البدني الخاص | ١٢ ق | ٦٠ % | | ١٠ ث<br>١٥ ث<br>١٠ ث<br>١٥ ث | لا هوائي | ١ : ١ | ٣ | محطات | (وقوف. ثبات الوسط) التردد السريع بالقدمين ثم الطعن لليمين مرة واليسار مرة.<br>(وقوف) الوثب عاليا في المكان ثم أداء الطعن للأمام ثلاث مرات والعودة للخلف ثلاث مرات بأسرع ما يمكن.<br>(وقوف) الجري الزجاجي بين الاقماع المسافة بينهم ١م. |
| الجزء الرئيسي | النقل الحركي | ٤ ق | ٦٥ % | ٢ | ٢٠ ث<br>٢٠ ث<br>٢٠ ث<br>٢٠ ث | لا هوائي | ١ : ١ | ٢ | قطارات | الانتقال الحركي من وضع زنكتسو داتشي يمين الي وضع زنكتسو داتشي يسار.<br>الانتقال الحركي من وضع زنكتسو داتشي يسار الي وضع زنكتسو داتشي يمين.<br>الانتقال الحركي من وضع كوكوتسو داتشي يسار الي وضع زنكتسو داتشي يمين.<br>الانتقال الحركي من وضع كوكوتسو داتشي يمين الي وضع زنكتسو داتشي يمين. |
| | الأداء المهارى | ٤ ق | ٦٥ % | ٢ | ١٠ ث<br>١٠ ث<br>١٠ ث<br>١٠ ث | لا هوائي | ١ :١ | ٢ | قطارات | أداء متتالي للأسلوب المهارى (جيدان باراي) يمين.<br>أداء متتالي للأسلوب المهارى (جيدان باراي) يسار.<br>أداء متتالي للأسلوب المهارى (شوتو اوكي) يمين.<br>أداء متتالي للأسلوب المهارى (شوتو اوكي) يسار. |
| | تدريبات الصعوبة الحركية | ٧ ق | ٦٥ % | ٤ | ٣٥ ث | مختلط | ١ : ١ | ٢ | صفوف | أداء متتالي للأسلوب المهارى رقم (١) ثم أداء الوثب بالقدمين من فوق الصندوق ثم أداء الأسلوب المهارى رقم (٤) |
| | المقطوعات التدريبية | ٣ ق | ٨٠ % | ٣ | ٥٨ ث | مختلط | ١ : ١ | ٢ | صفوف | تكرار المقطوعة التدريبية من (١ – ١٤) ٣ مرات وخفض التحميل التدريبي من خلال زيادة الزمن الفعلي المعبر عن الشدة (٤ ث) |
| الجزء الختامي | الختام | ٥ ق | - | - | - | هوائي | ١ : ١ | ١ | انتشار حر | وقوف) ميل الجذع للجانبين ثم الجري الخفيف في الملعب وقوف فتحاً – ثبات الوسط) التقوس الخفيف خلفاً مع أخذ الشهيق ثم التبديل أماماً.<br>(وقوف) المشي للأمام ثم عمل وثبات. |

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (١٠) ازمنة تنفيذ الأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

| الاسابيع | أجزاء الوحدة | الجزء التمهيدي | | الجزء الرئيسي | | | | الختامي | زمن الوحدة | متوسط الشدة | زمن الاسبوع |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | رقم الوحدة | الاحماء | الاعداد البدني | نقل حركي | مهاري فردي | صعوبة حركية | مقطوعات | التهدئة | | | |
| الأسبوع الأول | ١ | ١٠ ق | ١٢ ق | ٤ ق | ٤ ق | ٧ ق | ٣ ق | ٥ ق | ٤٥ ق | ٧٠% | ٢٤٤ ق |
| | ٢ | ١٠ ق | ١٥ ق | ٣.٥ ق | ٣.٥ ق | ٧ ق | ٢ ق | ٥ ق | ٤٦ ق | ٧٢% | |
| | ٣ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٤ ق | ٤ ق | ٦ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٧٦% | |
| | ٤ | ١٠ ق | ١٦ ق | ٣.٥ ق | ٣.٥ ق | ٦ ق | ٧ ق | ٥ ق | ٥١ ق | ٧٢% | |
| | ٥ | ١٠ ق | ١٥ ق | ٤.٢ ق | ٤ ق | ٥ ق | ٧.٨ ق | ٥ ق | ٥٢ ق | ٧٠% | |
| الأسبوع الثاني | ٦ | ١٠ ق | ١٣ ق | ٤ ق | ٤ ق | ٦ ق | ٨ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٧٢% | ٢٣٩ ق |
| | ٧ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٤.٥ ق | ٣.٥ ق | ٥ ق | ١٢.٨ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٧٤% | |
| | ٨ | ١٠ ق | ١١ ق | ٥ ق | ٤ ق | ٥ ق | ١٢.٥ ق | ٥ ق | ٤٤ ق | ٧٦% | |
| | ٩ | ١٠ ق | ١٠ ق | ٥ ق | ٤ ق | ٤ ق | ٣.٥ ق | ٥ ق | ٤٥ ق | ٧٢% | |
| | ١٠ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٤ ق | ٥ ق | ٧ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٧٥% | |
| الأسبوع الثالث | ١١ | ١٠ ق | ١٢ ق | ٥ ق | ٥.٥ ق | ٦ ق | ٥.٥ ق | ٥ ق | ٤٩ ق | ٧٠% | ٢٦٧ ق |
| | ١٢ | ١٠ ق | ١٥ ق | ٧ ق | ٦ ق | ٥.٥ ق | ٢.٥ ق | ٥ ق | ٥١ ق | ٧٢% | |
| | ١٣ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٦.٥ ق | ٧.٥ ق | ٧ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥٧ ق | ٧٦% | |
| | ١٤ | ١٠ ق | ١٦ ق | ٦ ق | ٦ ق | ٦.٥ ق | ٢.٥ ق | ٥ ق | ٥٣ ق | ٨٥% | |
| | ١٥ | ١٠ ق | ١٥ ق | ٧ ق | ٧ ق | ٥ ق | ٨ ق | ٥ ق | ٥٧ ق | ٨٥% | |
| الأسبوع الرابع | ١٦ | ١٠ ق | ١٣ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٨٨% | ٢٤٨ ق |
| | ١٧ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٧.٥ ق | ٦.٥ ق | ٤.٥ ق | ١٢.٥ ق | ٥ ق | ٤٩ ق | ٩٠% | |
| | ١٨ | ١٠ ق | ١١ ق | ٦.٥ ق | ٦.٥ ق | ٥.٥ ق | ٣.٥ ق | ٥ ق | ٤٥ ق | ٨٦% | |
| | ١٩ | ١٠ ق | ١٠ ق | ٥.٥ ق | ٥.٥ ق | ٦.٥ ق | ١٢.٥ ق | ٥ ق | ٤٩ ق | ٨٨% | |
| | ٢٠ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٥ ق | ٤ ق | ٦ ق | ٨ ق | ٥ ق | ٥٥ ق | ٩٠% | |
| الأسبوع الخامس | ٢١ | ١٠ ق | ١٢ ق | ٤.٥ ق | ٥.٥ ق | ٦.٥ ق | ٥.٥ ق | ٥ ق | ٤٩ ق | ٨٨% | ٢٨٨ ق |
| | ٢٢ | ١٠ ق | ١٥ ق | ٥.٥ ق | ٦.٥ ق | ٥.٥ ق | ٢.٥ ق | ٥ ق | ٥٧ ق | ٨٦% | |
| | ٢٣ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٧ ق | ٨ ق | ٥ ق | ٦١ ق | ٩٠% | |
| | ٢٤ | ١٠ ق | ١٦ ق | ٥ ق | ٦ ق | ٧ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥٨ ق | ٩٢% | |
| | ٢٥ | ١٠ ق | ١٥ ق | ٥.٥ ق | ٤.٥ ق | ٥.٥ ق | ٢.٥ ق | ٥ ق | ٦٣ ق | ٨٨% | |
| الأسبوع السادس | ٢٦ | ١٠ ق | ١٣ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٧ ق | ٣ ق | ٥ ق | ٥٩ ق | ٩٤% | ٢٧٠ ق |
| | ٢٧ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٥.٥ ق | ٤.٥ ق | ٦.٥ ق | ٢.٥ ق | ٥ ق | ٥٢ ق | ٩٠% | |
| | ٢٨ | ١٠ ق | ١١ ق | ٦ ق | ٧ ق | ٥ ق | ٦ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٨٥% | |
| | ٢٩ | ١٠ ق | ١٠ ق | ٧ ق | ٧ ق | ٦ ق | ٧ ق | ٥ ق | ٥٠ ق | ٨٥% | |
| | ٣٠ | ١٠ ق | ١٤ ق | ٥.٥ ق | ٦.٥ ق | ٥.٥ ق | ٧.٥ ق | ٥ ق | ٥٩ ق | ٨٨% | |
| الاجمالي | ٣٠ | ٣٠٠ ق | ٤٠٢ ق | ١٦٠.٢ ق | ١٥٦.٥ ق | ١٧٧ ق | ١٨٦.١ ق | ١٥٠ ق | ١٥٥٦ ق | ٨١.٥ % | ١٥٥٦ ق |

جدول (١١) أيام التدريب لمجموعة البحث

| المجموعة | أيام التدريب خلال الأسبوع | | | | | | | مرات التدريب | عدد أيام الراحة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | | |
| التجريبية | راحة | ٦ : ٨ | ٦ : ٨ | ٦ : ٨ | راحة | ٦ : ٨ | ٦ : ٨ | ٥ | ٢ |

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## ٦/٢ القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٧/١م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٧/٣م وتم التأكد من تكافؤ مجموعة البحث في المتغيرات الأساسية كما هو موضح بالجداول التالية.

**جدول(١٢) تجانس مجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية قيد البحث**

ن١=ن٢=١٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| السن | سنة | ١٣.٩٣ | ١٣.٨٥ | ٠.٣٨٦ | ٠.٥١٢ |
| الطول | سم | ١٥٤.٣ | ١٥٤ | ٢.٠٠٣ | ٠.١٠٠- |
| الكتلة | كجم | ٥١.٣ | ٥١.٢٥ | ٢.٢٥١ | ٠.٢٣٧ |
| العمر التدريبي | سنة | ٤.٨٥ | ٤.٧٥ | ٠.٩٤٤ | ٠.٠٤٥ |

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (+٣: −٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

## ٧/٢ تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج المقترح مرفق(١٢) لمدة (٦) اسابيع بواقع (٥) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (٥٠ ق الي ٦٦ ق) في الفترة من الأحد الموافق ٢١ /٢٠٢٤/٧ م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٨/٣٠م.

## ٨/٢ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب إجراء القياسات البعدية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٤/٩/١م إلى الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٩/٣ م.

## ٩/٢ المعالجات الإحصائية:

تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وهي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## ٠/٣ عرض ومناقشة النتائج:

### ١/٣ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في المتطلبات البدنية الخاصة لبعض الاساليب المهارية بالجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

**جدول (١٣) عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث**

ن١ = ن٢= ١٠

| الصفات البدنية | الاختبارات | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" | نسبة التحسن |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | س | ± ع | س | ± ع | | |
| القوة المميزة بالسرعة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٤.٣١ | ١.٢٣ | ٧.٦٨ | ١.١٤ | *٣.١٢ | %٧٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٤.٨٩ | ١.٢٤ | ٧.٣٤ | ١.٣٦ | *٣.٤٧ | %٥٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٤.٥١ | ١.٣١ | ٧.٧٣ | ١.٥٧ | *٣.٩٣ | %٧١ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٤.٣٦ | ١.٥٦ | ٧.٩٤ | ١.٠٢ | *٣.٠٨ | %٨٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٥.٦١ | ١.٧٠ | ٨.٠٦ | ١.١٦ | *٣.٣٤ | %٤٤ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٥.٤ | ١.٥٣ | ٧.٨٥ | ٠.٩٩ | *٤.٢٦ | %٤٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٦.٨٩ | ١.٥٩ | ٩.٣٤ | ١.٠٥ | *٣.٨٨ | %٣٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي(١٠ث) | شمال | عدد/ ث | ٦.٨٢ | ١.٨٦ | ٩.٢٧ | ١.٣٢ | *٣.٣٤ | %٣٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي(١٠ث) | يمين | عدد/ ث | ٧.٣٢ | ١.٧٨ | ٩.٧٧ | ١.٢٤ | *٣.٩٦ | %٣٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي | شمال | عدد/ ث | ٧.١٩ | ١.٢٤ | ٩.٦٤ | ٠.٧٠ | *٤.٨٠ | %٣٤ |
| تحمل السرعة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٩.١٧ | ١.٢٩ | ١١.٦٢ | ١.١٤ | *٤.٧٢ | %٢٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٨.٩٧ | ١.٣٥ | ١١.٤٢ | ١.٣٢ | *٤.٣٠ | %٢٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٩.٣٧ | ١.٦٢ | ١١.٨٢ | ١.٠٨ | *٤.١٧ | %٢٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٩.٥٧ | ١.٥٤ | ١٢.٠٢ | ١.٧٤ | *٣.٥٠ | %٢٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٩.٦٧ | ١.٤٢ | ١٢.١٢ | ٠.٨٨ | *٤.٨٦ | %٢٥ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٩.٤٧ | ١.٤٤ | ١١.٩٢ | ١.٤١ | *٤.٠٣ | %٢٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١٠.٩٧ | ١.٢٤ | ١٣.٤٢ | ١.٣٦ | *٤.٤٢ | %٢٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١٠.٨٧ | ١.٠٧ | ١٣.٣٢ | ١.١٧ | *٥.١٣ | %٢٣ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ١١.٣٧ | ١.٣٢ | ١٣.٨٢ | ١.٣٢ | *٤.٣٥ | %٢٢ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٢٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ١١.٢٧ | ١.٤٦ | ١٣.٧٢ | ١.٧٨ | *٣.٥٣ | %٢٢ |
| تحمل القوة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٣.٦٧ | ١.٨٢ | ٢٦.١٢ | ١.٢٨ | *٣.٦٥ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٣.٤٧ | ١.٨٨ | ٢٥.٩٢ | ١.٣٤ | *٣.٥٢ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٣.٩٧ | ٢.١٥ | ٢٦.٤٢ | ١.٦١ | *٣.٠٢ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٤.٠٤ | ٢.٠٧ | ٢٦.٤٩ | ١.٥٣ | *٣.١٥ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٤.١٤ | ١.٩٥ | ٢٦.٥٩ | ١.٤١ | *٣.٣٧ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٣.٩٤ | ١.٩٧ | ٢٦.٣٩ | ١.٤٣ | *٣.٣٣ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٥.٤٧ | ١.٥٣ | ٢٧.٩٢ | ١.٤١ | *٣.٩٠ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٥.٣٧ | ١.٦٠ | ٢٧.٨٢ | ١.٠٦ | *٤.٢٣ | %١٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٢٥.٨٧ | ١.٨٥ | ٢٨.٣٢ | ١.٣١ | *٣.٥٨ | %٩ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٤٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٢٥.٧٧ | ١.٩٩ | ٢٨.٧٥ | ١.٤٥٢ | *٤.٠١ | %١٢ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*

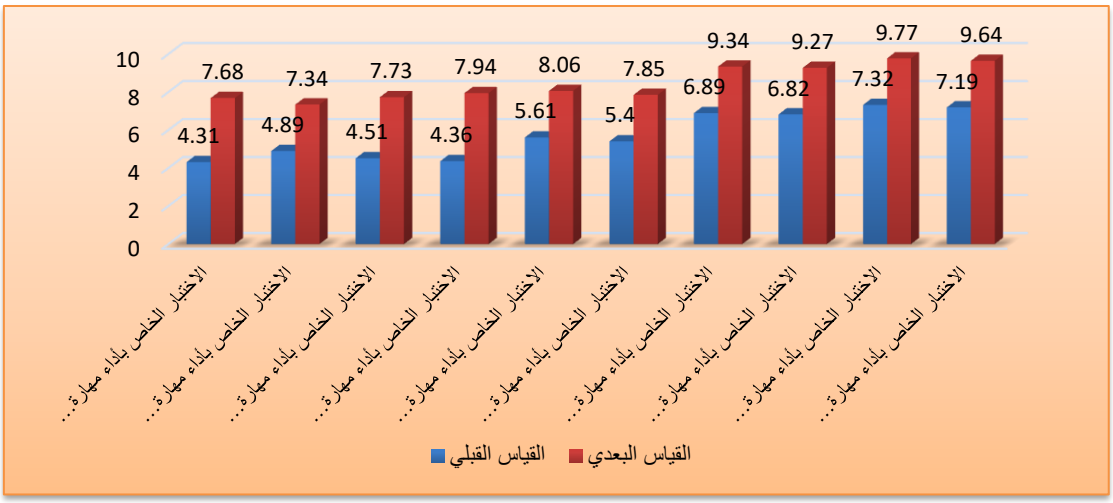
مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تابع جدول (١٣) عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن١ = ن٢= ١٠

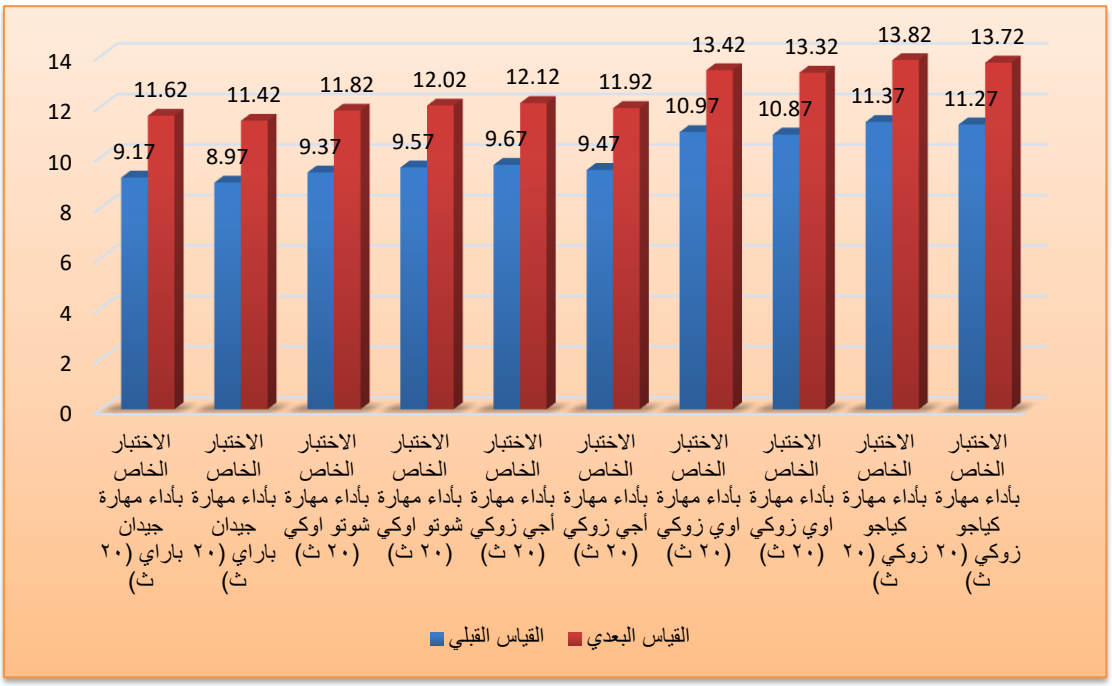
| الصفات البدنية | الاختبارات | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" | نسبة التحسن |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | س | ± ع | س | ± ع | | |
| تحمل الاداء | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٢.٢٧ | ١.٦٥ | ٣٧.٦٦ | ١.٧١ | *٤.٣٧ | %١٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٢.٠٧ | ١.٧١ | ٣٧.٤٦ | ١.٧٧ | *٤.٣١ | %١٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٢.٥٧ | ١.٩٨ | ٣٧.٩٦ | ٢.٠٤ | *٤.٢٩ | %١٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٢.٦٤ | ١.٩٠ | ٣٨.٠٣ | ١.٩٦ | *٤.٥٤ | %١٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٢.٧٤ | ١.٧٨ | ٣٨.١٣ | ١.٨٤ | *٥.٣٦ | %١٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٢.٥٤ | ١.٨٠ | ٣٧.٩٣ | ١.٨٦ | *٧.٢٠ | %١٧ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٤.٠٧ | ١.٣٦ | ٣٩.٤٦ | ١.٤٢ | *٨.٠١ | %١٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٣.٩٧ | ١.٤٣ | ٣٩.٣٦ | ١.٤٩ | *٧.١٨ | %١٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث) | يمين | عدد/ ث | ٣٤.٤٧ | ١.٦٨ | ٣٩.٨٦ | ١.٧٤ | *٦.٩٢ | %١٦ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي (٥٠ ث) | شمال | عدد/ ث | ٣٤.٣٧ | ١.٨٢ | ٣٩.٧٦ | ١.٨٨ | *٦.٩١ | %١٦ |
| الرشاقة | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي | يمين | عدد/ ث | ١٧.٨٧ | ١.٧٢ | ١٢.٤٨ | ١.٦٦ | *٧.٤٨ | %٣٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة جيدان باراي | شمال | عدد/ ث | ١٨.١٧ | ١.٩٥ | ١٢.٧٨ | ١.٨٩ | *٦.٥٨ | %٣٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي | يمين | عدد/ ث | ١٩.٠٢ | ١.٣٨ | ١٣.٦٣ | ١.٣٢ | *٩.٣٦ | %٢٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة شوتو اوكي | شمال | عدد/ ث | ١٩.١٧ | ١.٦٢ | ١٣.٧٨ | ١.٥٦ | *٧.٩٥ | %٢٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي | يمين | عدد/ ث | ١٧.٩٧ | ١.٩٢ | ١٢.٥٨ | ١.٨٦ | *٦.٦٩ | %٣٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة أجي زوكي | شمال | عدد/ ث | ١٨.٠٧ | ١.٦٥ | ١٢.٦٨ | ١.٥٩ | *٧.٨٠ | %٣٠ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي | يمين | عدد/ ث | ١٨.٣٧ | ١.٩١ | ١٢.٩٨ | ١.٨٥ | *٦.٧٢ | %٢٩ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة اوي زوكي | شمال | عدد/ ث | ١٨.٩٧ | ١.٨٨ | ١٣.٥٨ | ١.٨٢ | *٦.٨٣ | %٢٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي | يمين | عدد/ ث | ١٩.٠٧ | ٢.٠٩ | ١٣.٦٨ | ٢.٠٣ | *٦.١٤ | %٢٨ |
| | الاختبار الخاص بأداء مهارة كياجو زوكي | شمال | عدد/ ث | ١٩.٣٧ | ١.٩٨ | ١٣.٩٨ | ١.٩٢ | *٦.٤٨ | %٢٨ |
| التوازن | اختبار باس المعدل للتوازن | - | ث | ٣٣.٧٠ | ١.٦٨ | ٣٩.٦٥ | ١.٨٤ | *٧.٦٨ | %١٨ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*

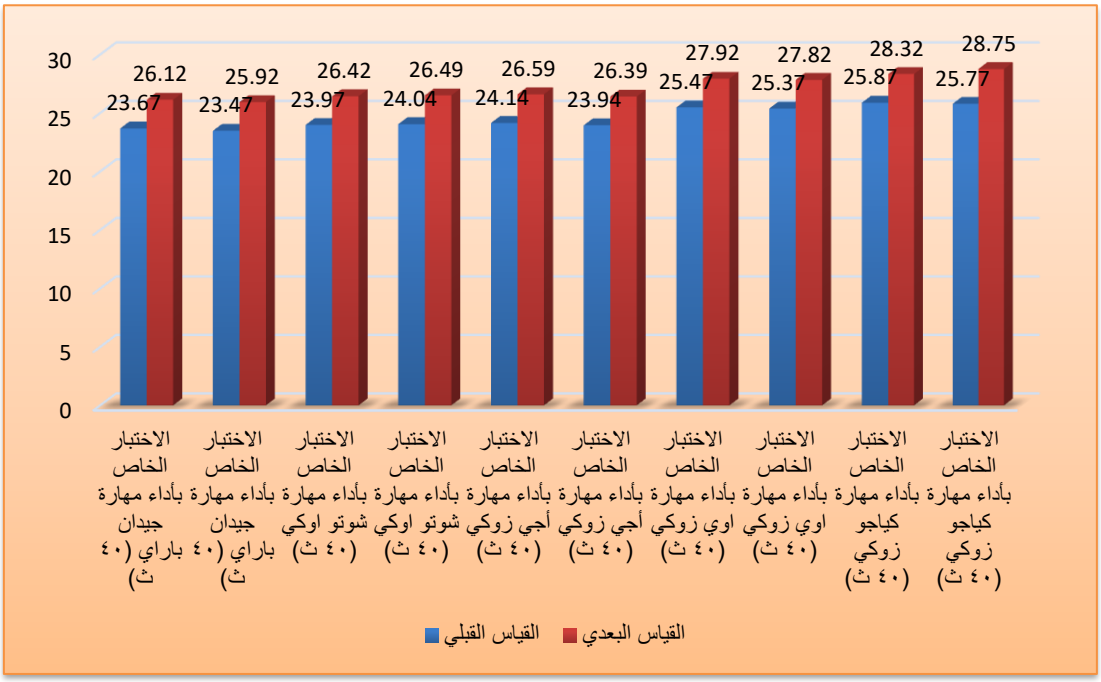



شكل ( ٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في القوة المميزة بالسرعة قيد البحث

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

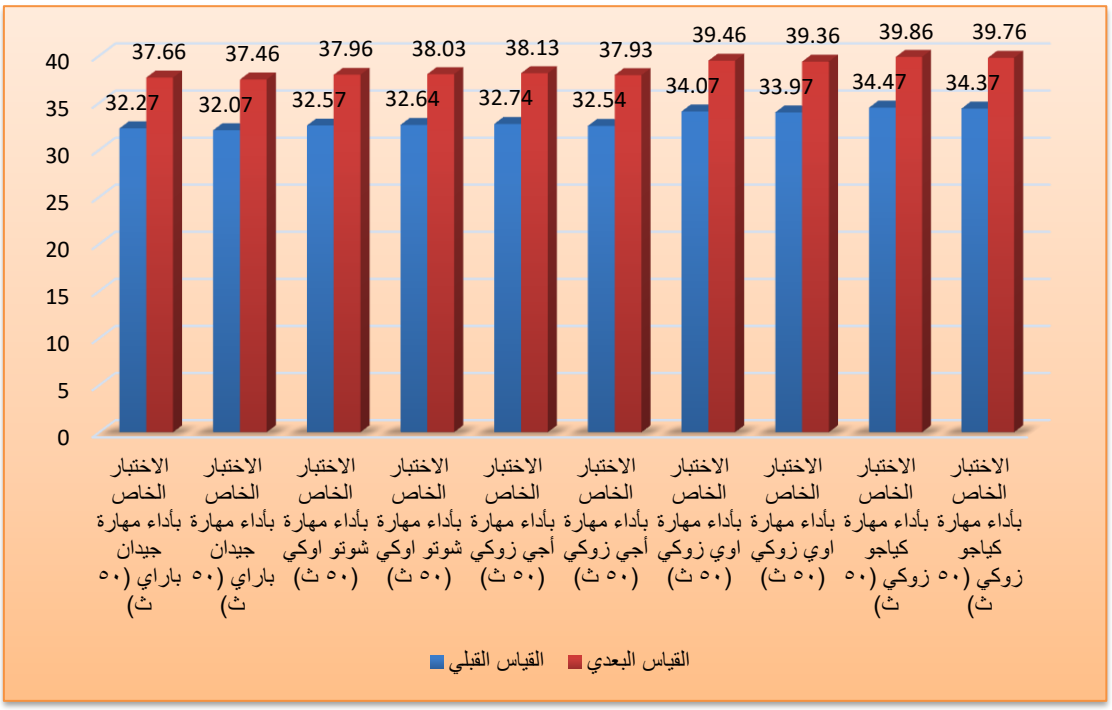



**شكل ( ٤ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحمل السرعة قيد البحث**

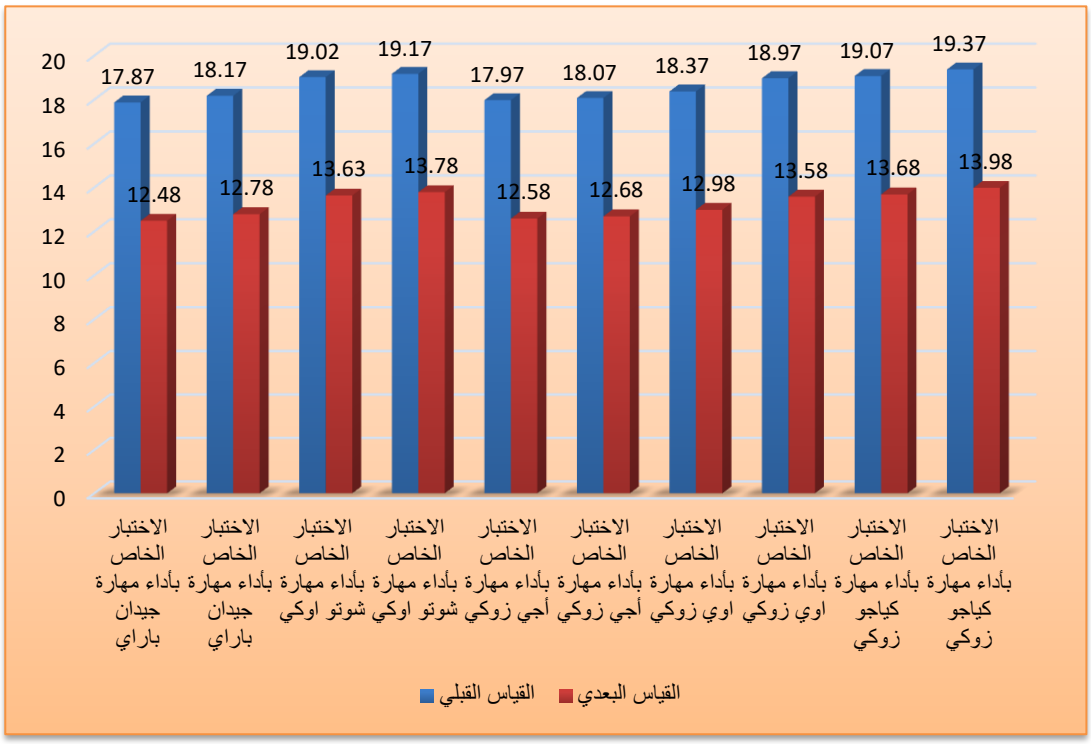



**شكل ( ٥ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحمل القوة قيد البحث**

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

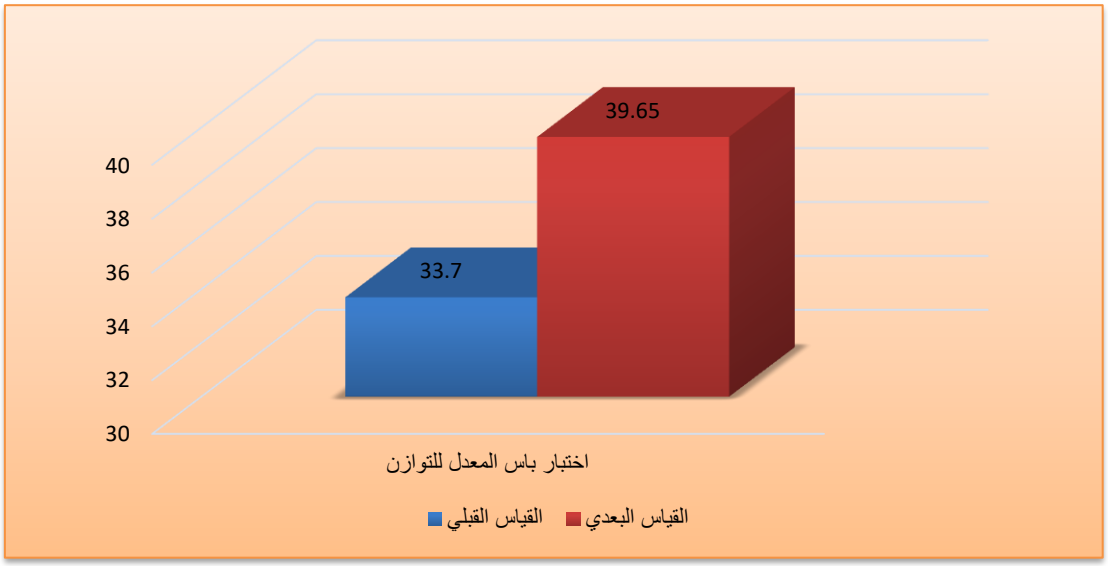



**شكل ( ٦ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحمل الأداء قيد البحث**




**شكل (٧ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الرشاقة قيد البحث**

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)




**شكل (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار التوازن قيد البحث**

يتضح من جدول(١٣) وشكل (٣، ٤، ٥، ٦،٧، ٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهارى قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وباستعراض نتائج جدول (١٣) وشكل(٣)(٤)(٥) نجد أن هناك فروق داله احصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للأساليب المهارية حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٣ % الي ٨٢ %) وكانت اقل نسبة تحسن للأسلوب المهارى (كياجو زوكي يمين) بنسبة تحسن (٣٣ %) واعلي نسبة تحسن للأسلوب المهارى (شوتو اوكي شمال) بنسبة تحسن (٨٢ %) ، بينما في اختبار تحمل السرعة للأساليب المهارية تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٢ %) الي (٢٧ %) وكانت أقل نسبة تحسن للأسلوب المهارى (اوي زوكي يمين ) (كياجو زوكي )(يمين – شمال) بنسبة تحسن (٢٢ %) بنما كانت اعلي نسبة تحسن الأسلوب المهارى (جيدان باراي )(يمين – شمال) بنسبة تحسن (٢٧ %)، وفي اختبار تحمل القوة للأساليب المهارية تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩ %) الي (١٢ %) وكانت اقل نسبة تحسن للأسلوب المهارى كياجو زوكي (يمين ) بنسبة تحسن (٩ %) واعلي نسبة تحسن للأسلوب المهارى (كياجو زوكي )(شمال ) بنسبة تحسن (١٢ %).

كما يتضح من نتائج جدول (١٣) وشكل (٦)(٧)(٨) نجد أن هناك فروق داله احصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تحمل الاداء للأساليب المهارية حيث

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦ % الي ١٧ %) وكانت اقل نسبة تحسن للأسلوب المهارى (كياجو زوكي يمين- شمال) والأسلوب المهارى ( اوي زوكي يمين- شمال) بنسبة تحسن (١٦ %) واعلي نسبة تحسن للأسلوب المهارى (شوتو اوكي يمين - شمال)والأسلوب المهارى (جيدان باراي يمين – شمال ) بنسبة تحسن (١٧ %) ، بينما في اختبار الرشاقة للأساليب المهارية تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٨ %) الي (٣٠ %) وكانت أقل نسبة تحسن للأسلوب المهارى (شوتو أوكي )(يمين – شمال) بنسبة تحسن (٢٨ %) بنما كانت اعلي نسبة تحسن الأسلوب المهارى (جيدان باراي )(يمين – شمال)والأسلوب المهارى (أجي زوكي)(يمين – شمال) بنسبة تحسن (٣٠ %)، وفي اختبار التوازن بلغت نسبة التحسن (١٨%) بين القياس القبلي والقياس البعدي .

ويعزوا الباحثان الفروق الدالة إحصائيا في متغيرات البحث البدنية المهارية إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام المقطوعات الزمنية علي تطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث والتي ساعدت في تحسن مستوي الأداء المهارى قيد الدراسة كما تناسب البرنامج المقترح مع إمكانات وقدرات عينة البحث حيث تضمن البرنامج أنشطة المتنوعة والمختلفة المناسبة لهم، كما تم مراعاة أهم النقاط الفنية المميزة للمهارة وكذلك اهم مسببات الأخطاء في الأداء وصمم الباحثان مجموعة من التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء والتي تساعد بشكل كبير في تطوير الصفات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهارى قيد البحث.

كما يعزوا الباحثان الارتفاع في نسب التحسن الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للأساليب المهارية قيد البحث الي أن استخدام أسلوب المقطوعات الزمنية للكاتا امبي يساعد في تطوير القدرات البدنية وكذلك مستوي أداء المهارات المكونة للجملة الحركية مما يساعد في الوصول بأداء الكاتا للزمن المحدد (٦٠ ث) وهو ما أكد عليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥م) (١٢) ربيع سليمان محمد (٢٠٢٢م) (٢٢) ان اهم صفة بدنية للجملة الحركية (امبي) القوة المميزة بالسرعة.

كما يرجع الباحثان التحسن في المتطلبات البدنية قيد البحث الي مناسبة التدريبات البدنية والمهارية المتبعة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقطوعات الزمنية، وكذلك ترشيد مبادئ التدريب خلال البرنامج التدريبي من خصوصية ونموذج للأحمال التدريبية، كما ان المقطوعات الزمنية للجملة الحركية (امبي) مشابهه لطبيعة الأداء الحركي للهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث، وذلك يتفق مع ما أشار الية أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥م)(١٢)، ربيع سليمان محمد

(٢٠٢٢م)(٢٢) في ان المقطوعات التدريبية للجملة الحركية تساعد بشكل رئيسي في تطوير الصفات البدنية الخاصة بالجملة الحركية.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أمل فاروق على (٢٠٠٨م) (١٤)، مروة محسن ثابت (٢٠١٥م) (٣٤) محمود ربيع أمين البشيهى ( ٢٠٢٠م )(٢٣)، خالد رفيق ناجح ( ٢٠٢١م )(١٩)، دوسان واخرون *Dušana. A, et all* (٢٠٢١م) (٣٨)،حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٤م) (١٥) علي أن التدريب علي الأساليب المهارية الفردية باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية.

كما تتفق النتائج التي توصل اليها الباحثان مع نتائج كل أحمد محمد عبد القادر(٢٠٠٥م) (٩)، أحمد جمعة عواد (٢٠١٢م) (٤) أحمد عمر فاروق الشيخ (٢٠١٦م) (٨) محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٣٩) أحمد إبراهيم احمد (٢٠٢٢م) (٢) على أن التدريب على المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا هي القاسم المشترك لكل من متطلبات الأداء الفني والرياضي فكلما تطورت الجوانب البدنية كلما زادت قدرتهم على أداء الأساليب المهارية المختلفة بكفاءة عالية.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد محمد عبد القادر(٢٠٠٥م) (٩)، أحمد جمعة عواد (٢٠١٢م) (٤) صالح عبد القادر عتريس(٢٠١٣م) (٢٣) ياسمين محمد أحمد(٢٠١٤م) (٣٥) أحمد عمر فاروق الشيخ (٢٠١٦م) (٨) محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٣٩) أحمد السيد الزيدي(٢٠٢١م) (٣) أحمد إبراهيم احمد (٢٠٢٢م) (٢) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم على وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في المتطلبات البدنية الخاصة لبعض الاساليب المهارية بالجملة الحركية (امبي) للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث."

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## ٢/٣ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

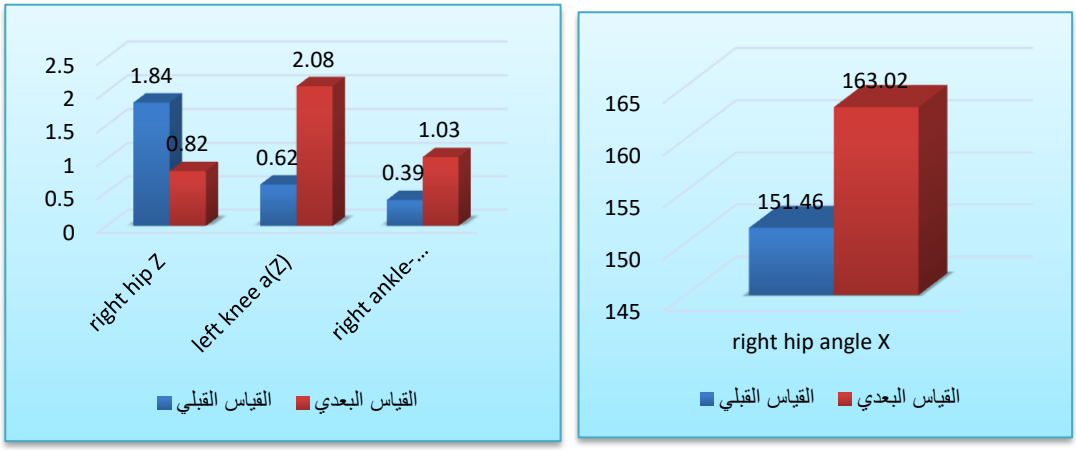
توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في بعض المتغيرات الكينماتيكية لبعض الأوضاع للجملة (امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

**جدول(١٤) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة قيد البحث**

ن = ١٠

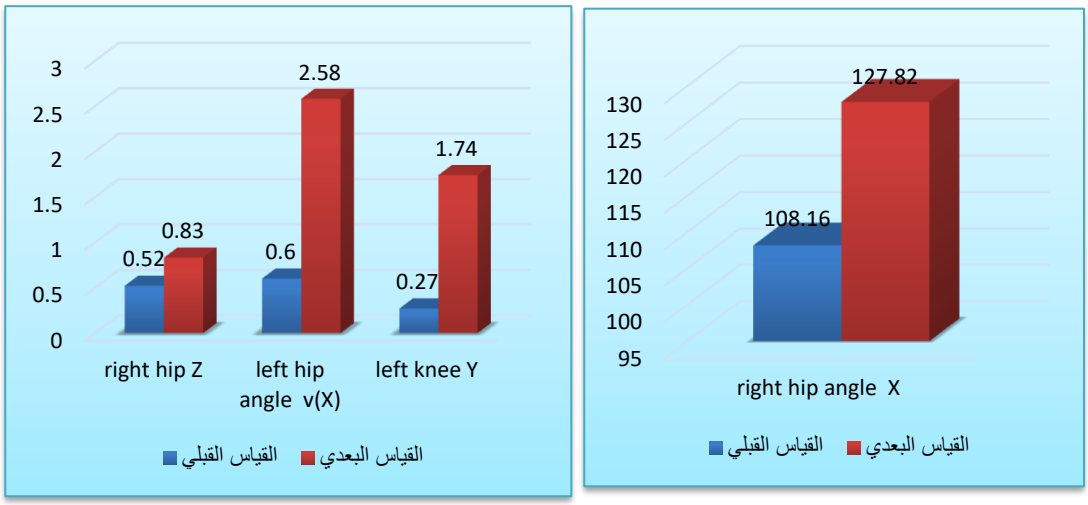
| المرحلة | النقطة التشريحية | المتغير | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ت |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدفع لبداية التحرك | الحوض | right hip Z | ١.٨٤ | ٠.٥٣ | ٠.٨٢ | ٠.٩٠ | *٤.٩٩ |
| | | right hip angle X | ١٥١.٤٦ | ١٥.٦٢ | ١٦٣.٠٢ | ١٧.٦٠ | *٣.٢٧ |
| | الركبة | left knee a(Z) | ٠.٦٢ | ٤.٦٢ | ٢.٠٨ | ٠.٢١ | *٧.٩٦ |
| | الكاحل | right ankle-boneV(Y) | ٠.٣٩ | ٠.٤١ | ١.٠٣ | ٠.١٧ | *٨.٨٢ |
| الربط الحركي | الحوض | right hip Z | ٠.٥٢ | ٠.٤٢ | ٠.٨٣ | ٠.١٤ | *٥.٩٥ |
| | | right hip angle X | ١٠٨.١٦ | ٨.٩٧ | ١٢٧.٨٢ | ١٥.٦٣ | *٣.١٩ |
| | | left hip angle v(X) | ٠.٦٠ | ١.٩٤ | ٢.٥٨ | ٢.٠٦ | *٣.٨٨ |
| | الركبة | left knee Y | ٠.٢٧ | ٠.٧٦ | ١.٧٤ | ٠.٦١ | *٨.٣٧ |
| الثبات | الحوض | left hip a(Z) | ٥.٥٩ | ٠.٥٣ | ٤.٤٦ | ٠.٨٧ | *٥.٥٢ |
| | الركبة | right knee Y | ٠.٦٠ | ٠.٥١ | ٢.٧٣ | ٠.٨٣ | *٦.٧١ |
| | | left knee a(Z) | ٤.٨٠ | ٤.١٧ | ٥.٨٥ | ٠.٥١ | *٣.٧٦ |
| | الكاحل | left ankle-bone v(Y) | ٤.٥٧ | ١.٧٨ | ٦.٣٨ | ٠.٢٨ | *٣.٥٥ |
| | | right ankle-bone Y | ٠.٥٥ | ٠.٢٢ | ١.٨٠ | ٠.١٥ | *٧.٨٧ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*

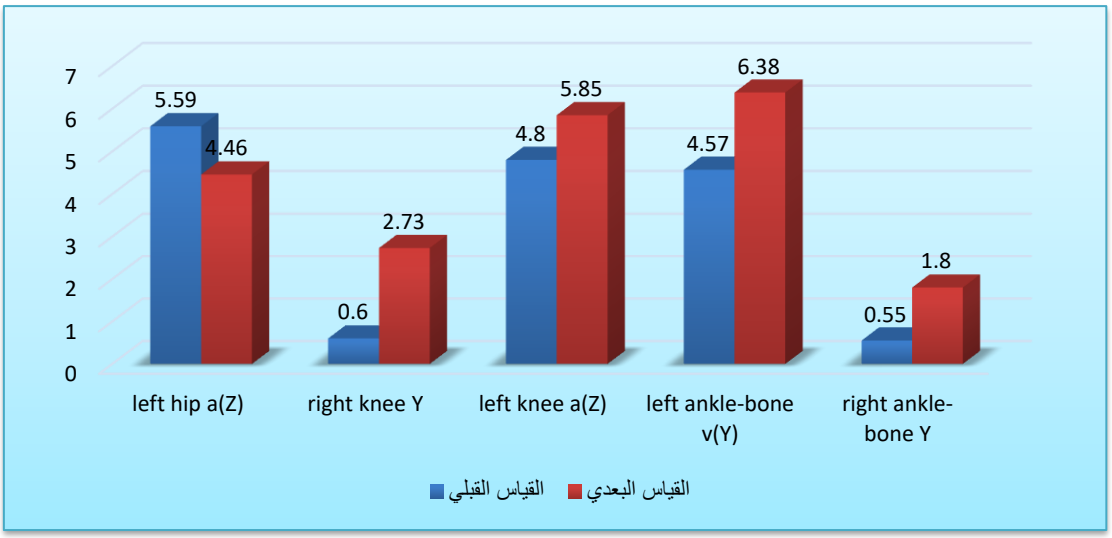



**شكل (٩) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة خلال مرحلة الدفع لبداية التحرك**

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)




**شكل (١٠) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة خلال مرحلة الربط الحركي**




**شكل (١١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات الكينماتيكية للأوضاع الحركية المختارة خلال اللحظات الزمنية والنقاط التشريحية المختارة خلال مرحلة الثبات**

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٩) (١٠) (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الكينماتيكية المساهمة في درجة الأداء المهارى للأوضاع الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث حدث تحسن في النقاط التشريحية التالية (الحوض –الركبة وكذلك الكاحل) مما يدل على تأثير البرنامج المقترح على تطوير أداء تحركات اللاعبين الخاصة بالجملة الحركية (امبي)كاتا.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وباستعراض نتائج جدول (١٤) وشكل(٩)(١٠)(١١) نجد أن التحسن في النقاط التشريحية الحوض والركبة والكاحل خلال مراحل الأداء ففي مرحلة الدفع لبداية التحرك كان القياس القبلي للإزاحة الزاوية للحوض الأيمن *right hip angle X* (١٥١.٤٦ درجة )، بينما بلغت قيمتها في القياس البعدي (١٦٣.٠٢ درجة) كما بلغت قيمة العجلة علي المركبة الرأسية للركبة اليسرى *left knee (Z)* في القياس القبلي ٠.٦٢ *m/sec2* أما القياس البعدي ٢.٠٨ *m/sec2*، كما بلغت قيمة السرعة علي المركبة *Y* " الانحراف الجانبي " للكاحل الأيمن *right ankle-boneV(Y)* في القياس القبلي٠.٣٩ *m/sec* أما القياس البعدي ١.٠٣ *m/sec*.

ويري الباحثان أن أكثر المتغيرات الكينماتيكية تأثيراً وارتباطا بدرجة الأداء خلال مرحلة الدفع– لبداية التحرك للأوضاع الحركية الثلاثة قيد الدراسة هي (لإزاحة الزاوية *X* للحوض الأيمن– العجلة علي المركبة الرأسية وذلك للركبة اليسرى– والسرعة الجانبية علي المركبة *Y* وذلك للكاحل الأيمن– كذلك انخفاض قيمة الإزاحة الرأسية لنقطة الحوض الأيمن ) حيث يتم في الأداء الدفع بالقدم الخلفية "اليسرى" وذلك للانتقال للأمام وتتفق هذه النتائج مع ما أشار الية احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)(١٠)، عماد عبد الفتاح السرسي(٢٠٠٨م)(٢٧)عمرو عبد العظيم (٢٠١٣م)(٢٩)احمد عمر فاروق الشيخ (٢٠١٦م)(٧)هشام حجازي عبد الحميد (٢٠١٨م)(٣٦) أن التدريب علي وقفات الرجلين وتنمية سرعة أدائها يؤدي الي زيادة سرعة النقل الحركي ثم ينعكس ذلك علي مستوي أداء الجملة الحركية .

كما يري الباحثان ان نجاح اللاعب علي التحرك بدون أي انخفاض أو ارتفاع والثبات في مستوي الحركة ويؤثر علي الشكل الجمالي للأداء وهو ما يشير الية الإزاحة الزاوية للحوض الأيمن علي المركبة الأفقية *X*، كما تم تحقيق الهدف الميكانيكي وذلك لمرحلة الدفع وهو الانتقال بأقصى سرعة بشكل جيد متناغم ومتناسق وهو ما يدل علية التغير في السرعة للركبة اليسرى والسرعة الجانبية للكاحل الأيمن علي، ولتحقيق أفضل انتقال حركي للأمام لابد ان يقوم اللاعب تغيير اتجاه كل من القوة والسرعة معا أثناء الدفع وهذا ما تدل عليه انخفاض درجة الإزاحة الرأسية للحوض في

و يري الباحثان أن هناك علاقة عكسية بين كل من المتغيرات الكينماتيكية للسرعة الجانبية علي المركبة *Y* للكاحل الأيمن وقيمة الإزاحة الرأسية لنقطة الحوض الأيمن للإزاحة الزاوية *X* لنقطة الحوض الأيمن، والعجلة علي المركبة الرأسية للركبة اليسرى ويتفق ذلك مع ما أشار الية كل من طارق فاروق عبد الصمد (٢٠٠٥)(٢٤)جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

(٢٠١٠م)(١٨)،رضا يوسف عبد القادر (٢٠١٩)(٤٠)، همت عزت كمال (٢٠٢٠)(٣٧) رانيا جابر توفيق (٢٠٢٠م)(٢١)إلى أن الدفع للأمام يكون شبه أفقي وفقا للقواعد والقوانين البيوكينماتيكية يساعد في تحقيق مبدأ توافق الدفوع والتي تؤدى إلى الانتقال الحركي بشكل أفضل.

كما يتضح من جدول (١٣) القيم الأكثر مساهمة في درجة الأداء الفني أثناء الانتقال الحركي للأوضاع الحوض والركبة خلال مرحلة الربط للانتقال الحركي للأوضاع قيد الدراسة هي متوسطات المتغيرات الكينماتيكية (الإزاحة الزاوية الرأسية للحوض الأيمن–والسرعة الزاوية للحوض الأيسر–والإزاحة الجانبية للركبة اليسرى).

كما توصل الباحثان إلى أن الشغل الحركي المبذول من الحوض يؤدي الي ديناميكية الانتقال الحركي للأوضاع ويعزوا الباحثان ذلك لما يتطلبة طبيعة الأداء الفني للانتقال الحركي للاعبي الكاتا من بذل أكبر قوة ممكنة من منطقة الوسط "هارا" خلال التحرك لتحقيق السرعة وعزوم الدوران للحركة الزاوية وهو ما يترتب علية من زيادة تسارع أطراف الجسم والذي يساعد في الانتقال الحركي بشكل مثالي وذلك لأهميته في تحسين شكل وكفاءة أداء وقفات الرجلين أثناء أداء الجملة الحركية (امبي).

وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من حسني سيد أحمد(١٩٩٢م) (١٧)، طلحة حسام الدين(١٩٩٤م) (٢٥)، عادل عبد البصير على (١٩٩٨م) (٢٦)، جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ (٢٠٠٧م) (١٨)، همت عزت كمال (٢٠٢٠م) (٣٧) إلى أنه لكي يكتسب الجسم السرعة الزاوية المطلوبة في ضوء الخصائص البيوميكانيك للجسم خلال الأداء الفني للمهارة يتطلب ذلك انتقال جميع مفاصل الجزء السفلي للجسم معاً وذلك حتى باعتباره سلسلة كينماتيكية تجعله قادراً على تغير شكله لتوفير الظروف الملائمة لتحقيق الواجب الحركي بتوافق جيد.

كما يتضح أكثر المتغيرات مساهمة في درجة الأداء المهارى للانتقال الحركي للأوضاع خلال مرحلة الثبات بعد الأداء الحركي للأوضاع قيد الدراسة كانت هي (العجلة علي المركبة الرأسية $Z$ للحوض الأيسر والركبة اليسرى– والانحراف الجانبي "الإزاحة علي $Y$" للركبة اليمني والكاحل الأيمن– والعجلة علي المركبة $Y$ للركبة اليسرى) ويعزوا الباحثان ذلك إلي أنه لكي يستطيع اللاعب السيطرة والتحكم علي أجزاء جسمه للثبات مع اتخاذ الشكل المثالي للوضع الأساسي لابد ان يتوقف اللاعب بعد أداء الأوضاع الأساسية ويعمل ذلك علي تقليل سرعته وزيادة عزم القصور الذاتي، ويتم ذلك من خلال طبيعة الأداء الفني للتحرك الثاني للاعب حيث

يكون الارتكاز علي القدم اليمني والتحرك باليسرى مما يترتب عليه زيادة تسارع مفاصل( الحوض والركبة اليسرى)، بما يحقق عزوم الدوران للحركة الزاوية وذلك لإتمام الانتقال الحركي التالي .

كما تتفق النتائج التي تم التوصل اليها مع ما أشار إلية أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م) (١٠) أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠٠٧م) (١٣) أحمد سمير يوسف (٢٠١٨م) (٦) محمود ربيع البشيهي (٢٠١٦م) (٣٩) حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١٦) يجب على المدربين الاهتمام بالتدريب على وقفات الرجلين المختلفة وتنميتها لأنها العمود الفقري لأداء المقطوعات الحركية المكونة للجمل الحركية "كاتا" في الكاراتيه كما أنها تعتبر الأساس الذي يجب الاهتمام في بداية مرحلة التأسيس عند الناشئين وصولا للمستويات العليا.

كل ما سبق يوضح تحسن المتغيرات الكينماتيكية ويعزوا الباحثان ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح على قدرات اللاعبين البدنية وتحسن مستوي الأداء المهارى وبالتالي ساعد اللاعبين على سرعة الأداء الفني للكاتا قيد البحث ومن ثم تطويره إلى مستوي ميكانيكي أفضل.

ويتفق ذلك ما أشار إليه كل من أمل فاروق علي (٢٠٠٨م) (١٤) أحمد عمر فاروق (٢٠١٦م) (٧) أبراهيم علي عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١)، أحمد إبراهيم احمد (٢٠٢٢م) (٢) على انه لتنمية سرعة وشكل أداء وقفات الرجلين لابد من استخدام طرق تدريب المختلفة ومتنوعة باعتبارها العمود الفقري لأداء الجملة الحركية" الكاتا "في رياضة الكاراتيه.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في بعض المتغيرات الكينماتيكية لبعض الأوضاع للجملة (امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

### ٣/٣ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

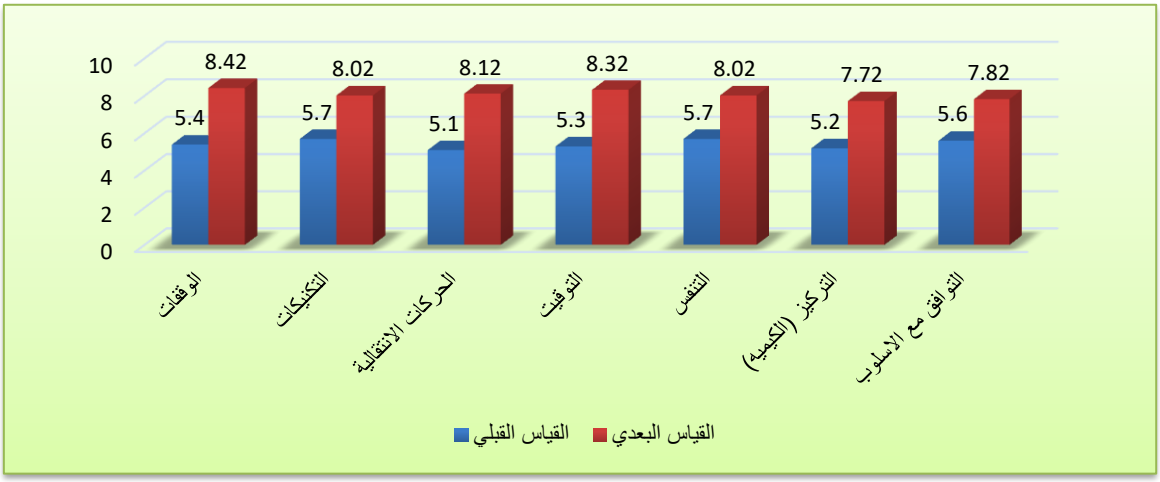
توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في مستوي الأداء الفني للجملة(امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

**جدول (١٥) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث في مستوي الاداء قيد البحث**

ن١ = ن٢=١٠

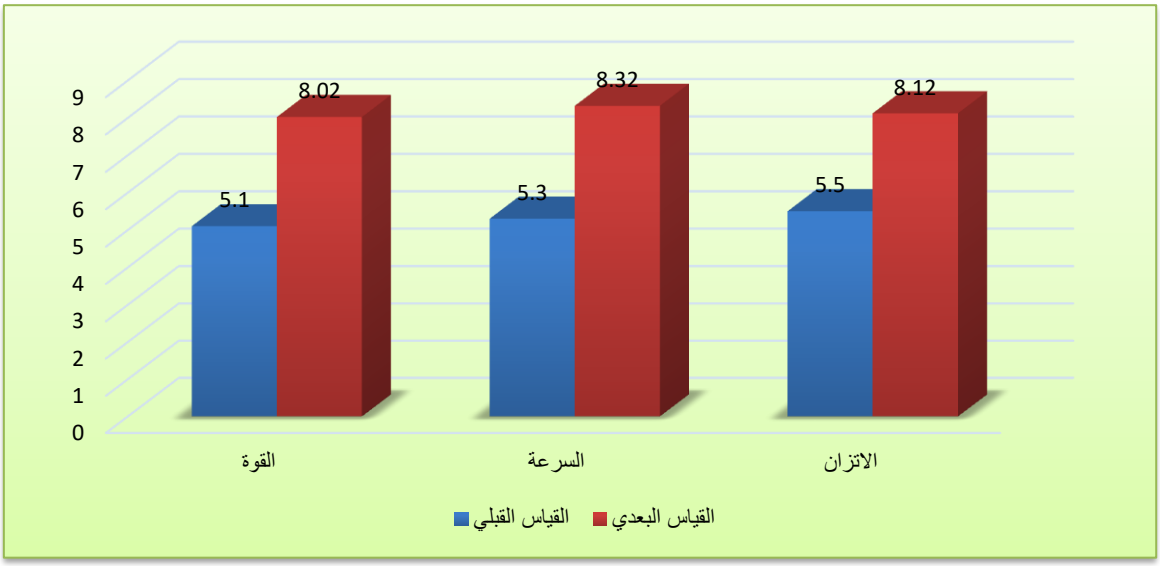
| مستوي الاداء | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" | نسبة التحسن |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | س | ± ع | س | ± ع | | |
| الأداء الفني | الوقفات | درجة | ٥.٤ | ١.١٢ | ٨.٤٢ | ١.٥٢ | *٨.٩٥ | %٥٦ |
| | التكنيكات | درجة | ٥.٧ | ١.٣٥ | ٨.٠٢ | ١.٧٥ | *٥.٧١ | %٤١ |
| | الحركات الانتقالية | درجة | ٥.١ | ١.٤٢ | ٨.١٢ | ١.٨٢ | *٧.٠٦ | %٥٩ |
| | التوقيت | درجة | ٥.٣ | ١.٣٦ | ٨.٣٢ | ١.٧٦ | *٧.٣٧ | %٥٧ |
| | التنفس | درجة | ٥.٧ | ١.٥٧ | ٨.٠٢ | ١.٩٧ | *٤.٩١ | %٤١ |
| | التركيز (الكيميه) | درجة | ٥.٢ | ١.٤٥ | ٧.٧٢ | ١.٨٥ | *٣.٩٩ | %٤٨ |
| | التوافق مع الاسلوب | درجة | ٥.٦ | ١.٣١ | ٧.٨٢ | ١.٧١ | *٣.٣٨ | %٤٠ |
| الأداء الرياضي | القوة | درجة | ٥.١ | ١.٠٢ | ٨.٠٢ | ١.٤٢ | *٤.٦٥ | %٥٧ |
| | السرعة | درجة | ٥.٣ | ١.٣٦ | ٨.٣٢ | ١.٧٦ | *٤.٥١ | %٥٧ |
| | الاتزان | درجة | ٥.٥ | ١.٦٣ | ٨.١٢ | ١.١٠ | *٣.٤١ | %٤٨ |
| المقطوعات التدريبية | المقطوعة التدريبية الاولي | درجة | ٥.١ | ١.٦٧ | ٧.٨٢ | ١.٢٨ | *٤.٣٠ | %٥٣ |
| | المقطوعة التدريبية الثانية | درجة | ٥.٣ | ١.٤٥ | ٨.٠٢ | ١.١٢ | *٤.٩٣ | %٥١ |
| | المقطوعة التدريبية الثالثة | درجة | ٥.٢ | ١.٨٧ | ٧.٨٢ | ١.٠٠ | *٤.١١ | %٥٠ |
| | مستوي الأداء الفني الكلي للكاتا (امبي) | درجة | ٥.٤ | ١.٨٤ | ٨.١٢ | ١.٢٢ | *٤.٠٩ | %٥٠ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =٢.٢٦٢ دال إحصائيا =*

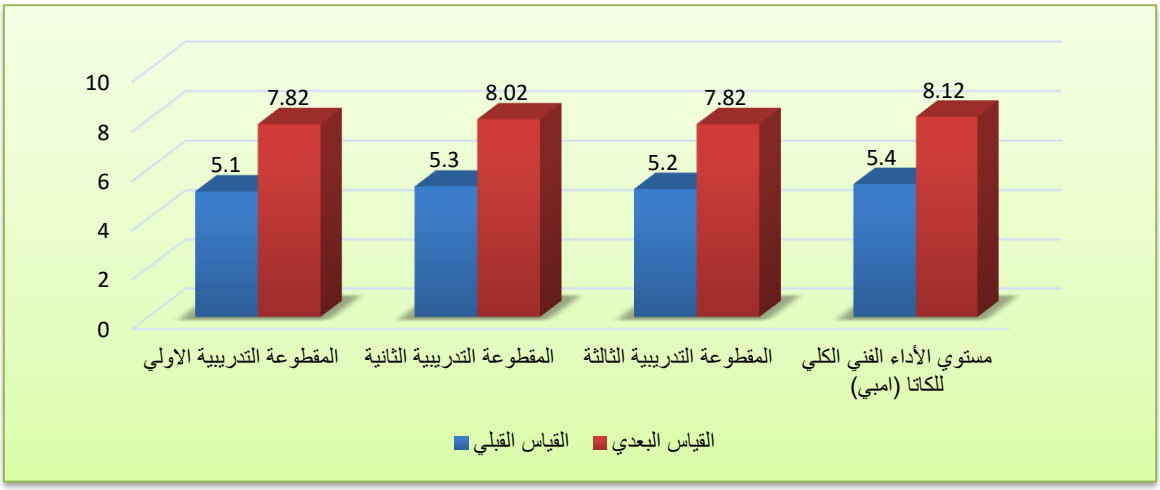



**شكل (١٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوي الأداء الفني للكاتا (امبي)**

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)




**شكل (١٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوي الأداء الرياضي للكاتا (امبي)**




**شكل (١٤) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المقطوعات التدريبية ومستوي الاداء للكاتا (امبي)**

يتضح من جدول(١٥) وشكل (١٢) (١٣) (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في مستوي الأداء الفني والرياضي والمقطوعات التدريبية قيد البحث حيث كانت جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وباستعراض نتائج جدول(١٥) وشكل (١٢)(١٣)(١٤) نجد أن هناك فروق داله احصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء الفني حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٠ % الي ٥٩ %) وكانت اقل نسبة تحسن في مستوي الأداء الفني التوافق مع الأسلوب

بنسبة تحسن (٤٠ %) واعلي نسبة تحسن الحركات الانتقالية بنسبة تحسن (٥٩ %) ويعزوا الباحثان ذلك الي البرنامج التدريبي وما يتضمنه من عمل حركي للأساليب المهارية حسب طبيعة الأداء ويتفق ذلك مع ما أشار الية إبراهيم علي عبد المجيد (٢٠٢٠)(١)،حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٤م)(١٥) ان طبيعة مسابقات الجملة الحركية في رياضة الكاراتيه يتميز بطبيعة العمل الحركي لكل أسلوب مهاري والعمل الحركي يكون وفق للقاعدة الحركية (ثبات– حركة – انتقال) مما يجعل سرعة الحركية وسرعة تكرارا الأداء الحركي من اهم المتطلبات التي يجب الاهتمام بها لتأثيرها الواضح في مستوي الأداء الفني

كما يتضح أن هناك فروق داله احصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء الرياضي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٨ % الي ٥٧ %) وكانت اقل نسبة تحسن في مستوي الأداء الرياضي الاتزان بنسبة تحسن (٤٨ %) واعلي نسبة تحسن (القوة والسرعة) بنسبة تحسن (٥٧ %) ، ويعزوا الباحثان ذلك التحسن الي البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومشابهة التدريبات مع الأداء الحركي قيد البحث ويتفق ذلك مع نتائج كل من إبراهيم علي عبد المجيد (٢٠٢٠)(١)،حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٤م)(١٥) أن القوة والسرعة ( القوة المميزة بالسرعة ) للاعبي الكاتا من المتطلبات الهامة التي لا يمكن ان يستطيع اللاعب أداء الجملة الحركية بتركيز ومستوي عالي في اظهار (الكيميه) دون ان يكون الأداء الرياضي وفقا للإيقاع الحركي(التنبو) الخاص بكل مقطوعة متصف بالقوة والسرعة الواضحة في الأداء.

كما يتضح من نتائج جدول(١٥) وشكل (١٢)(١٣)(١٤) نجد أن هناك فروق داله احصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في المقطوعات التدريبية ومستوي الأداء للجملة الحركية امبي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥٠ % الي ٥١ %) ويعزوا الباحثان التحسن الحادث في مستوي الأداء للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية امبي الي البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات للأساليب المهارية للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (امبي) ويتفق ذلك مع ما أشار الية إبراهيم علي عبد المجيد (٢٠٢٠)(١)، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥م)(١٢)،حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٤م)(١٥) الي أهمية ان تحتوي البرامج التدريبية علي تدريبات تؤدي في ظروف مشابهه للأداء المهارى وبما يتفق مع متطلبات الأداء التخصصي.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

وقد راعي الباحثان عند وضع البرنامج التدريبي التنوع بين أوضاع الارتكاز المتعددة التي تؤدي بسرعات متباينة وكذلك التحركات الممزوجة بأداء الأساليب المهارية مع التنوع في أوضاع الارتكاز المشابهة والأكثر استخداما خلال الأداء وتتفق هذه النتائج مع ما أشار الية خالد رفيق منتصر (٢٠٢٤م) (٢٠)

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد عمر فاروق الشيخ (٢٠١٦م) (٧) إبراهيم علي عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١)، احمد السيد الزيدي (٢٠٢١م) (٣)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠٢٤م) (١٥) حيث أكدت جميع نتائج دراساتهم على وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائيا بين قيم القياسيين (القبلي، البعدي) في مستوي الأداء الفني للجملة(امبي) الحركية للاعبي الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

## ٤/١٠الاستنتاجات والتوصيات:

### ٤/١ الاستنتاجات

في حدود أهدف وفروض الدراسة وما أسفرت عنة المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعلية في تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الأداء – الرشاقة –التوازن) لدى ناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه.
- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية الأكثر مساهمة والمؤثرة في الحركات الانتقالية للأوضاع الخاصة بالجملة الحركية (امبي) لدى ناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه.
- البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسين مستوي الأداء (الأداء الفني – الأداء الرياضي) الخاص بالجملة الحركية (امبي) لدى ناشئي الكاتا في رياضة الكاراتيه.
- توجد علاقة إيجابية بين تطوير المتطلبات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (امبي) ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية (امبي) برياضة الكاراتيه نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## ٢/٤ التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج وفي حدود عينة البحث يوصي الباحثان بما يلي:

- ضرورة اهتمام المدربين بالمقطوعات الخاصة بالجملة الحركية عند التدريب علي الجمل الحركية المختلفة برياضة الكاراتيه.
- يجب الاهتمام عند تعليم وتدريب الناشئين (لاعبي الكاتا) التركيز على كيفية الاستفادة من تطوير الصفات البدنية الخاصة وذلك لتحقيق أفضل النتائج في التغلب على المنافس ومساعدة اللاعب على عدم التشتت نتيجة التعب وفقدان التركيز.
- التأكيد على أهمية تطبيق البرامج التدريبية والتعليمية في ضوء المؤشرات الكينماتيكية كجزء أساسي ورئيسي للتقييم الموضوعي عند تطبيق برامج التدريب الرياضي والبرامج التعليمية لتصحيح الأخطاء التعليمية للاعبي الكاراتيه وناشئين الجملة الحركية (الكاتا) في الكاراتيه خاصة.
- ضرورة عمل برامج موضوعة من قبل اتحاد الكاراتيه تشير إلى أهمية توعية المدربين وزيادة معرفتهم بمداخل دراسة الحركة الرياضية، وأهمية الربط بين علم الحركة الرياضي والعلوم المختلفة وعلاقتها بالإنجاز الرياضي.
- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة في المسابقات المختلفة (كاتا وكوميتية).

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

## ٥/٠ قائمة المراجع:

### ٥/١: المراجع العربية:


١. إبراهيم علي عبد الحميد الابياري : **تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقا لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه على بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا – Kata –Sho. GoJushiho)** المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مجلد ٤٠، كلية التربية الرياضية للبنات– جامعة حلوان، أكتوبر ٢٠٢٠م

٢. أحمد إبراهيم احمد عزب : **برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة لتطوير مستوي الأداء المهاري" جيون كاتا " Kata Jion لدى ناشئي رياضة الكاراتيه** مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مدينة السادات –كلية التربية الرياضية مج ٣٨ عدد ٢،٢٠٢٢م

٣. أحمد السيد الزيدي : **تأثير التدريب المتباين بالطريقة الفرنسية على تطوير معامل المقاومة الرأسية ومستوى أداء مهارة الوثب مع الدوران للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه** مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط –كلية التربية الرياضية ع ٥٧ مجلد ٣ ٢٠٢١م

٤. أحمد جمعة عواد : **تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على تطوير اداء بعض الجمل الحركية لمجموعة كاتا الهيان في رياضة الكاراتيه**، مجلة التربية للبحوث التربوية والاجتماعية، العدد١٥١، الجزء ٣، كلية التربية جامعة الازهر، ٢٠١٢م.

٥. أحمد سمير يوسف : **فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكية والنشاط الكهربي ا لعضلي في مستوي انجاز جمل حركية للاعبي الكاتا في الكاراتيه، رسالة** دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة،٢٠١٤م.

٦. أحمد سمير يوسف: **تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية والمتغيرات الكينماتيكية ومستوي أداء الجملة الحركة لناشئي الكاتا في الكاراتيه** مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٤٠، جزء ٣، ٢٠١٨م

٧. أحمد عمر الفاروق الشيخ: **تدريبات مقترحة لتحسين أداء الوقفات STANCESكأحد معايير التقييم في القانون الدولي وتأثيرها على مستوي أداء ناشئي الجملة الحركية الكاتا KATA برياضة الكاراتيه**، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٨، الجزء الأول، سبتمبر ٢٠١٦م.

٨. أحمد عمر الفاروق الشيخ: **برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره على مستوي أداء بعض الجمل الحركية كاتا KATA برياضة الكاراتيه**، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٨، الجزء الأول، سبتمبر ٢٠١٦م.

٩. أحمد محمد عبد القادر: **تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوي أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية** الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، العدد ١٠، يونيو ٢٠٠٥م.

١٠. أحمد محمود إبراهيم: **موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه**، الإسكندرية، دار منشاة المعارف ٢٠٠٥م

١١. أحمد محمود إبراهيم: **الشرح التطبيقي بنكاي كاتا تخطيط وتقنين الاحمال التدريبية للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه**مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢١م.

١٢. أحمد محمود إبراهيم: **تخطيط مسار الإنجاز الرياضي بفترة ما قبل المنافسة للاعبي الجملة الحركية (الكاتا – KATA)، مركز الكتاب للنشر ٢٠٢٥م**

١٣.أحمد يوسف عبد الرحمن : **بيو ميكانيكية أداء الركلة الدائرية العكسية كمؤشر للتدريبات النوعية في رياضة الكاراتيه**، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بنها،٢٠٠٧م.

١٤.أمل فاروق على : **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه**، انتاج علمي، المجلة العلمية نظريات تطبيقات، كلية التربية– الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨.

١٥.حسين حجازي عبد الحميد : **تأثير التدريب الفترى للمقطوعات التدريبية وفقا للتقنين الجماعي على مستوي الأداء المهارى لبعض الجمل الحركية للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه**، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مجلد ٧٦ عدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنات– جامعة حلوان، أكتوبر ٢٠٢٤م

١٦.حسين حجازي عبد الحميد : **تأثير تدريبات القوة الانفجارية بدلاله القدرة البيوميكانيكيه على مستوي أداء مهارة الوثب والكاتا انسوا – للاعبي الكاراتيه** مجلة علوم الرياضة، عدد(٣٦) جزء (١٤)، كلية التربية الرياضية– جامعة المنيا، ٢٠٢٣م

١٧.حسني سيد أحمد : **أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك "الحس – حركي " على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية في رياضة الجمباز**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢م

١٨.جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ : **علم الحركة**، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ط ٢٠٠٧،٩م

١٩.خالد رفيق منتصر : **تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبي الكاراتيه**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، ٢٠٢١.

٢٠.خالد رفيق منتصر : **تأثير تدريبات الشورين وفق نظم انتاج الطاقة علي بعض الدلالات الوظيفية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو-كاتا) برياضة الكاراتيه**، رساله دكتوراة منشورة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط ٢٠٢٤م

٢١.رانيا جابر توفيق : **دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة الوثب بالدوران للجملة الحركية (كانكاشو- كاتا) كاساس لوضع تدريبات نوعية للاعبي الكاراتيه** المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة (مج٢٧)(عدد٢٧)٢٠٢٠م

٢٢.ربيع سليمان محمد : **تأثير استخدام المقطوعات الزمنية علي القوة المميزة بالسرعة ومستوي أداء الجملة الحركية (امبي) برياضة الكاراتيه**، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية، مجلد ٥، عدد ٩

٢٣.صالح عبد القادر عتريس : **تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن الحركي (الحركي والثابت) علي مستوي الأداء المهارى للجملة الحركية (انبي)لناشئي رياضة الكاراتيه**، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٣٧، جزء ٣، ٢٠١٣م

٢٤.طارق فاروق عبد الصمد : **التحليل الكيفي والكمي لأخطاء الأداء الفني لأكثر المهارات شيوعا في مجموعة الهيان في رياضة الكاراتيه**، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، عدد ٢١، جزء٣، نوفمبر ٢٠٠٥م.

٢٥.طلحة حسين حسام الدين : **مبادئ التشخيص العلمي للحركة**، دار الفكر العربي، ال قاهرة١٩٩٤م

٢٦.عادل عبد البصير علي : **الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، الطبعة الثانية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٨م.

٢٧.عماد عبد الفتاح السرسي، عمرو حلويش : **تأثير برنامج تدريبات نوعية خاصة لبعض أوضاع الكاتا في ضوء الخصائص الكينماتيكية كمؤشر لتحسين أداء لاعبي الكاراتيه**، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٨ م

٢٨. عماد عبد الفتاح السرسي : **تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،٢٠١١م.

٢٩. عمرو عبد العظيم إبراهيم : **برنامج تمرينات نوعية في ضوء التحليل الكيفي للكاتا وتأثيره علي مستوي أداء ناشئي الكاراتيه**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.

٣٠. محمد البيلي البيلي : **تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه** المجلة العلمية لعلوم الرياضة جامعة كفر الشيخ كلية التربية الرياضية ع ٨،٢٠٢٢م

٣١. محمد السيد خليل : **الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية**، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.

٣٢. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : **اختبارات الأداء الحركي**، ط ٣، دار الفكر العربي القاهرة،١٩٩٤م.

٣٣. محمود ربيع البشيهي : **تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي كاتا) على المستوى المهارى للمقطوعات والجملة الحركية للاعبي الكاراتيه**، –المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، –٢٠٢٠

٣٤. مروة محسن ثابت : **فعالية استخدام المقطوعات التدريبية وفقا للتدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا) للاعبات رياضة– الكاراتيه**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بتين، جامعة الإسكندرية،٢٠١٥ .

٣٥. ياسمين محمد احمد واخرون : **تأثير تمرينات نوعية خاصة على مستوي الأداء المهارى لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه**، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، عدد ٣٣، سبتمبر ٢٠١٤م.

٣٦. هشام حجازي عبد الحميد : **تمرينات خاصة بدلالة التحليل الكيفي والكمي وتأثيرها على الأداء الفني لبعض الأساليب المهارية الأساسية للمبتدئين في الكاراتيه** المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٣٣، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، نوفمبر ٢٠١٨م.

٣٧. همت عزت كمال عبد اللطيف : **تأثير تدريبات الساكيو على مكونات الهيكل البنائي لبعض الجمل الحركية لناشئي الكاراتيه** المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد(يونيه) جزء(٨)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة – جامعة حلوان، ٢٠٢٠/٥/٢٦

## ٢/٥ قائمة المراجع الاجنبية

| | | |
|---|---|---|
| 38 | Dusana.A, Milos.D, Jaroslava.A, Tomas ,K | : The issue of early specialization in karate: the same pool of katas in all top - level WKF competition age categories , SCIENCE OF MARTIAL ARTS , VOLUME 15 , 2019 |
| 39 | Mahmoud Rabie El Beshihy | : Use of intensive training for development of some physical skills and performance level of the dynamic system (Unso - Kata) in Karate , , Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls in Cairo, Helwan University, Volume 002, Issue 002, 2016. |
| 40 | Reda Youssef Abdelkader | : Effect of Direction of Training Los in accordance with the limitations of biorhythm on the level of special motor skills and skill performance of motor package (kata) in the players of the Egyptian National Karate Team , Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls in Cairo, Helwan University, Volume 010, Issue 010, 2019. |

## ٣/٥ الشبكة الدولية للمعلومات

41- www.prof-dr-ahmedibrahim.com , p 3-5 , 2019 .

42- https://wkf.net/pdf/rules. 2019