



تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعبين الكاتا الجماعي .

أ.م.د/ حسين حجازي عبدالحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ احمد محمود أحمد المرشدي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الباحث/احمد حندق بدوي السيد بدوي

الباحث بقسم التدريب الرياضي

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعبين الكاتا الجماعي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (٣) لاعبين ، تم تدريب مجموعة البحث بإستخدام اسلوب التقنين الفردي لمدة ٤ أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعية في فترة الإعداد الخاص وأشارت النتائج أن اسلوب التقنين الفردي أدت لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعبين كاتا جماعي

الكلمات المفتاحية: أحمال تدريبية - الكاتا الجماعي جانكو كاتا - القدرات البدنية - الاداء المهارى - الكاراتيه



The Effect Of Proposed Training Loads On Some Special Physical Abilities And The Level Of Skill Performances Of Group Kata Players.

Dr. Hussin Hegazy Abdelhamed

Assistant Professor, Department Of Sports Training - Faculty Of Physical Education - Damietta University.

Dr.Ahmed Mahmoud Ahmed EL-Morshedy

Assistant Professor, Department Of Sports Training - Faculty Of Physical Education - Damietta University.

Researcher/ Ahmed Handak Badawy Elsayed Badawy

Researcher In The Department Sports Training

Abstract

The research aims to identify the effect of training using the individual standardization method on the specific physical variables and the level of skill performances of group kata players. The researcher used the experimental method using one experimental group on a sample of (3) players. The research group was trained using the individual standardization method for a period of 4 weeks (5) Weekly training units during the special preparation period. The results indicated that the individual standardization method led to improving the specific physical variables and the level of skill performances of group kata players.

Key Words: Proposed Training Loads – Physical Abilities – Skill Performances – Kata – Karate

تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعب الكاتا الجماعي .

أ.م.د/ حسين حجازي عبدالحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ احمد محمود أحمد المرشدي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الباحث/ احمد حندق بدوي السيد بدوي

الباحث بقسم التدريب الرياضي

مقدمة ومشكلة البحث :

إن عالم اليوم يمر بثورة جديدة، هي مزيج بين التقدم التكنولوجي المذهل والثورة المعلوماتية الفائقة؛ حيث تتسارع المعلومات و تنمو تطبيقاتها لتساهم في تطور المجتمع وتقدمه من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفة وأحدث أساليب التكنولوجيا وقد امتدت هذه الثورة المعلوماتية إلى المجال الرياضي بصفه عامة وإلى مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة فمع زيادة حجم التطبيقات العلمية واتساع دائرة المعلومات والبحوث والعلوم المرتبطة بالتدريب تمكن العلماء من ابتكار طرق وأساليب تدريبية حديثة أحدثت نقلة نوعية لمستوى أداء الرياضيين الأمر الذي أدى لتحقيق معدلات إنجاز مذهلة.

ويؤكد أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها، حيث أن التدريب على الكاتا ومكوناتها يعطي اللاعب فرصة لإرتفاع مستوى الإنجاز المهاري للأساليب الدفاعية والهجومية وأوضاع الاتزان ونقل حركة الجسم خلال التنافس، وهذا يسهم في الإرتفاع الكمي والكيفي لثروة الأساليب المهارية الحركية للاعب بشكل غير مباشر، والذي ينعكس علي مستوي الأداء المهاري له من خلال محتوى الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) وكذلك إرتفاع مستوي الحالة التدريبية للاعب وقدرته علي الإختيار الملائم للجمل الحركية التي يؤديها خلال أدوار اللعب المتعددة بالبطولة (٢٠ : ٢١).

تشير نبيلة أحمد عبدالرحمن (٢٠١١) أن هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب، الشكل الأول هو التدريب عن طريق المنافسات والحفاظ عليها، والشكل الثاني التدريب علي

جودة الأداء ويعتمد علي سياسة المدربين، كما تضيف بأن عملية التدريب تتميز بمحاولات المدرب السيطرة علي المتغيرات التي تؤثر علي أداء اللاعبين في التدريب أو المنافسات الرياضية، وتتوع طرق التدريب يؤثر علي عملية التدريب في جميع جوانبه (٦: ٢١-٢٩).

وتذكرخلود حمدي علي (٢٠٢١) علي ضرورة الإهتمام بالتقنين الفردي وخصوصية تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوى الإنجاز لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية مع إستخدام أسلوب التدريب للمهارات المندمجة والربط الحركي وذلك للحفاظ علي الخصائص الحركية للأداءات المكونة للجملة الحركية مع الإرتقاء بمستوي الأداء. (٥: ١٩٤)

ويشير أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) لكي يتحقق الهدف من ممارسة النشاط الرياضي لابد وأن يتضح الهيكل البنائي له لكل ممارسيه، وتتكون رياضة الكاراتيه من مواقف متغيرة تتطلب من ممارسيها قدرات خاصة (٢: ٢٠).

ويذكر حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩) أن رياضة الكاراتيه تتميز بتنوع الأساليب المهارية الفنية وكثرة الحركات الأساسية ما بين اللكم والضرب والركل، ونظراً لإختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها الذي يعتبر منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وأيضاً هدفه النهائي، حيث يحتاج اللاعب العديد من تلك الأساليب خلال ممارسة القتال الوهمي (الكاتا) أو القتال الفعلي (الكوميتيه) وذلك وفقاً لاختلاف ظروف وطبيعة اللعب، لذلك يجب تحديد ومعرفة الأساليب الفنية الأكثر شيوعاً وتكون ذات فاعلية إذا تم إستخدامها في التوقيت المناسب (٣: ٢)

ومن خلال خبرة الباحث التطبيقية في التدريب الرياضي داخل الأندية ومراكز الشباب يري الباحث ان معظم المدربين يقوم بتوحيد الوحدة التدريبية لجميع لاعبي الفرق الجماعي مما يؤدي الي تمييز مستوي أحد لاعبي الفريق علي زميله او تميز لاعبين علي زميلهم الثالث وذلك لعدم وجود وحدات تدريبيه مقننه علميا لكل لاعب بالفريق الجماعي مما يؤدي الي خلل في أداء الفرقه الجماعية.

ولم تحظ رياضة الكاراتيه بالاهتمام المطلوب من الباحثين مجال وضع البرامج التدريبية، حيث يوجد عدد محدود من المراجع العلمية في مجال تخطيط الحمل التدريبي للجملة الحركية (الكاتا) وتقنين الحمل التدريبي التخصصي داخل الكاتا، والتقدم السريع للفرق الرياضية وفئة منتخب الكاراتيه تحتاج لنوع معين من أساليب التدريب المقننه، غير أن كل فئة من فئات

الأعمار السنية يجب أن يكون لها أسلوب وطريقة تدريبية معينة وفقا لمتطلبات الأداءات المهارية.

والذي أدى بدوره إلي زيادة الصعوبات في الأداء لاستمراره بنفس الكفاءة مما تطلب تطوير القدرات البدنية الخاصة الذي يظهر تأثيره على الأداء المهارى عند أداء الجمل الحركية (الكاتا) المتقدمة، ولذلك أصبح لزاما علينا استخدام أساليب وطرق تدريبية حديثة في تقنين الاحمال التدريبية حيث تتماشى مع متطلبات رياضة الكاراتيه والحالة التدريبية للاعبين من أجل الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه تخصص القتال الوهمي (الكاتا).

ويرى الباحث ضرورة الاهتمام بالتقنين الفردي وخصوصية تنفيذ الاحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوى الانجاز لمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية مع استخدام اسلوب التدريب للمهارات المندمجة والربط الحركي وذلك للحفاظ علي الخصائص الحركية للاداءات المكونة للجمل الحركية مع الارتقاء بمستوي الاداء لتلك الجمل .

ومما سبق يتضح اهميه استخدام أسلوب التقنين الفردي علي تحسين القدرات الحركية للاعبين وبالتالي تحسين الأداء المهارى لدي فريق الجماعي وفى هذا الصدد يتفق كلا من خالد رقيق ناجح (٢٠٢١)، و خلود حمدي علي (٢٠٢١)، ان أسلوب التقنين الفردي أسلوب تدريب مثالي لتحسين القدرات الحركية والاداءات المهارية داخل الجمل الحركية المؤداة بشكل جماعي.

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في معرفة " تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعبى الكاتا الجماعى " .

هدف البحث :

تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداءات المهارية للاعبى الكاتا الجماعى .

وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير أحمال تدريبية مقترحة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبى كاتا جماعي.

- التعرف على تأثير أحمال تدريبية مقترحة على مستوى الأداءات المهارية للاعبين الكاتا الجماعي.

فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي باستخدام أحمال تدريبية مقترحة على المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين كاتا جماعي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي باستخدام التقنين الفردي على مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي للاعبين الكاتا الجماعي.

مصطلحات البحث:

التقنين الفردي *Individual rationing*:

تقنين فردي للاعب داخل الفريق في الجزء الخاص بأدائه مكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) سواء أداء الأساليب المهارية الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى أوضاع الارتكاز المستخدمة كقاعدة انطلاق للتميز في الأداء وارتفاع مستوى الإنجاز لهذا الفريق وبالتالي أداء الفريق الجماعي ككل. (١: ٢٠١)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١. دراسة خالد رفيق منتصر (٢٠٢١م) (٤) بعنوان " تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا علي مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا علي مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه ، وتم استخدام المنهج التجريبي علي عينة مكونة من (٣) لاعبين وكانت أهم النتائج أن استخدام أسلوب التقنين الفردي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية أدى إلي تحسين الأداء المهاري للاعبين بصورة افضل من التقنين الجماعي.

الدراسات الأجنبية:

٢. ٢. دراسة كورونابوفيسكي (٢٠١١م) (٧) بعنوان القياسات الأنثروبومترية والأداء البدني للمتنافسين المتفوقين في الكاراتيه (كاتا - كوميته) ، واستخدم الباحث المنهج

الوصفي علي عينة (٣١) لاعب لوكانت أهم النتائج مؤشر كتلة الجسم للاعبين الكوميتيه أكبر من لاعبي الكاتا، القوة المتفجرة للاعبين الكوميتيه أكبر من لاعبي الكاتا، المرونة للأطراف السفلية للاعبين الكاتا أكبر من لاعبي الكوميتيه.

اجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأجراء القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة تجريبية، مستخدماً أسلوب دراسة الحالة (Case Study).

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبين رياضة الكاراتيه تخصص كاتا جماعي، والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م بنادي الشباب بدمياط

عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث (٩) لاعبات من فئة انسات مقسمين إلي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٦) لاعبات، وعينة الدراسة الأساسية وعددهم (٣) لاعبات
جدول (١) توصيف عينة البحث.

م	العينة			البرنامج
	نوع العينة	العدد	النسبة	
١	المجموعة التجريبية	٣	٣٣.٣٣ %	برنامج تدريبي بأسلوب التقنين الفردي
٢	المجموعة الاستطلاعية	٦	٦٦.٦٦ %	-
	العينة الكلية للبحث	٩	١٠٠ %	-

شروط اختيار العينة:

١. أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للكاراتيه حتي الموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.
٢. أن يكون اللاعب حاصل علي الحزام الأسود (١) دان كحد أدني.
٣. أن يحصل اللاعب عند تقييم الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جانجاكو-كاتا) علي مستوى ما بين (٥) إلي (٦) درجة.

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في متغير (القدرات الحركية) قيد البحث.

(ن=٩)

المتغيرات	المهارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
القوة المميزة بالسرعة	أوي زوكي يمين	عدد	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	أوي زوكي يسار	عدد	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	يوكو جيرى يمين	عدد	٣.٣٣	٣.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	يوكو جيرى يسار	عدد	٤.٦٧	٥.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	مانجى أوكي يمين	عدد	٥.٠٠	٥.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	مانجى أوكي يسار	عدد	٥.٣٣	٥.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
تحمل السرعة	أوي زوكي يمين	عدد	١١.٠٠	١١.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	أوي زوكي يسار	عدد	١٠.٦٧	١١.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	يوكو جيرى يمين	عدد	٨.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	يوكو جيرى يسار	عدد	٨.٦٧	٨.٠٠	١.٠٠	٢.٠١
	مانجى أوكي يمين	عدد	١١.٠٠	١٠.٠٠	١.٥٠	٢.٠٠
	مانجى أوكي يسار	عدد	١٢.٠٠	١١.٠٠	١.٥٠	٢.٠٠
تحمل الأداء	أوي زوكي يمين	عدد	١٧.٠٠	١٧.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	أوي زوكي يسار	عدد	١٦.٦٧	١٧.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	يوكو جيرى يمين	عدد	١٧.٣٣	١٧.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	يوكو جيرى يسار	عدد	١٦.٦٧	١٧.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	مانجى أوكي يمين	عدد	١٧.٠٠	١٧.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	مانجى أوكي يسار	عدد	١٦.٠٠	١٦.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
تحمل قوة	أوي زوكي يمين	عدد	٢٠.٠٠	٢٠.٠٠	١.٧٣	٠.٠٠
	أوي زوكي يسار	عدد	٢٠.٦٧	٢١.٠٠	٢.١٨	٠.٤٥
	يوكو جيرى يمين	عدد	٢٠.٦٧	٢١.٠٠	١.٣٢	٠.٧٥
	يوكو جيرى يسار	عدد	٢٠.٦٧	٢٠.٠٠	١.٠٠	٢.٠١
	مانجى أوكي يمين	عدد	٢٢.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
	مانجى أوكي يسار	عدد	٢٢.٠٠	٢٢.٠٠	١.٧٣	٠.٠٠
الرشاقة	أوي زوكي يمين	ث	٠.١٣	٠.١٣	٠.٠١	٠.٠٠
	أوي زوكي يسار	ث	٠.١٥	٠.١٦	٠.٠١	٣.٠٠
	يوكو جيرى يمين	ث	٠.١٦	٠.١٦	٠.٠١	٠.٠٠
	يوكو جيرى يسار	ث	٠.١٦	٠.١٦	٠.٠١	٠.٠٠
	مانجى أوكي يمين	ث	٠.١٢	٠.١٢	٠.٠١	٠.٠٠
	مانجى أوكي يسار	ث	٠.١٢	٠.١٢	٠.٠١	٠.٠٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في متغيرات (الأداءات المهارية لكاتا جنكاكو) قيد البحث.

(ن=٩)

المتغيرات	المهارات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
المقطوعات التدريبية	المقطوعة الاولى	ث	٢٥.٣٣	٢٥.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	المقطوعة الثانية	ث	٢٠.٣٣	٢٠.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	المقطوعة الثالثة	ث	٢٩.٦٧	٣٠.٠٠	٠.٥٠	١.٩٨
	المقطوعة الرابعة	ث	٢٥.٦٧	٢٥.٠٠	١.٠٠	٢.٠٠
الكاتا ككل	(جنكاكو- كاتا)	ث	١٠١.٠٠	١٠١.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٣-) و (٣+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتيادي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (الأساسية) قيد البحث.

(ن=٩)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
السن	سنة	١٩.٠٠	١٩.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٠
العمر التدريبي	سنة	١١.٠٠	١٢.٠٠	١.٥٠	٢.٠٠
الطول	سم	١٥٧.٠٠	١٥٨.٠٠	٣.١٢	٠.٩٦
الوزن	كجم	٥٤.٠٠	٥٥.٠٠	٧.٤٠	٠.٤١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (٣-) و (٣+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتيادي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

أدوات وسائل جمع البيانات :

المسح المرجعي :

قام الباحث بتحليل الإطار المرجعي وذلك بالاطلاع على الأبحاث العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية وآراء السادة الخبراء والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية.

استمارات جمع البيانات :

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية :

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الرابع)	(١)	(يونيو)	(٢٠٢٤)	- ١٦٨ -

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية واشتملت على البيانات الأولية متضمنة (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن)
- استمارة تسجيل جماعية للقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

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

إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بدمياط ومن العاملين بمجال تدريب الكاراتيه واستعان بهم الباحث فى تنظيم وإعداد اللاعبين وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث وبياناتهم موضحة.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تمت الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٨/٨/٢٠٢٣م حتي يوم الخميس الموافق ١٠/٨/٢٠٢٣م علي عينه عددها (٦) لاعبين من خارج عينة الدراسة.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من مدي مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وأماكن إجراء الاختبارات.
- التأكد من استيعاب اللاعبين للأداء المهاري السليم للاختبارات المستخدمة.

- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد الدراسة.
- تدريب المساعدين علي كيفية اجراء القياسات طبقا لشروط الاختبارات.

وكانت أهم النتائج:

- تم التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وأماكن اجراء الاختبارات.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد الدراسة.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقيا وتدريب المساعدين عليها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تمت الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١٥ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٩ م وكان الهدف منها إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة لإجازتها كوسائل قياس وتقييم داخل الدراسة الحالية.

الإجراءات التنفيذية للدراسة:

البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح واستعان الباحث بالمراجع والدراسات المرجعية وهي (١)(٢)(٣)(٤)(٥)(٦) لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي والمتوافق مع الهدف وخصائص الجملة الحركية قيد الدراسة.

محددات وخصائص البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (٥) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي عينة الدراسة الأساسية

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج المقترح
عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية	٤ أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج	٢٠ وحدة تدريبية
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٥ وحدات تدريبية (٢ : ١) تدريب - راحة.
أيام التدريب الأسبوعية	السبت - الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس
زمن تطبيق الوحدة التدريبية	- متوسط زمن الوحدة التدريبية (٥٥.٨٦) ق بأسلوب التقنين الفردي.
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	١ : ١/٢ عمل - راحة.
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	١ : ١/٢ عمل - راحة.
عدد القياسات (قبلي - بعدي)	يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة رقم (١) من البرنامج التدريبي المقترح وبعد تنفيذ الوحدة رقم (٢٠).

- الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبية باستخدام طريقة التدريب الفترتي والتي تراوحت شدته من (٦٤% : ٩٦%) وكانت بصورة فردية للاعبين وكان عدد عينة الدراسة الأساسية (٣) لاعبين.

الجزء التمهيدي:

القسم الأول التهيئة (الإحماء):

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

القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص):

الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة التدريبية قد نفذ في متوسط زمن قدره (٧٠.٥ق) بالوحدة التدريبية اليومية، ويحتوي على تمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة

(القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة - الرشاقة) وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء المهاري للأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد بلغ الزمن الإجمالي للإعداد البدني الخاص (١٤١ ق)، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط.

الجزء الرئيسي:

القسم الأول:

- تمرينات باستخدام الأداء المهارى للأساليب الفردية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.
- الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الأول باستخدام تمرينات الأداء المهاري للأساليب الفردية قد نفذ في زمن قدره (١٢.٨٩ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الأول (٢٥٧.٨٧ق).

القسم الثاني:

- تمرينات خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.
- الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمرينات خاصة للمقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة وقد تم تنفيذه في زمن قدره (٤.٩٨٥ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الثاني (٩٩.٧١ق).

القسم الثالث:

- التدريب المبارئي علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة.
- الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثالث التدريب المبارئي علي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة (١٥.٩٣٣ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ إجمالي زمن القسم الثالث (٣١٨.٦٧ق).

الجزء الختامي (التهدئة):

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

الدراسة الأساسية

تم تنفيذ التجربة بصالة تدريب نادي الشباب بمحافظة دمياط وفقاً للآتي:

- طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (٢٠٢٣/٩/٦ م) إلى (٢٠٢٣/١٠/٨ م) علي اللاعبين قيد الدراسة وتم توزيع الفترة الزمنية للتجربة كالآتي:
- تم تطبيق عدد (٢٠) وحدة تدريبية

القياس القبلي:

تم خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٦ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٩/٧ م داخل صالة نادي الشباب

تنفيذ التجربة:

تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه المرحلة إعتباراً من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/٩ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/٥ م بصالة نادي الشباب

القياس البعدي:

تم خلال الفترة يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٠/٧ م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨ م داخل صالة نادي الشباب وبنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss الإحصائي مستخدماً:

١. المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري .
٢. معامل الالتواء
٣. النسبة المئوية لمعدل التغير (نسبة التحسن) .

عرض ومناقشة النتائج :

ينص الفرض الأول على أنه : "توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن لمتغير (القدرات الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدي "؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث الدرجات الخام الأصلية التي قام بقياسها مباشرة من العينة، بالإضافة إلى نسبة التغير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما يلي:

جدول (٦) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن لمتغير (القدرات الحركية – القوة المميزة بالسرعة) قيد البحث.

(ن=٣)

المتغيرات	وحدة القياس	اللاعبة	القبلي	البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
أوي زوكي يمين	عدد	الأولى	٦.٠٠	٩.٠٠	٣.٠٠	٥٠.٠٠
		الثانية	٧.٠٠	٩.٠٠	٢.٠٠	٢٨.٥٧
		الثالثة	٥.٠٠	٨.٠٠	٣.٠٠	٦٠.٠٠
		المتوسط	٦.٠٠	٨.٦٧	٢.٦٧	٤٤.٤٤
أوي زوكي يسار	عدد	الأولى	٧.٠٠	٩.٠٠	٢.٠٠	٢٨.٥٧
		الثانية	٦.٠٠	٨.٠٠	٢.٠٠	٣٣.٣٣
		الثالثة	٥.٠٠	٨.٠٠	٣.٠٠	٦٠.٠٠
		المتوسط	٦.٠٠	٨.٣٣	٢.٣٣	٣٨.٨٩
يوكو جيري يمين	عدد	الأولى	٤.٠٠	٧.٠٠	٣.٠٠	٧٥.٠٠
		الثانية	٣.٠٠	٥.٠٠	٢.٠٠	٦٦.٦٧
		الثالثة	٣.٠٠	٦.٠٠	٣.٠٠	١٠٠.٠٠
		المتوسط	٣.٣٣	٦.٠٠	٢.٦٧	٨٠.٠٠
يوكو جيري يسار	عدد	الأولى	٥.٠٠	٩.٠٠	٤.٠٠	٨٠.٠٠
		الثانية	٤.٠٠	٨.٠٠	٤.٠٠	١٠٠.٠٠
		الثالثة	٥.٠٠	٨.٠٠	٣.٠٠	٦٠.٠٠
		المتوسط	٤.٦٧	٨.٣٣	٣.٦٧	٧٨.٥٧
مانجي أوكي يمين	عدد	الأولى	٦.٠٠	١٠.٠٠	٤.٠٠	٦٦.٦٧
		الثانية	٤.٠٠	٧.٠٠	٣.٠٠	٧٥.٠٠
		الثالثة	٥.٠٠	٧.٠٠	٢.٠٠	٤٠.٠٠
		المتوسط	٥.٠٠	٨.٠٠	٣.٠٠	٦٠.٠٠
مانجي أوكي يسار	عدد	الأولى	٦.٠٠	٩.٠٠	٣.٠٠	٥٠.٠٠
		الثانية	٥.٠٠	٨.٠٠	٣.٠٠	٦٠.٠٠
		الثالثة	٥.٠٠	٧.٠٠	٢.٠٠	٤٠.٠٠
		المتوسط	٥.٣٣	٨.٠٠	٢.٦٧	٥٠.٠٠

يتضح من جدول (٦) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٢٨.٥٧) و(١٠٠.٠٠).

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (٢٨.٥٧) و (١٠٠.٠٠)، و جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تحمل السرعة وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (١٤.٢٩) و (٥٧.١٤)، جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تحمل الاداء وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (١١.١١) و (٢٥.٠٠)، جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تحمل القوة وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (١٢.٥٠) و (٢٧.٢٧)، جدول (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الرشاقة وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (١٥.٣٨) و (٣١.٢٥) . وهذا يدل علي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التقنين الفردي.

ويعزى الباحث وجود فروق داله إحصائيا بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي إلى استخدام أسلوب التدريب الفكري المتوازي للمتطلبات البدنية-المهارية عن طريق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث، والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي مراعي في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنية، ومراعي في ذلك خصائص الحمل التدريبي للبرنامج، وعليه ارتفاع نتائج المتطلبات البدنية-المهارية والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع مستوى الأداء لعينة الدراسة الأساسية بالقياس البعدي.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية (الكاتا) كل على حدة وذلك وفقا لمحتواها (٩: ٢٠).

ويتفق كلا من خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) و سارة محمد ثابت (٢٠١٧) علي أن البرامج المقننة والأحمال التدريبية الخاصة تؤثر تأثيرا ايجابيا وفعال في تحسن مستوى المحددات البدنية-المهارية الخاصة والتي تنعكس علي مستوى الأداء المهاري للهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) (٢٠)(٢١)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبعدي باستخدام التقنين الفردي على المتغيرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للاعبي الكاتا.

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية ونسب التحسن لمتغير (الأداءات المهارية لكاتا جنكاكو) قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث الدرجات الخام الأصلية التي قام بقياسها مباشرة من العينة، بالإضافة إلى نسبة التغير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما يلي:

جدول (٧) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التدريبية ونسب التحسن لمتغير (الأداءات المهارية لكاتا جنكاكو – المقطوعات التدريبية) قيد البحث.

(ن=٣)

المتغيرات	وحدة القياس	اللاعب	القبلي	البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
المقطوعة الاولى	ث	الأولى	٢٥.٠٠	٢٣.٠٠	٢.٠٠	٨.٠٠
		الثانية	٢٦.٠٠	٢٤.٠٠	٢.٠٠	٧.٦٩
		الثالثة	٢٥.٠٠	٢٣.٠٠	٢.٠٠	٨.٠٠
		المتوسط	٢٥.٣٣	٢٣.٣٣	٢.٠٠	٧.٨٩
المقطوعة الثانية	ث	الأولى	٢٠.٠٠	١٨.٠٠	٢.٠٠	١٠.٠٠
		الثانية	٢٠.٠٠	١٨.٠٠	٢.٠٠	١٠.٠٠
		الثالثة	٢١.٠٠	١٩.٠٠	٢.٠٠	٩.٥٢
		المتوسط	٢٠.٣٣	١٨.٣٣	٢.٠٠	٩.٨٤
المقطوعة الثالثة	ث	الأولى	٣٠.٠٠	٢٧.٠٠	٣.٠٠	١٠.٠٠
		الثانية	٣٠.٠٠	٢٧.٠٠	٣.٠٠	١٠.٠٠
		الثالثة	٢٩.٠٠	٢٦.٠٠	٣.٠٠	١٠.٣٤
		المتوسط	٢٩.٦٧	٢٦.٦٧	٣.٠٠	١٠.١١
المقطوعة الرابعة	ث	الأولى	٢٥.٠٠	٢٣.٠٠	٢.٠٠	٨.٠٠
		الثانية	٢٥.٠٠	٢٢.٠٠	٣.٠٠	١٢.٠٠
		الثالثة	٢٧.٠٠	٢٣.٠٠	٤.٠٠	١٤.٨١
		المتوسط	٢٥.٦٧	٢٢.٦٧	٣.٠٠	١١.٦٩

يتضح من جدول (٧) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٧.٦٩) و (١٤.٨١).

جدول (٨) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن
لمتغير (الأداءات المهارية لكاتا جنكاكو - الكاتا ككل) قيد البحث.

(ن=٣)

المتغيرات	وحدة القياس	اللاعبة	القبلي	البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
(جانكاكو كاتا)	ث	الأولى	١٠٠.٠٠	٩٢.٠٠	٨.٠٠	٨.٠٠
		الثانية	١٠١.٠٠	٩٢.٠٠	٩.٠٠	٨.٩١
		الثالثة	١٠٢.٠٠	٩٣.٠٠	٩.٠٠	٨.٨٢
		المتوسط	١٠١.٠٠	٩٢.٣٣	٨.٦٧	٨.٥٨

يتضح من جدول (٨) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٨.٠٠) و (٨.٩١).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من (٨،٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الأداءات المهارية لكاتا جنكاكو - المقطوعات التدريبية) وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (٧.٦٩) و (١٤.٨١).

ويعزى الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي وأن هذا تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي خاصة في القسم الثاني من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري المؤدى بشكل (فردى) لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جنكاكو-كاتا) المحللة من خلال الباحث، والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوى الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل على استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي على معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المؤدى بشكل (فردى) لمكونات الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية للجملة الحركية (جنكاكو-كاتا) لعينة الدراسة الأساسية.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم (٢٠١١) أن من الضروري تقنين شدة الحمل التدريبي للمقطوعة التدريبية بنسبة من زمن الأداء بشكل فردي لكل لاعب ولكل مقطوعة تدريبية مع الاحتفاظ بالخصائص المميزة لسرعة وإيقاع الأداء للأساليب المهارية المكونة للمقطوعة التدريبية حيث يعمل على تحسين الأداء المهارى للاعبين (٦: ٣٤٠).

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الرابع)	(١)	(يونيو)	(٢٠٢٤)	- ١٧٧ -

وتتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة سارة محمد ثابت (٢٠١٧)، والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي تحسين مجموعة البحث في القدرات الحركية و(المقاطع التدريبية) لدي اللاعبين (٢٤).

ويتضح من جدول (٧/٤) وشكل (٧/٤) لمتغير (الأداءات المهارية لكاتا جنكاكو - الكاتا ككل) لعينة الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي، (وأن نسبة التحسن قد تراوحت بين (٨٠.٠٠) و(٨٠.٩١).

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي وأن هذا تحقق من خلال محتوى البرنامج التدريبي خاصة في القسم الثالث من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري المؤدى بشكل (فردى) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ((جنكاكو-كاتا) ككل المحللة من قبل الباحث، والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة، وبناء عليه تحسن مستوى الأداء المهاري للاعب عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب التقنين الفردي مراعيًا في ذلك الحالة التدريبية للاعبين والمرحلة السنوية وخصائص الحمل التدريبي للبرنامج، والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري المؤدى بشكل (فردى) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جنكاكو-كاتا) ككل لعينة الدراسة الأساسية.

وتؤكد نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) إلي ضرورة الاهتمام بالتقنين الفردي وخصوصية تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوى الإنجاز لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وذلك للحفاظ علي الخصائص الحركية للأداءات للجملة الحركية مع الارتقاء بمستوي الأداء (٤ : ١٩٤).

ويتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة خالد رفيق ناجح (٢٠٢١) ، والذي تؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام الأحمال التدريبية المقننة يعمل علي رفع مستوى الأداء (جنكاكو-كاتا) (فردى-جماعى) لدي اللاعبين (٢٠).

كما تتفق نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة حسين أحمد حجاج، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨)، والذي يؤكدوا علي أن البرنامج التدريبي والأحمال التدريبية الموجهة بأسلوب التنفيذ

الفردى أثرت على تحسن مستوى الأداء المهارى للهيكل البنائى للجملة الحركية (الكاتا) قيد الدراسة (١٤).

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه يوجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلى والبعدي باستخدام التقنين الفردى لمكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية (الكاتا) على مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي للاعبى الكاتا

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً : الإستنتاجات

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجة الإحصائية المستخدمة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- أسلوب التقنين الفردى للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية (جنكاكو-كاتا) أثر إيجابيا على المتطلبات البدنية-المهارية الخاصة قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء ، الرشاقة) لأنسات الكاراتية ولصالح القياس البعدي.
- أسلوب التقنين الفردى للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية (جنكاكو-كاتا) أثر إيجابيا على القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى لدى انسات الكاراتية ولصالح القياس البعدي.

ثانياً : التوصيات فى ضوء الأهداف والفروض والنتائج ويوصى بما يلى :

- الإسترشاد بالأسس العلمية التى طبقت فى تصميم البرنامج التدريبى الموجه لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية (الكاتا).
- استخدام (أسلوب التقنين الفردى) لمكونات الهيكل البنائى للكاتا كأسلوب أساسى ومسهل فى زيادة وتحسين الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.

المراجع

المراجع العربية :

١. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢١) : اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (kata) برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية.
٢. أحمد محمود إبراهيم: (الشرح التطبيقي بنكاي- كاتا) تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية، ٢٠٢١م
٣. حسين حجازي عبد الحميد (٢٠١٩) تأثير تدريبات مشابهه لطبيعة الاداء علي مستوى أداء الهيكل البنائي للكاتا الاولي وبعض الصفات البدنية للأطفال المدمجين برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد (يونية) جزء (٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٤. خالد رفيق ناجح (٢٠٢١): تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للكاتا علي مستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه. رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة دمياط.
٥. خلود حمدي علي (٢٠٢١): تأثير توجيه تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة وفقا لمسارات الايقاع الحيوي لمؤشرات الاستشفاء علي بعض محددات الحالة التدريبية للاعبي الكوميتة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٦. نبيلة أحمد عبد الرحمن : المدرب والتدريب مهنة وتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠١١م

المراجع الأجنبية:

7. **Koropanovski:** Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumite and kata competitors, J Hum kinet, U.K,2011.