

تأثير تدريبات أسلوب الشوراي على صعوبة الأداء ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" بمدرسة الشيتوريوا برياضة الكاراتيه

أ.م.د/ حسين حجازي عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

د/ خالد رفيق ناجح منتصر

مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

مستخلص البحث

قام الباحثان بعمل دراسة بعنوان تأثير تدريبات أسلوب الشوراي على صعوبة الأداء ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" بمدرسة الشيتوريوا برياضة الكاراتيه و يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات أسلوب الشوراي ومعرفة تأثيره علي (مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" (بدون أدراج تدريبات الشوراي) بمدرسة الشيتوريوا برياضة الكاراتيه- مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" (بأدراج تدريبات الشوراي) بمدرسة الشيتوريوا برياضة الكاراتيه- مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" (خلال المرحلة الأولى والثانية) بمدرسة الشيتوريوا برياضة الكاراتيه). استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدما القياس القبلي والبعدي لمرحلتين تدريبيتين وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ويشمل مجتمع البحث على لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا)، والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ بمركز شباب الشعراء بمحافظة دمياط، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد عينه الدراسة الأساسية (٨) لاعبين- وكانت اهم النتائج (الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية- استخدام (تدريبات أسلوب الشوراي) لمكونات الهيكل البنائي لا ستايل الشيتوريوا أسلوب أساسي ومسهل في زيادة وتحسين الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية برياضة الكاراتيه- ترشيد استخدام (تدريبات أسلوب الشوراي) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) داخل إطار الوحدة التدريبية للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه)

الكلمات المفتاحية: أسلوب الشوراي - صعوبة الأداء - مستوى الأداء المهارى - بصاي داي - كاتا - الجملة الحركية



The Effect Of Shurai Style Training On The Difficulty Of Performance And The Level Of Skill Performance Of The Movement Sentence “Bsai Dai-Kata” At The Chitoriwa Karate School.

Dr/ Hussein Hegazey Abdelhamed

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

Dr/ Khaled Rafeq Nagh Moontaser

Teacher In The Department Of Sports Training, Faculty Of Physical Education, Damietta University

Abstract

The researchers conducted a study entitled the effect of including Shurai style exercises on pieces of motor difficulty and the level of skill performance of the motor phrase “Bsai Dai-Kata” at the Chitoriwa Karate School. The research aims to design a training program using Shurai style exercises and find out its effect on (Pieces of motor difficulty and the level of skill performance for the movement sentence “Bsai-dai-kata” (without including the Shurai exercises) at the Chitoriwa Karate School - Pieces of motor difficulty and the level of skill performance for the movement sentence “Bsai-dai-kata” (with the inclusion of Shurai exercises) at the Chitoriwa Karate School- Pieces of motor difficulty and the skill performance level of the motor phrase “Bsai Dai-Kata” During the first and second phase (at the Chitoriwa Karate School), the researchers used the experimental method for one experimental group, using pre- and post-measurement for two training phases, due to its suitability to the nature of the study. The research population includes karate players specializing in (Kata), who are registered with the Egyptian Karate Federation for the 2023/2024 sports season at the Center Young poets in Damietta Governorate, and the research sample was chosen intentionally, and the number of the basic study sample reached (8) players The most important results were (guided by the scientific foundations that were applied in designing the training program directed at improving the level of skill performance of motor players - the use of (Shurai style exercises) for the components of the structural structure, not the Chitoriwa style, a basic method that contributes to increasing and improving the skill performance of motor players in karate.

Key Words: Shurai Style – Difficulty Performing – Level Of Skill Performance – Basay-Dai Kata – Kinetic Sentence

تأثير تدريبات أسلوب الشوراي على صعوبة الأداء ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" بمدرسة الشيتوريوا برياضة الكاراتيه

أ.م.د/ حسين حجازي عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

د/ خالد رفيق ناجح منتصر

مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط

١/ مقدمة ومشكلة البحث:

نال المجال الرياضي نصيباً كبيراً من الثروة العلمية التي لاحقت كل المجالات، كما أصبحت الرياضة كماً وكيفاً دليلاً لرقى الشعوب وتقدمها ومظهراً من مظاهر تطورها، وذلك للارتقاء بمستوى أداء الفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في مختلف الرياضات وتحقيق أفضل النتائج في الدورات والبطولات الدولية كما تضاعفت جهود العلماء والمتخصصين في علوم الرياضة للسعى وراء التطور المذهل الذي يقودنا للإنجاز والأداء المتميز في كل الرياضات عامة ورياضة الكاراتيه خاصة محاولين الوقوف على أحدث ما توصل إليه الآخرون من طرق مستحدثه في التدريب وفكر جديد متطور في تصميم البرامج التدريبية

ويشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) أن هناك مدارس لرياضة الكاراتيه اعتمد منها أربعة مدارس وهم (شوتوكان - شيتوريوا - جوجوريوا - وادوريوا) بالاتحاد الدولي للكاراتيه وتدرج تحت كل منها عدد من الجمل الحركية الدولية يؤدي اللاعب منها خلال المسابقة وفقاً للقانون الدولي. (٣: ١٢٥)

ويضيف أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) أن تلك المدارس ومحتواها من جمل حركية مصنفة دولياً تتبع أسلوبين أساسيان للكاراتيه، نشأ كل منهما بصورة منفصلة واستخدم فلسفة خاصة به سواء في أسلوب الأداء المهارى لمكونات الجمل الحركية وأيضاً في طرق التدريب الخاصة بتلك المكونات وإيقاعها. (٥: ٢٦٥)

ويوضح أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) أن من تلك الأساليب أسلوب الشوراي الذي يتبناه مدرسة الشيتوريوا، ومدرسة الودوريوا ويعتمد هذا الأسلوب على أداء الهيكل البنائي للجملة الحركية وكذلك الشرح التطبيقي لها والذي يحتوي على الأساليب الدفاعية والهجومية المتميزة بانسيابية الأداء مع تميز تنفيذ الأداء لتلك الأساليب المهارية بشكل مفاجئ نسبياً يعتمد على القوة الانفجارية، والفريق عند الأداء بشكل جماعي للجملة الحركية وكذلك الشرح التطبيقي يستخدم

الأوضاع الارتكاز المتزنة التي تتميز بقاعدة اتزان ضيقة مثل (ناكواشي داشي، موتوا داشي، كوسا داشي)، وكما أن لابد للمدرب أن يتفهم عند تخطيط برنامج تدريبي للاعبين الفريق من خلال استخدام أسلوب الشوراي أن تتميز الجملة الحركية التي تنتمي لهذا الأسلوب بالسرعة بالأداء بنسبة أكبر من القوة خلال الأداء المهارى. (٧: ٢٥-٢٦)

ويرى الباحثان أن الجملة الحركية (بصاي-داي) هي جوهر وعمود فقري الهيكل البنائي للجمال الحركية - كاتا برياضة الكاراتيه كما أنها تعتبر بوابة الدخول للتدريب المتقدم في الجملة الحركية بعد الانتهاء من مجموعة الهياك - كاتا وهذا ما يؤكد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣م)

(٦: ١٩)

من خلال اطلاع الباحثان علي المراجع المتخصصة والأبحاث العلمية في مجال تدريب الكاراتيه اتضح أن مسابقة الجملة الحركية (الكاتا) من المسابقات ذات الطابع الخاص والتي نالت اهتمام كبير من الباحثين وبخاصة مدرسة الشوتوكان كما يتضح في دراسة (١٠) (١٢) (١٨)، كما تضح ندرة الابحاث التي تناولت تدريب الجمال الحركية بأسلوب الشوراي بمدرسة الشيتوريوا، كما اتضح ندرة الأبحاث التي تناولت الجملة الحركية بصاي داي بالدراسة.

وقد قام الباحثان باختيار الجملة الحركية (بصاي داي) لأنها الأساس في عملية التدريب المتقدم كما أن التدريب على مكوناتها هو الخطوة الأولى لتطوير الأداء المهارى للاعبين وذلك يتفق مع ما أكده أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣م) أن الجملة الحركية (بصاي - داي - كاتا) يعتبر التدريب على مكوناتها الخطوة الأولى لتطوير الأداء المهارى لجميع الجمال الحركية بأدائها وفقا لأسلوب الشوراي والشورين بمدارس الكاراتيه المتعددة (٦: ١٩)

كما قام الباحثان بعمل تحليل لتحديد الجملة الحركية الأكثر تكرارا في الأدوار النهائية خلال الموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) دوليا ومحليا وكانت الجملة الحركية (بصاي - داي) من أكثر الجمال الحركية تكرارا بنسبة (٢٣ %) (مرفق ٣)

كما قام الباحثان بالاطلاع على توصيات بعض الأبحاث المتخصصة في رياضة الكاراتيه (١٣) (٢٠) (٢٤) وتوصيات رحاب عبد المنعم الرشيدى (٢٠٢٤م) التي من اهم توصياتها ضرورة الاهتمام بالجملة الحركية (بصاي - داي) لأنها جوهر العملية التدريبية للجمال الحركية في رياضة الكاراتيه (١٨: ٢٠).

ويري الباحثان أن الجملة الحركية (بصاي - داي) وتنفيذها بمدرسة الشيتوريو وما تحتويه من الأساليب الهجومية والدفاعية التي تتميز بانسيابية الأداء مع السرعة بنسبة أكبر من القوة، مع أداء تلك الأساليب المهارية بشكل مفاجئ نسبيا مع اعتمادها على القوة الانفجارية، وهذا يختلف بعض الشيء عن مدرسة الشوتوكان، كما أن مدرسة الشيتوريو تتميز باستخدام أوضاع الارتكاز المتزنة التي تتميز بقاعدة اتزان ضيقة بالجمال الحركية مثل أوضاع الاتزان الموجودة بالجملة الحركية (بصاي داي - كاتا) لذلك يري الباحثان أن أسلوب الشوراي من انساب الأساليب التي يمكن استخدامها للتغلب علي صعوبات الأداء الموجود بالجملة الحركية (بصاي. داي-كاتا) (٧: ٢٥)

ومن خلال ما سبق يحاول الباحثان وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات أسلوب الشوراي ومعرفة تأثيره على صعوبة الأداء ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" بمدرسة الشيتوريو برياضة الكاراتيه .

١/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات أسلوب الشوراي ومعرفة تأثيره علي:

١/١/١ مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" (بدون إدراج تدريبات الشوراي) بمدرسة الشيتوريو برياضة الكاراتيه.

٢/١/١ مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" (بإدراج تدريبات الشوراي) بمدرسة الشيتوريو برياضة الكاراتيه.

٣/١/١ مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي - كاتا" (خلال المرحلة الأولى والثانية) بمدرسة الشيتوريو برياضة الكاراتيه.

٢/١ فروض البحث:

١/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي) ولصالح القياس البعدي.

٢/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية (بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي) ولصالح القياس البعدي.

٣/٢/١ توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسات البعدية على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال (المرحلة الأولى والثانية) ولصالح المرحلة الثانية.

٣/١ المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

١/٣/١ أسلوب الشوراي:

عبارة عن أداء الهيكل البنائي للجملة الحركية الذي يحتوي على الأساليب الهجومية والدفاعية المتميزة بانسيابية الأداء مع السرعة بنسبة أكبر من القوة، مع تميز تنفيذ الأداء لتك الأساليب المهارية بشكل مفاجئ نسبيا يعتمد على القوة الانفجارية، وحيث يستخدم أوضاع الارتكاز المتزنة التي تتميز بقاعدة اتران ضيقة بالجمال الحركية مثل (بصاي داي - كاتا) وهو ما تتميز به الجمل الحركية الخاصة بمدرسة الشيتوريوا. (٧: ٢٥)

٠/٢ الدراسات المرجعية

١/٢ الدراسات المرجعية العربية:

١/١/٢ دراسة قامت بها رحاب عبد المنعم الرشيدى (٢٠٢٤م) (١٨) بعنوان تأثير استخدام أداة BUNGEE على بعض القدرات البدنية والأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي. داي - كاتا" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة مكونة من (٣٨) ناشئ وكانت اهم النتائج ضرورة الاهتمام بتدريبات الخاصة بالكاتا (بصاي - داي) لأنها من اهم كاتا رياضة الكاراتيه - أدت أداة BUNGEE إلي تطور القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٢/١/٢ دراسة قام بها خالد رفيق منتصر (٢٠٢٤م) (١٥) بعنوان تأثير تدريبات أسلوب الشورين وفقا لنظم الطاقة على بعض الدلالات الوظيفية ومستوي الأداء المهارى للجملة الحركية "جانكاكو - كاتا" برياضة الكاراتيه استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وإجراءاتها من خلال التصميم التجريبي عن طريق القياس

القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة يشمل مجتمع الدراسة علي لاعبات رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا-Kata)، والمسجلات بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ بمركز شباب الشعراء، وتم التدريب بصالة تدريب مركز شباب الشعراء بمحافظة دمياط، وتم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد عينه الدراسة (٢٤) لاعبة ١ وكانت اهم النتائج استخدام (تدريبات أسلوب الشورين وتوجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة السائدة) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية لما له تأثير إيجابي في زيادة وتحسين الأداء المهارى للاعبين الجملة الحركية برياضة الكاراتيه.

١٠/٣ الإجراءات التنفيذية للبحث:

١/٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدما القياس القبلي والبعدي لمرحلتين تدريبيتين (يتم تنفيذ المرحلة الأولى بدون إدراج تدريبات الشوراي) والمرحلة الثانية (بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي) للتعرف على مدي تأثير أسلوب الشوراي في صعوبات الأداء ومستوي الأداء المهارى للجملة الحركية قيد البحث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمع البحث على لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص (كاتا)، والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ بمركز شباب الشعراء بمحافظة دمياط، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد عينه الدراسة الأساسية (٨) لاعبين من (١٥-١٦) سنة كما تم اختيار (٨) لاعبين لإجراء المعاملات العلمية.

٣/٣ التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للدراسة:

تم إجراء التجانس لأفراد عينة الدراسة الكلية والبالغ عددهم (٨) لاعبين (عينة الدراسة الاستطلاعية وعينة الدراسة الأساسية)، في متغيرات معدلات النمو (السن - طول القامة - الوزن - العمر التدريبي) للتأكد من توزيعها تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما هو موضح في جدول (١).

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

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	15.25	15.50	0.85	0.53
العمر التدريبي	سنة	4.25	4.50	0.85	0.53
طول القامة	سم	161.50	161.50	1.84	0.00
الوزن	كجم	50.25	50.50	1.51	0.46

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في جميع المتغيرات التالية (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (٠.٥٣، ٠.٠٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات وأنها تقع تحت المنحني الاعتدالي الدال على تجانس أفراد العينة قيد الدراسة.

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات:

بعد الاطلاع علي المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية ذات العلاقة (١٣) (١٧) (١٨) (٢٢) بموضوع الدراسة تم تحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع الدراسة على النحو التالي:

١/٤/٣ الأجهزة والأدوات:

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

٢/٤/٣ الاستمارات:

- استمارة تحليل بطولة لتحديد الجملة الحركية الأكثر تكرار في الأدوار النهائية، استمارة تحليل مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي -كاتا) لتحديد أكثر الأساليب المهارية تكراراً بها. (مرفق ٣)
- استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لمقطوعات الصعوبة للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا)

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) ككل. (مرفق ٤)

٣/٤/٣ تقييم مستوى الأداء (مرفق ٢):

تم تقييم مستوى الأداء المهارى بشكل فردي لكل لاعب والخاص بالأداء المهارى لمقطوعات الصعوبة الخاصة ومحتوي الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) ككل قيد الدراسة وفقا لمواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه، بواسطة خمسة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ وفقا لما ذكرته الدراسات المرجعية (٤) (٥) (٢٦) (٢٧) (٢٩)

٥/٤/٣ المسح المرجعي:

١/٥/٤/٣ لتحديد مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) (مرفق ٥):

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

١/١/٤/٣ أهم مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) الأكثر تكرارا:

- الأساليب المهارية الهجومية:

- (شوتو براي) - (شوكوا تسوكي) - (تاتا شوتو شودان اوكي) - (شودان زوكي) - (جودان نوكونية) - (ياما زوكي) - (جودان انبي اوتشي) - (جيدان سوكوتو كيكومي)

- الأساليب المهارية الدفاعية:

- (اتش اوكي) - (سوتو اوكي) - (جيدان اوتشي باراي) - (شوتو اوكي) - (جيدان باراي)

- أوضاع الارتكاز الأساسية:

- (كوسا داتشي) - (زنكتسو داتشي) - (كوكوتسو داتشي) - (هاتشيجي داتشي) - (أشي داتشي) - (كيبا داتشي)

٢/١/٤/٣ مقطوعات الصعوبة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) (مرفق ٦)

تم تقسيم الجملة الحركية (بصاي داي. كاتا) إلى أربع مقطوعات صعوبة وفقا للمعايير العلمية والتطبيقية كالآتي:

- الهيكل البنائي المهارى لمقطوعة الصعوبة الأولى يتكون من (٥) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهارى لمقطوعة الصعوبة الثانية يتكون من (٦) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهارى لمقطوعة الصعوبة الثالثة يتكون من (٣) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهارى لمقطوعة الصعوبة الرابعة يتكون من (٦) أساليب مهارية قيد الدراسة.

٣/١/٤/٣ المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا)

- الهيكل البنائي المهارى للمقطوعة الأولى يتكون من (٢١-١) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهارى للمقطوعة الثانية يتكون من (٣٥-٢٢) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهارى للمقطوعة الثالثة يتكون من (٤٣-٣٦) أساليب مهارية قيد الدراسة.
- الهيكل البنائي المهارى للمقطوعة الرابعة يتكون من (٤٧-٤٤) أساليب مهارية قيد الدراسة.

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية:

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت خلال يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٩/١٥ م 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.

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٤/٩/٢١ م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢١ م وكان الهدف منها:

- إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات قيد البحث وكانت اهم النتائج:
- ١/٢/٥/٣ تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق مقارنة (٨) لاعبين مميزين (حزام اسود ١) ومقارنتهم بنتائج (٨) لاعبين اقل تميزا (حزام اخضر) من نفس المرحلة السنية.

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

ن = ١ ن = ٢ = ٨

قيمة "ت"	المتغيرات قيد الدراسة				المجموعة المميزة	المجموعة الأقل تميزا
	ع ±	س	ع ±	س		
*٥.٠٣	1.89	7.50	1.12	5.80	مقطوعة الصعوبة الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٥)	
*٤.٧٤	1.61	7.80	1.47	5.70	مقطوعة الصعوبة الثانية من أسلوب مهاري رقم (٩) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)	
*٣.٨٢	1.21	7.30	1.65	5.40	مقطوعة الصعوبة الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٠)	
*٤.٢٩	1.45	7.50	1.47	5.60	مقطوعة الصعوبة الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٠)	
*٣.٩٦	1.23	7.40	1.76	5.30	متطلب مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل	

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

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

٢/٢/٥/٣ إيجاد معامل الثبات حيث قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test/ R-Test) بعد أسبوع على عينة التقنين وعددهم

(٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة وذلك بإجراء التطبيق الأول يوم

الثلاثاء ٢٠٢٤/٩/٢١ م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢١ م

جدول (٣) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث
ن_١ = ن_٢ = ٨

المتغيرات قيد الدراسة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"	قيمة "ر"
	س	ع ±	س	ع ±		
مقطوعة الصعوبة الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٥)	5.80	1.12	٦.٠٤	١.٢٦	٠.٧١	*٠.٩٥
مقطوعة الصعوبة الثانية من أسلوب مهاري رقم (٩) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)	5.70	1.47	٥.٩٤	١.٦١	٠.٥٤	*٠.٩٤
مقطوعة الصعوبة الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٠)	5.40	1.65	٥.٦٤	١.٧٩	٠.٤٨	*٠.٩١
مقطوعة الصعوبة الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٠)	5.60	1.47	٥.٨٤	١.٦١	٠.٥٤	*٠.٩٦
متطلب مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل	5.30	1.76	٥.٥٤	١.٩٠	٠.٤٥	*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 (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والتطبيق

الثاني للاختبارات قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

١/٣ البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٧):

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

١/٦/٣ محددات وخصائص البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (٤) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة الأولى والثانية

المتغيرات العامة للبرنامج المقترح	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج	الأحد الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٩ م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٥/١/٢ م
عدد أسابيع التنفيذ للبرنامج المقترح	٧ أسابيع للمرحلة الأولى و ٧ أسابيع للمرحلة الثانية
عدد الوحدات الكلية بالبرنامج	٢٨ وحدة تدريبية للمرحلة الأولى و ٢٨ وحدة للثانية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٤ وحدات تدريبية أسبوعيا
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد-الاثنين - الأربعاء - الخميس
مدة تطبيق الوحدة التدريبية	المدى الزمني (٤٧.٥ ق إلى ٦٣.٥ ق)

٢/٦/٣ خطوات بناء البرنامج:

١/٢/٦/٣ الهدف من البرنامج:

التعرف على تأثير تدريبات الشوراي على المقطوعات الصعوبة للجملة الحركية (بصاي - داي)

٢/٢/٦/٣ التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على مرحلتين:

- المرحلة الأولى لمدة (٧) أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعية بدون إدراج تدريبات الشوراي وتشمل على (الإحماء-الإعداد البدني - النقل الحركي - المهارى الفردي- المقطوعات التدريبية).
- المرحلة الثانية لمدة (٧) أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعية بإدراج تدريبات الشوراي وتشمل على (الإحماء-الإعداد البدني - النقل الحركي - المهارى الفردي- تدريبات الشوراي -المقطوعات التدريبية).
- تم تقسيم الوحدة إلى ثلاثة أجزاء:
 - الإحماء ويهدف إلي: تدريبات لتنشيط وإعداد وتهيئة الجسم
 - الإعداد البدني ويهدف إلي: تطوير الصفات البدنية قيد البحث.
 - الجزى الأساسي ويهدف إلي: تحسين مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث
 - جزء ختامي ويهدف إلي: تهدئة الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية



جدول (٥) الزمن الخاص بالوحدات التدريبية خلال المرحلة الأولى

الأسابيع	أجزاء الوحدة رقم الوحدة	الإحماء	الإعداد البدني	نقل حركي	مهارتي فردي	مقطوعات	الختامي	زمن الوحدة	متوسط الشدة	زمن الأسبوع
الأسبوع الأول	١	٥	١٥	٧.٥	٧.٥	٧.٥	٥	٤٧.٥	٦٥ %	207 ق
	٢	٥.٥	١٦.٥	٨.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	٥٣.٥		
	٣	٥.٥	١٥	٩	٩	٩	٥.٥	٥٣.٥		
	٤	٦	١٧.٥	٨	٨	٨	٦	٥٣.٥		
الأسبوع الثاني	5	٥.٥	١٦.٥	٨	٨	٨	٥.٥	٥١.٥	٧٠ %	212 ق
	6	٦	١٨	٩	٩	٩	٦	٥٧.٥		
	7	٥.٥	١٦.٥	٨.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	٥٣.٥		
	8	٥.٥	١٦	٨	٨	٨	٥	٥٠.٥		
الأسبوع الثالث	9	٦	١٨	٩	٩	٩	٦	٥٧.٥	٨٥ %	228.5 ق
	10	٥.٥	١٦.٥	٨	٨	٨	٥.٥	٥١.٥		
	11	٦	١٨	٩	٩	٩	٦	٥٧.٥		
	12	٦.٧	٢٠	١٠	١٠	١٠	٦.٥	٦٣.٢		
الأسبوع الرابع	13	٥.٥	١٦	٨.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	٥٢.٥	٧٠ %	٢١١ ق
	14	٥.٥	١٦	٨	٨	٨	٥	٥٠.٥		
	15	٦	١٧	٩	٩	٩	٦	٥٦.٥		
	16	٦	١٦.٥	٨	٨	٨	٥.٥	٥٢.٥		
الأسبوع الخامس	17	٦	١٨	٩	٩	٩	٦	٥٧.٥	٧٥ %	٢٠١٨ ق
	18	٥.٥	١٦	٨	٨	٨	٥.٥	٥١.٥		
	19	٦.٥	١٩.٥	١٠	١٠	١٠	٦.٥	٦٢.٥		
	20	٥	١٥	٧.٥	٧.٥	٧.٥	٥	٤٧.٥		
الأسبوع السادس	21	٥.٥	١٦.٥	٨	٨	٨	٥.٥	٥١.٥	٨٥ %	٢٠٩ ق
	22	٥	١٦	٨	٨	٨	٥	٥٠.٥		
	23	٦	١٧	٨.٥	٨.٥	٨.٥	٦	٥٤.٥		
	24	٥.٥	١٦.٥	٨.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	٥٣.٥		
الأسبوع السابع	25	٦	١٨	٩	٩	٩	٦	٥٧.٥	٧٥ %	٢٠١٨ ق
	26	٥.٥	١٦.٥	٩	٩	٩	٥.٥	٥٤.٥		
	27	٥.٥	١٥	٨	٨	٨	٥	٤٩.٥		
	28	٦	١٨	٩	٩	٩	٦	٥٧.٥		
الإجمالي		١٥٩.٥	٤٧١	٢٣٨.٥	٢٣٨.٥	٢٣٨.٥	١٥٧.٥	١٥٠٣.٥	٧٥ %	١٥٠٣.٥

نموذج لوحدة تدريبية من المرحلة الأولى بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي

الأسبوع (١) الوحدة (١) الزمن : ٤٧.٥ ق التاريخ : الأحد ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٤ م									
محتوي الوحدة التدريبية	التشكيل التنفيذي للمحتوي	متغيرات وخصائص التدريب						أجزاء الوحدة التدريبية	
		نظام الطاقة السائد	عدد المجموعات	التكرار	زمن الأداء للتمرين	طبيعة سرعة الأداء	شدة التمرين		
تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهديئة النفسانية مثل الجري في اتجاهات مختلفة - الوثب - الحجل - تمرينات إطالة	انتشار حر	هوائي	1	-	---			٥ ق	الإحماء (التهديئة)
- الجري زجراج بين الأقماع المسافة بينهم 1 م لمسافة 6 م. - الوثب فوق الصناديق لمسافة 6 م. - (الرفود) الجلوس من الرفود زاوية 90 درجة. - (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين. - (الوقوف أمام الصندوق) الوثب أعلى الصندوق ثم النزول الجانب المقابل ثم الجري مسافة 5 كم.	محطات تدريبية	مختلط (هوائي + لاهوائي)	2	٣ ٣ ٣ ٣	٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	فوق المتوسط	60% من أقصى مقدرة للأداء	١٥ ق	الإعداد البدني الخاص
النقل الحركي من خلال التحرك من ٣-٥ خطوات بداية من وضع زنكتسو داتشي يمين إلي وضع زنكتسو داتشي يسار. النقل الحركي من خلال التحرك من ٣-٥ خطوات بداية من وضع زنكتسو داتشي يسار إلي وضع زنكتسو داتشي يمين. النقل الحركي من خلال التحرك من ٣-٥ خطوات بداية من وضع كوكوتسو داتشي يمين إلي وضع كوكوتسو داتشي يسار. النقل الحركي من خلال التحرك من ٣-٥ خطوات بداية من وضع كوكوتسو داتشي يسار إلي وضع كوكوتسو داتشي يمين.	محطات تدريبية	مختلط	٢	٤ ٤ ٤ ٤	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	فوق المتوسط	65% من أقصى مقدرة للأداء	٧.٥ ق	النقل الحركي
أداء متتالي للأسلوب المهارى الهجومي (شوتو باراي) يمين. أداء متتالي للأسلوب المهارى الهجومي (شوتو باراي) يسار. الدفاعي (اتش اوكي) يمين. أداء متتالي للأسلوب المهارى الدفاعي (اتش اوكي) يسار.	محطات تدريبية	مختلط	٢	٤ ٤ ٤ ٤	١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث ١٥ ث	فوق المتوسط	٦٥% من أقصى مقدرة للأداء	٧.٥ ق	المهارى الفردي
أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الأولى من حركة (١) إلى حركة (٢١) مع الالتزام بكل تفاصيل الأداء المهارى مثل البطولة تماما	انتشار حر	مختلط	٣	٦	الزمن المقنن بأسلوب فردي من الزمن الفعلي للأداء	فوق المتوسط	65% من أقصى مقدرة للأداء	٧.٥ ق	المقطوعات التدريبية
تمارين تساهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة للاعب للحالة الطبيعية مثل المرحجات والدورات للذراعين والجذع وتمارين التنفس	انتشار حر	هوائي	-	-	---			٥ ق	التهديئة (الاستشفاء)



جدول (٦) الزمن الخاص بالوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية

الأسابيع	أجزاء الوحدة رقم الوحدة	الجزء التمهيدي		الجزء الرئيسي				الختامي	زمن الوحدة	متوسط الشدة	زمن الأسبوع
		الإحماء	الإعداد البدني	نقل حركي	مهارات فردية	تدريبات الشوراي	مقطوعات				
الأسبوع الأول	١	٥	١٢.٥	٥	٥	٧.٥	٧.٥	٥	47.5	٦٥ %	207 ق
	٢	٥.٥	١٤	٥.٥	٥.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	53		
	٣	٥.٥	١٣	٥.٥	٥.٥	٩	٩	٥.٥	53		
	٤	٦	١٣.٥	٦	٦	٨	٨	٦	53.5		
الأسبوع الثاني	5	٥.٥	١٣.٥	٥.٥	٥.٥	٨	٨	٥.٥	51.5	٧٠ %	212 ق
	6	٦	١٥	٦	٦	٩	٩	٦	57		
	7	٥.٥	١٣.٥	٦	٥.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	53		
	8	٦	١٣.٥	٥	٥	٨	٨	٥	50.5		
الأسبوع الثالث	9	٦	١٤	٧	٦	٩	٩	٦	57	٨٥ %	228.5 ق
	10	٦	١٣	٥.٥	٥.٥	٨	٨	٥.٥	51.5		
	11	٦	١٥	٦	٦	٩	٩	٦	57		
	12	٦.٥	١٧	٦.٥	٦.٥	١٠	١٠	٦.٥	63		
الأسبوع الرابع	13	٥.٥	١٣.٥	٥.٥	٥.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	52.5	٧٠ %	٢١١ ق
	14	٦	١٣.٥	٥	٥	٨	٨	٥	50.5		
	15	٦	١٤	٦	٦	٩	٩	٦	56		
	16	٦	١٣.٥	٥.٥	٥.٥	٨	٨	٥.٥	52		
الأسبوع الخامس	17	٦	١٥	٦	٦	٩	٩	٦	57	٧٥ %	٢٠١٨ ق
	18	٥.٥	١٣	٥.٥	٥.٥	٨	٨	٥.٥	51		
	19	٧	١٦	٦.٥	٦.٥	١٠	١٠	٦.٥	62.5		
	20	٥	١٢.٥	٥	٥	٧.٥	٧.٥	٥	47.5		
الأسبوع السادس	21	٥.٥	١٣.٥	٥.٥	٥.٥	٨	٨	٥.٥	51.5	٨٥ %	٢٠٩ ق
	22	٥	١٣	٥	٥	٨	٨	٥	50		
	23	٥	١٤.٥	٦	٦	٨.٥	٨.٥	٦	54.5		
	24	٥.٥	١٤	٥.٥	٥.٥	٨.٥	٨.٥	٥.٥	53		
الأسبوع السابع	25	٦	١٥	٦	٦	٩	٩	٦	57	٧٥ %	٢٠١٨ ق
	26	٥.٥	١٤.٥	٥.٥	٥.٥	٩	٩	٥.٥	54.5		
	27	٥.٥	١٣	٥	٥	٨	٨	٥	49.5		
	28	٦	١٥	٦	٦	٩	٩	٦	57		
الإجمالي		١٦٠.٥	٣٩١	١٥٩	١٥٧.٥	٢٣٨.٥	٢٣٨.٥	١٥٧.٥	١٥٠٣.٥	٧٥ %	١٥٠٣.٥

نموذج لوحدة تدريبية من المرحلة الثانية بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي

الأسبوع (١) الوحدة (١) الزمن : ٤٧.٥ ق التاريخ : الأحد ١٧ / ١١ / ٢٠٢٤م

محتوي الوحدة التدريبية	التشكيل التنفيذي للمحتوي	متغيرات وخصائص التدريب							أجزاء الوحدة التدريبية	
		نظام الطاقة السائد	عدد المجموعات	التكرار	زمن الأداء للتمرين	طبيعة سرعة الأداء	شدة التمرين	زمن التنفيذ		
تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنئة النفسية مثل الجري في اتجاهات مختلفة - الوثب - الحجل - تمرينات إطالة	انتشار حر	هوائي	1	-	---			٥ ق	الإحماء (التهنئة)	الجزء التمهيدي
- (وقوف مسك استيك مطاط) تبادل رفع الزراعين عاليا - (وقوف مسك بار أمام الجسم) تبادل ثني الزراعين أماما ثم رفعهم لأعلى - (وقوف فتحة حمل دميبلز وزن ٥ ك) التحرك الجانبي ثم أداء مهارة يوكو جيرى - (وقوف فتحة حمل بار حديدي) ثني الركبتين نصفاً - (وقوف) العدو أماما لمسافة ١٥ م ثم أداء مهارة شوتو باراي والعودة بالجانب	محطات تدريبية	مختلط (هوائي) + (لاهوائي)	2	٣ ٣ ٣ ٣	٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث	فوق المتوسط	60% من أقصى مقدرة للأداء	١٢.٥ ق	الإعداد البدني الخاص	
النقل الحركي من خلال التحرك لمسافة ١٠ م بداية من وضع هاتشيجي داتشي يمين إلى وضع كوسا داتشي يسار ثم تغير الاتجاه بزاوية ٩٠ وأداء نفس الأوضاع النقل الحركي من خلال التحرك من ١٠ م بداية من وضع هاتشيجي داتشي يسار إلى وضع كوسا داتشي يمين. ثم تغير الاتجاه بزاوية ٩٠ وأداء نفس الأوضاع النقل الحركي من خلال التحرك من ١٠ م خطوات بداية من وضع أشي داتشي يمين إلى وضع كوسا داتشي يسار ثم تغير الاتجاه بزاوية ٩٠ وأداء نفس الأوضاع النقل الحركي من خلال التحرك من ١٠ م خطوات بداية من وضع أشي داتشي يسار إلى وضع أشي داتشي يمين ثم تغير الاتجاه بزاوية ٩٠ وأداء نفس الأوضاع	محطات تدريبية	مختلط	٢	٣ ٣ ٣ ٣	١٢ ث ١٢ ث ١٢ ث ١٢ ث	فوق المتوسط	65% من أقصى مقدرة للأداء	٥ ق	النقل الحركي	الجزء الرئيسي
أداء متتالي للأسلوب المهارى الهجومي (ياما زوكي) يمين. أداء متتالي للأسلوب المهارى الهجومي (ياما زوكي) يسار. أداء متتالي للأسلوب المهارى الدفاعي (سوتو اوكي) يمين. أداء متتالي للأسلوب المهارى الدفاعي (سوتو اوكي) يسار.	محطات تدريبية	مختلط	٢	٣ ٣ ٣ ٣	١٢ ث ١٢ ث ١٢ ث ١٢ ث	فوق المتوسط	٦٥% من أقصى مقدرة للأداء	٥ ق	المهارى الفردي	
أداء مكونات الهيكل البنائي لمقطوعة الصعوبة الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٥) أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الأولى من حركة (١) إلى حركة (٢١) بسرعه أكبر من القوة			٣	٦	الزمن المقتن بأسلوب فردي	فوق المتوسط	٦٥% من أقصى مقدرة للأداء	٧.٥ ق	أسلوب الشوراي	الجزء الختامي
أداء مكونات الهيكل البنائي للمقطوعة التدريبية الأولى من حركة (١) إلى حركة (٢١) مع الالتزام بكل تفاصيل الأداء المهارى مثل البطولة تماما	انتشار حر	مختلط	٣	٦	الزمن المقتن بأسلوب فردي	فوق المتوسط	65% من أقصى مقدرة للأداء	٧.٥ ق	المقطوعات التدريبية	
تمرينات تساهم في زيادة عمليات الاستشفاء والاسترخاء والعودة باللعب للحالة الطبيعية مثل المرحلات والدورات للزراعين والجذع وتمرينات التنفس	انتشار حر	هوائي	-	-	---			٥ ق	التهنئة (الاستشفاء)	

جدول (٧) أيام التدريب لمجموعة البحث

عدد أيام الراحة	مرات التدريب	أيام التدريب خلال الأسبوع						المجموعة
		الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	
٢	٤	راحة	٨ : ٦	٨ : ٦	راحة	٨ : ٦	٨ : ٦	التجريبية

٧/٣ القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية.

تم إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٤م

٨/٣ تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج المقترح مرفق (٧) على مرحلتين:

- المرحلة الأولى: لمدة (٧) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً للمرحلة الأولى في الفترة من الأحد الموافق ٢٩/٩/٢٠٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ١٤/١١/٢٠٢٤م.
- المرحلة الثانية: لمدة (٧) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً للمرحلة الأولى في الفترة من الأحد الموافق ١٧/١١/٢٠٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢/١/٢٠٢٥م.

٩/٣ القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بنفس ترتيب إجراء القياسات البعدية في الفترة من السبت الموافق ٤/١/٢٠٢٥م ويوم الأحد الموافق ٥/١/٢٠٢٥م.

١٠/٣ المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss) الإصدار (٢٨) في معالجة بيانات البحث المناسبة لطبيعة الدراسة وهي:

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

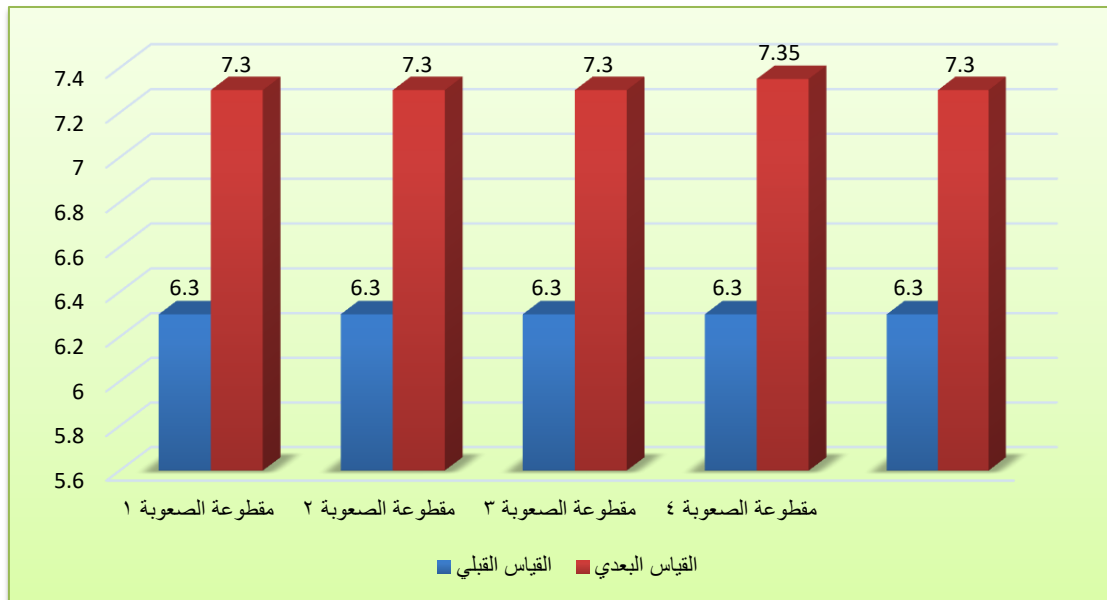
٠/٤ عرض ومناقشة النتائج:

١/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدى على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي) ولصالح القياس البعدى.

جدول (٨) المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمتطلب مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائى للجملة الحركية للمرحلة الأولى (ن=٨)

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكسون			القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات قيد الدراسة
		الدالة	.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
متوسط	.681	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	مقطوعة الصعوبة الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٥)
ضعيف	.398	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	مقطوعة الصعوبة الثانية من أسلوب مهاري رقم (٩) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)
ضعيف	.226	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	مقطوعة الصعوبة الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٠)
متوسط	.734	دالة	0.008	2.64	0.32	7.35	0.24	6.30	مقطوعة الصعوبة الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٠)
متوسط	0.74	دالة	0.005	2.83	0.24	7.30	0.24	6.30	مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية ككل



شكل (١) القياس القبلي والبعدى لمتطلب مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائى للجملة الحركية للمرحلة الأولى

يتضح من الجدول (٨) وشكل (١) والخاصة بمتطلب مستوي الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائي للجملة الحركية "بصاي داي-كاتا" ككل وذلك خلال المرحلة الأولى (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي) للاعبى الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث ظهر أن قيم المتغير كانت دالة إحصائيا عند مستوي 0.05 معنويا، وقد تراوحت قيم ويلكوكسون ما بين (2.64، 2.83)، إضافة إلى ما سبق نجد أن قيم حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية قد انحصرت ما بين (0.226، 0.74).

كما أظهر كذلك مؤشر التأثير أن هناك 2 متغير قد أثر فيهم محتوى البرنامج التدريبي خلال تلك المرحلة بشكل ضعيف، بينما هناك 3 متغير قد أثر فيهم بشكل متوسط، وبمنظرة تحليلية لمؤشرات حجم تأثير الأحمال التدريبية المنفذة بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي نجد أنه قد بلغ بمتوسط قيمته 0.56 مما يشير إلى تأثير ذو مستوي متوسط لدي لاعبى الجملة الحركية قيد الدراسة، وعليه فانه يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

ويعزوا الباحثان وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى وأن هذا تحقق بالرغم من عدم إدراج تدريبات أسلوب الشوراي بالوحدة التدريبية، إلا أنه قد يرجع ظهورها إلي تأثير الأحمال التدريبية المشابهة للأداء المهارى المدرجة بالقسم الثانى داخل الجزء الرئيسى الخاص بترشيد أسلوب مقطوعات الصعوبة الخاصة بالهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) قيد الدراسة المحللة من خلال الباحثان، والتي تم اختيارها وتقنينها بشكل يتوافق مع المسار الحركى للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا، وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهارى للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل على استخدام تقنين حمل التدريب مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنية وخصائص الحمل التدريبى للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابى على معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدى لمستوي الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) لعينة الدراسة الأساسية.

كما يرى الباحثان أن محتوى البرنامج التدريبي المدرجة بالقسم الثالث داخل الجزء الرئيسى الخاص بترشيد التدريب المبرائى الخاص بالهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) قيد الدراسة، والتي تم وضعها وتؤدى بشكل يتوافق مع المسار الحركى للقوة والسرعة

الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوى الأداء المهارى للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل على استخدام تقنين حمل التدريب مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي على معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) ككل لعينة الدراسة الأساسية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٢٠) رضا يوسف يسري (٢٠٢٠)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠)، حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩)، رانيا جابر توفيق (٢٠١٩)، محمد مسعد حسن (٢٠١٧) والتي تؤكد إلى أن استخدام أسلوب مقطوعات الصعوبة خلال الوحدة التدريبية اليومية مع ترشيد خصائص الأداء (سرعة وقوة واتجاه) المقننة بشكل دولي وفقا لخصائص التحكيم مع إضافة الأسلوب العلمي خلال تقنين الأحمال التدريبية الموجهة يعمل على تنمية مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية. (١٩)(١٠) (٢٥) (١٤) (١٦) (٢٢)

ويتفق ذلك أيضا مع ما أشار إليه كل من أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣) رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣)، محمود ربيع النشيهي (٢٠٢٠)، أحمد عمر فاروق (٢٠١٧)، امل فاروق علي (٢٠٠٨) والذي تشير إلى استخدام التقنين الفردي للأحمال التدريبية والموجهة إلي تحسين متطلبات الأداء المهارى للجملة الحركية (الكاتا)، إضافة إلى استخدام تمارين الأداء المشابهة للأساليب الأكثر استخداما بشكل فردي ضمن محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) يعتبر أسلوب تنمية ملائم لتطوير الأداء المهارى للجملة الحركية (الكاتا). (١٠) (١٧) (٢٥) (٢٣) (٢) (١١)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشورى) ولصالح القياس البعدي.

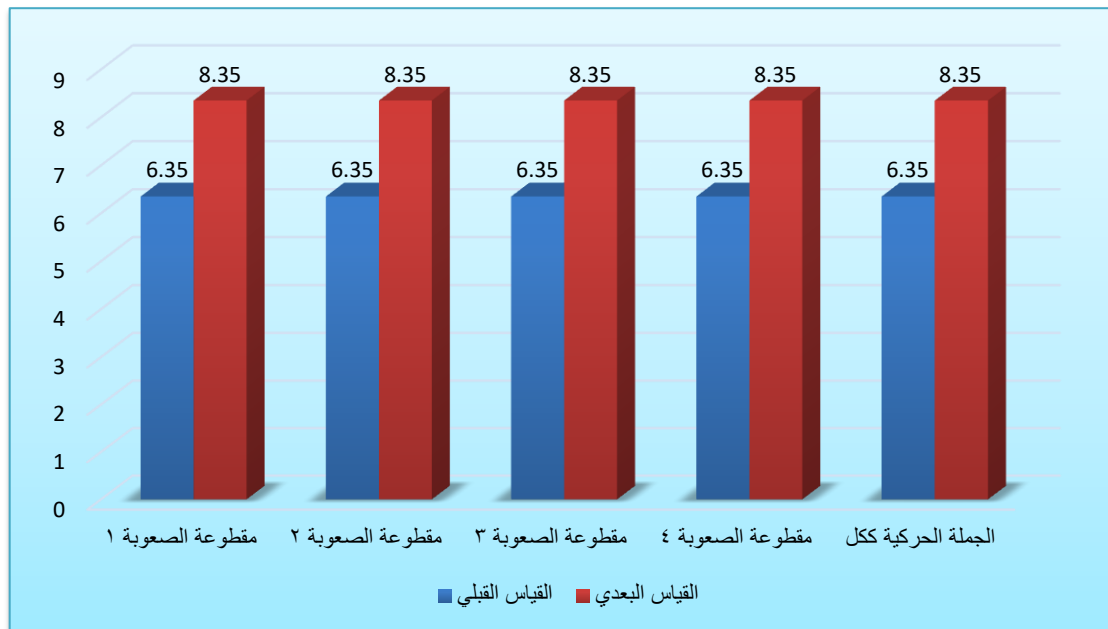
٢/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدى على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي) ولصالح القياس البعدى.

جدول (٩) المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدى لمتطلب مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائى للجملة الحركية خلال المرحلة الثانية

(ن=٨)

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكسون			القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات قيد الدراسة
		الدالة	.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
متوسط	.779	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	مقطوعة الصعوبة الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٥)
متوسط	.502	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	مقطوعة الصعوبة الثانية من أسلوب مهاري رقم (٩) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)
متوسط	.708	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	مقطوعة الصعوبة الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٠)
متوسط	.756	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	±0.24	6.35	مقطوعة الصعوبة الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٠)
عالي	.862	دالة	0.005	2.828	0.245	8.35	0.245	6.350	متطلب مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية ككل



شكل (٢) القياس القبلي والبعدى لمتطلب مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائى لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائى للجملة الحركية للمرحلة الثانية

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) والخاصة بمتطلب مستوي الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائي للجملة الحركية "بصاي داي-كاتا" ككل وذلك خلال المرحلة الأولى (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي) للاعبى الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث ظهر أن قيم المتغير كانت دالة إحصائيا عند مستوي 0.05 معنويا، وقد تراوحت قيم ويلكوكسون (2.828) إضافة إلى ما سبق نجد أن قيم حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية قد انحصرت ما بين (0.502، 0.862).

كما أظهر كذلك مؤشر التأثير أن هناك 4 متغير قد أثر فيهم محتوى البرنامج التدريبي خلال تلك المرحلة بشكل متوسط، ومتغير واحد بشكل عالي، وبمنظرة تحليلية لمؤشرات حجم تأثير الأحمال التدريبية المنفذة بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي نجد أنه قد بلغ بمتوسط قيمته 0.72 مما يشير إلى تأثير ذو مستوي متوسط لدى لاعبي الجملة الحركية قيد الدراسة، وعليه فانه يوجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

ويعزوا الباحثان وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى يرجع ظهورها إلى إدراج تدريبات أسلوب الشوراي داخل مكونات الهيكل البنائي للوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي، وأن هذا تحقق أيضا من خلال محتوى البرنامج التدريبي خاصة في القسم الثاني من الجزء الرئيسى الخاص بمستوي الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) المحللة من خلال الباحث، والقسم الثالث من الجزء الرئيسى الخاص بمستوي الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) ككل، والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة كتدريبات مبارائية.

كما يعزوا الباحثان تحسن مستوي الأداء المهارى للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل على استخدام تقنين حمل التدريب مراعيًا في ذلك إدراج تدريبات أسلوب الشوراي والحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي على معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدى لمستوي الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة والجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) ككل لعينة الدراسة الأساسية.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) محمد مسعد حسن (٢٠١٧)، حسام الدين محمد أبو الفتوح (٢٠١٠)، والذي يؤكدوا على أن البرنامج التدريبي

والأحمال التدريبية الموجهة بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي أثرت علي تحسن مستوى الأداء المهارى للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة. (٢٤)(٢٢) (١٣)

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة خالد رفيق ناجح(٢٠٢٤م)، محمد مسعد حسن (٢٠١٧)، نجلاء أمين الطناحي (٢٠١١) حسام الدين محمد أبو الفتوح (٢٠١٠)، والتي أكدت نتائجهم علي وجود فروق داله في القياس القبلي نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح. (١٥) (٢٢) (٢٨) (١٣)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي: توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي) ولصالح القياس البعدي.

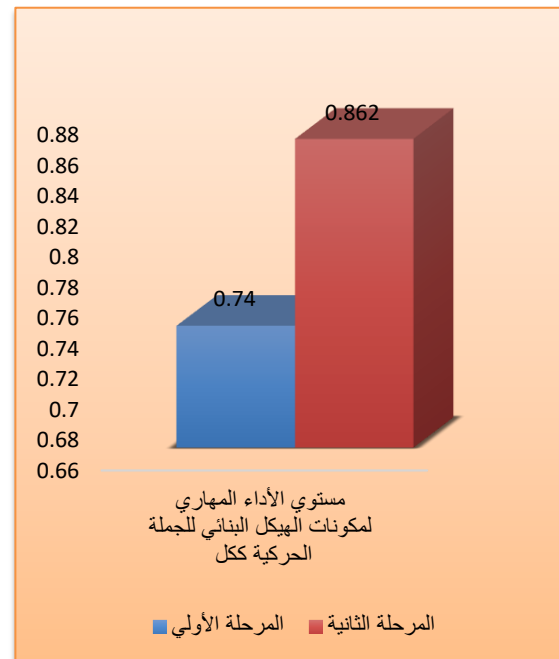
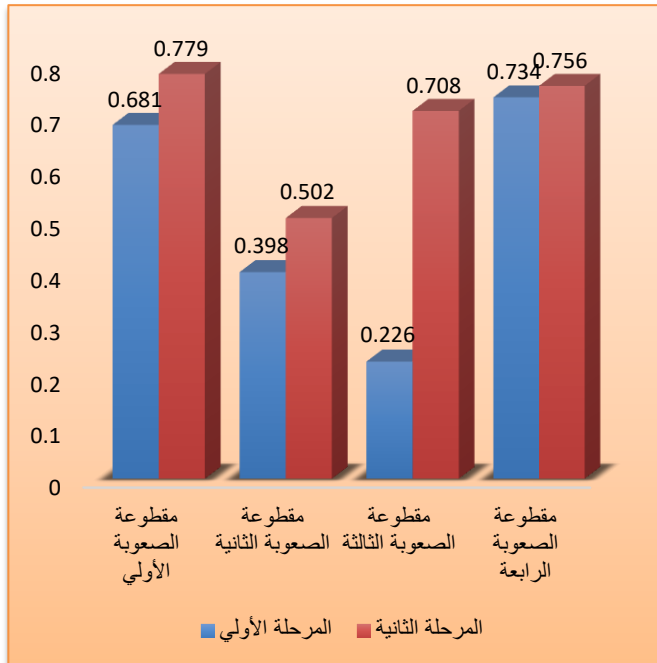
٣/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسات البعدي على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال (المرحلة الأولى والثانية) ولصالح المرحلة الثانية.

جدول (١٠) المعالجات الإحصائية لحجوم التأثير لمتطلب مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة والجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) ككل خلال المرحلتين الأولى والثانية

(ن=٨)

المتغيرات قيد الدراسة	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية		اختبار مان ويتني			حجم التأثير المرحلة الأولى	حجم تأثير المرحلة الثانية	فرق حجم التأثير بين المرحلتين
	س	ع ±	س	ع ±	قيمة (Z)	symp Sig	الدالة			
مقطوعة الصعوبة الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلى أسلوب مهاري رقم (٥)	7.30	0.24	8.35	0.24	-3.37	0.001	دالة	0.681	0.779	0.098
مقطوعة الصعوبة الثانية من أسلوب مهاري رقم (٩) إلى أسلوب مهاري رقم (١٤)	7.30	0.24	8.35	0.24	-3.37	0.001	دالة	0.398	0.502	0.104
مقطوعة الصعوبة الثالثة من أسلوب مهاري رقم (١٨) إلى أسلوب مهاري رقم (٢٠)	7.30	0.24	8.35	0.24	-3.37	0.001	دالة	0.226	0.708	0.482
مقطوعة الصعوبة الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٢٥) إلى أسلوب مهاري رقم (٣٠)	7.35	0.32	8.35	0.24	-3.37	0.001	دالة	0.734	0.756	0.022
مستوى الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل	7.30	0.24	8.35	0.24	3.37	0.001	دالة	0.740	0.862	0.122



شكل (٣) قيم أحجام التأثير والفروق بينهم خلال المرحلتين الأولى والثانية بمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٣) الخاصة بفروق حجم التأثير خلال المرحلتين بالتجربة الأساسية المرحلة الأولى (بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي) والمرحلة الثانية (بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي) وذلك لمتغير مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائي للجملة الحركية "بصاي داي-كاتا" ككل، حيث بلغ حجم التأثير لمحتوي البرنامج التدريبي المنفذ بالمرحلة الأولى بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي ما بين (0.226، 0.740) وبلغ حجم التأثير لمحتوي البرنامج التدريبي المنفذ للمرحلة الثانية بإدراج تدريبات أسلوب الشوراي ما بين (0.502، 0.862)، وقد بلغ فارق حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلتين ما بين (0.022، 0.482).

كما يوضح جدول (٦) وشكل (٣) أن حجم التأثير بالمرحلة الثانية كان أكثر من تأثير حجم التأثير خلال المرحلة الأولى علي لاعبي الجملة الحركية "بصاي داي-كاتا" قيد الدراسة، وبمنظرة تحليلية نجد متوسط حجم التأثير خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية قد بلغ (0.56) وهذا يشير إلي تأثير متغير مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة والهيكل البنائي للجملة الحركية "بصاي داي-كاتا" ككل بالأحمال المنفذة بدون إدراج تدريبات أسلوب الشوراي وقد سار في اتجاه التأثير المتوسط، بينما خلال المرحلة الثانية قد بلغ متوسط حجم التأثير (0.72) وهذا يشير أن الأحمال التدريبية المنفذة بإدراج تدريبات أسلوب

الشوراي قد سار في اتجاه التأثير المتوسط، وكان الأفضلية في اتجاه تأثير المرحلة الثانية أكثر لدي لاعبي التجربة الأساسية للجملة الحركية "بصاي داي-كاتا" قيد الدراسة.

ويري الباحثان أنه روعي خلال تخطيط الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبي وكذلك عند تنفيذ محتوى المحطات التدريبية داخل الوحدة اليومية ترشيد خصائص الحمل التدريبي لتدريبات أسلوب الشوراي خلال الأداء المهارى لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (بصاي داي-كاتا)، إضافة إلى استخدام التدريب المركب وتقنين أحواله بصورة فردية والذي انعكس على الارتقاء بمستوى الأداء المهارى خلال المرحلة الثانية أكثر من المرحلة الأولى من التجربة الأساسية للاعبين الجملة الحركية (بصاي داي-كاتا) قيد الدراسة.

والنتائج السابقة تتفق مع ما توصل إليه كل من خالد رفيق ناجح (٢٠٢٤) أمير عبد السلام أمين (٢٠٢٣)، رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣)، ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) أحمد محمود إبراهيم وآخرون (٢٠٢١)، إلى ضرورة ترشيد القسم الخاص بتدريبات أسلوب الشوراي مع ترشيد الحمل التدريبي وفقا للأداء المهارى وخصائصه المشابه للأداء التنافسي داخل المباراة والبطولة. (١٥) (١٢) (١٧) (٢٤) (٨).

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة رحاب عبد المنعم الشورى (٢٠٢٤) خالد رفيق ناجح (٢٠٢٤م)، أحمد محمود إبراهيم وآخرون (٢٠٢١) عزة احمد عثمان (٢٠٢١م) محمد مسعد حسن (٢٠١٧)، حسام الدين محمد أبو الفتوح (٢٠١٠)، والتي أكدت نتائجهم على وجود فروق داله في القياس القبلي نتيجة للبرنامج التدريبي المتبع بتدريبات الشوراي. (١٨) (١٥) (٨) (٢٠) (٢٢) (١٣).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي: توجد فروق داله إحصائيا بين قيم القياسات البعدية على مقطوعات الصعوبة الحركية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" خلال (المرحلة الأولى والثانية) ولصالح المرحلة الثانية.

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ استنتاجات البحث:

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

١/١/٥ لتدريبات أسلوب الشوراي أثر إيجابيا على مقطوعات الصعوبة الحركية الخاص بالجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" قيد الدراسة.

٢/١/٥ لتدريبات أسلوب الشوراي أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى الخاص بالجملة الحركية "بصاي داي. كاتا" قيد الدراسة.

٢/٥ توصيات البحث:

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

١/٢/٥ الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت في تصميم البرنامج التدريبي الموجه لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية.

٢/٢/٥ استخدام (تدريبات أسلوب الشوراي) لمكونات الهيكل البنائي لا ستايل الشيتوريوا أسلوب أساسي ومسهل في زيادة وتحسين الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية برياضة الكاراتيه.

٣/٢/٥ ترشيد استخدام (تدريبات أسلوب الشوراي) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) داخل إطار الوحدة التدريبية للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.



١٠/٦ المراجع المستخدمة قيد البحث:

١/٦ المراجع العربية:

١. إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٢٠) : المهارية للجملة الحركية (جوجوشيهو. داي-كاتا) في رياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢. أحمد عمر الفاروق الشيخ (٢٠١٧) : للرجلين وتأثيره على مستوى أداء بعض الجمل الحركية "كاتا" برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٣. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
٤. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) : للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٥. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) : لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٣) : الجملة الحركية (بصاي داي - كاتا) مركز الكتاب للنشر
٧. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٥) : خصائص التميز وتخطيط الحمل التدريبي للصعوبات الأدائية بالجملة الحركية (الكاتا-kata)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد
البدني-المهاري (القوة المميزة بالسرعة وتحمل
الأداء) الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة
الحركية "أنسوا. كاتا" كمؤشر لتخطيط الفترات
التدريبية برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج
التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه،
منشأة دار المعارف، الإسكندرية.

تأثير نماذج لتمرينات الجيروتونك والأثقال على
مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (جانكاكو-
كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة بني سويف لعلوم
التربية البدنية والرياضة ٣٤-٦٦.

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات
الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ
الكاراتيه، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية
التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

تأثير توزيع الحمل التدريبي وفقا للإيقاع الحيوي
على مستوى أداء صعوبات الجملة الحركية
(جوجوشيهو. داي)، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

تأثير حمل المباراة بأسلوب شوراي وشورين خلال
مسابقة الكاتا على بعض محددات الحالة التدريبية
لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الإسكندرية.

دراسة تحليلية للإيقاعات الحركية للاعبي المستوى
العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه، رسالة

أحمد محمود إبراهيم، أمل فاروق
٨. علي، ثروت سعيد عبد الهادي، عزة
أحمد عثمان (٢٠٢١)

أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد
٩. أباطة (٢٠٠٥)

١٠. أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣)

١١. أمل فاروق على (٢٠٠٨)

١٢. أمير عبد السلام أمين (٢٠٢٣)

١٣. حسام الدين محمد أبو الفتوح
(٢٠١٠)

١٤. حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٠)



ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة.

تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل
البنائي للكاتا على مستوى الأداء المهارى للاعبى
الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة دمياط.

١٥. خالد رفيق ناجح (٢٠٢٤)

تأثير تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الأداء
للجملة الحركية (الكاتا) على المستوى المهارى
الزمنى والكمي للاعبى الكاراتيه، مجلة كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٦. رانيا جابر توفيق (٢٠١٩)

تأثير إدراج قسم تدريبات الصعوبات الحركية
بالوحدة التدريبية اليومية على مستوى أداء
"سوتشن. كاتا" برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٧. رانيا جابر توفيق (٢٠٢٣)

على بعض " BUNGEE " تأثير استخدام أداة

القدرات البدنية والأداء المهارى للجملة الحركية

"بصاي. داي - كاتا "مجلة أسبوط لعلوم وفنون

التربية الرياضية جامعة أسبوط -كلية التربية

الرياضية ع ٦٩ ج ٣

أثر استخدام أسلوب التنفيذ للتدريب بشكلي منفرد-

زوجي لمكونات المقطوعات التدريبية على مستوى

أداء الجملة الحركية كاتا برياضة الكاراتيه، مجلة

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٩. رضا يوسف يسري (٢٠٢٠)

تأثير تدريبات النقل الحركي وفقا لمسار الجملة

الحركية "جانكاكو-كاتا" على مستوى الأداء

: المهارى برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

الإسكندرية.

٢٠. عزة أحمد عثمان (٢٠٢١)

٢١. محمد السعيد عبد اللطيف (٢٠٠١) : شوتوكان كاتا ١، ع ش ٨١٥، ٧٩٦، القاهرة.
٢٢. محمد مسعد حسن (٢٠١٧) : أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة على تنمية مستوى الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداة بأسلوب الشوراي والشورين بمدرسة الشوتوريو- كاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٣. محمود ربيع البشيهي (٢٠٢٠) : تأثير تدريبات النقل الحركي والتحرك المشابه لمسار الأداء للجملة الحركية (انبي - كاتا) على المستوى المهارى للمقطوعات والجملة الحركية للاعبى الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢٤. ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٠) : تأثير استخدام أسلوب المقطوعات التدريبية على بعض المحددات البدنية-المهارية ومستوى الأداء للجملة الحركية سينشن. كاتا SEIEN-CHIN (بمدرسة الشوتوريو) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢٥. ولاء حمدي فرغلي (٢٠٢٣) : تأثير تمارين الصعوبة الحركية المشابهة لطبيعة الأداء داخل المقطوعات التدريبية على مستوى أداء (أونسوا - كاتا) برياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.



٢/٦ المراجع الأجنبية:

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