

The Effect of Training to Develop Special Physical Requirements on the Level of Performance of Motor Complexity Difficulties (Third Kata) Hian Sandan

Zainab Omran  Ibrahim Abu Ajila  Walid Shioub 

Faculty Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Zawia

*Corresponding author email: Z.omra@zu.edu.ly

Received: 13-02-2025 | Accepted: 27-02-2025 | Available online: 31-03-2025 | DOI:10.26629/uzjwses.2025.06

ABSTRACT

This research aims to identify the effect of training to develop special physical requirements on the level of performance of the difficulties of the motor system (the third kata) Heian Sandan, where the research method is represented in the experimental method for one experimental group using pre-and post-measurement in order to suit the nature of the research and was implemented during two training stages (the first stage – without including the difficulties training in the daily training unit, and the second stage – by including the difficulties training in the daily training unit). The research sample was chosen intentionally from the players of the Asaria Sports Club, where their number reached 6 players. Among the most important results is the effect of the content of the proposed training program and what it contains of the characteristics of the training loads implemented (in the second stage more than the first stage) without using the distribution of the training load for the difficulties of the motor system training on the level of performance of the motor system (Heian – sandan – Kata).

Keywords: Trainig to develop special physical requirements- Motor sentence difficulties The third kata(Heian sandan)

تأثير تدريبات لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة على مستوى اداء صعوبات الجملة الحركية (الكاتا الثالثة) هيان سندان

¹ زينب عمران ² ابراهيم أبو عجيبة ³ وليد شويوب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الزاوية

*المؤلف المراسل hw_79c@yahoo.com

استقبلت: 2025-02-13م | قبلت: 2025-02-27م | متوفرة على الانترنت | 2025-03-31م

المستخلص

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة على مستوى اداء صعوبات الجملة الحركية (الكاتا الثالثة) هيان سندان حيث تمثل منهج البحث في المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وتم تنفيذه خلال مرحلتين تدريبيتين (المرحلة الاولى - بدون ادراج تدريبات الصعوبات بالوحدة التدريبية اليومية ، والمرحلة الثانية - بأدراج تدريبات الصعوبات بالوحدة التدريبية اليومية) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي اساري الرياضي حيث بلغ عددهم (6) لاعبين ومن اهم النتائج تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة (بالمرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولى) " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " على مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) .

الكلمات الدالة: تدريبات لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة- صعوبات الجملة الحركية- الكاتا الثالثة (هيان

سندان).

مقدمة:

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تطورت تطوراً سريعاً وقد ظهر هذا التطور من الناحية القانونية والتدريبية والخطبية والمهارية حيث حدثت في الاونة الاخيرة العديد من تعديلات القانون الدولي لرياضة الكاراتيه مما كان له اكثر الاثر على تحديث وتطوير طرق وانماط وطبيعة وأساليب التعليم والتدريب لتلك الرياضة (12 : 133) (11 : 2)

وحيث أن عملية تعلم الكاراتيه وخاصة تعلم الجملة الحركية (الكاتا) يعتمد اعتماداً مباشراً على اختيار البرنامج التعليمي والتدريبي المناسب الذي يستخدمه المعلم او المدرب ويساهم في ارتقاء مستواه وسرعة تعلمه واتقانه .

وحيث أن الجملة الحركية (الكاتا) هي جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الاداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه

وبالرغم من ذلك فإن أهتمام المدربين يكون موجه للاداء المهاري لمكوناتها مع عدم التركيز على التطبيق الفعلي لتلك المكونات (7 : 45) .

ومن هنا فان استخدام اسلوب درجات الصعوبة خلال برامج تدريب الجملة الحركية (الكاتا) قد اثر في مستوى تحسين قدرة الاداء للاعب الجملة الحركية (الكاتا) كما يفضل ترشيد خلال تنفيذ الاحمال التدريبية حيث يفضل استخدام اسلوب المقطوعات التدريبية ويتطلب من اللاعب اداء الجملة الحركية وفقاً لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الاداء المهاري (7، 11)(12، 34) .

وحيث أنه يتطلب من اللاعب مستوى معين يجب امتلاكه من المتطلبات المهارية لكي يساعد في تحقيق النمذجة بين المتطلبات البدنية المهارية وخصائص الاداء للجملة الحركية (الكاتا) (10، 18)

مشكلة البحث :

أن الاختلاف الذي يميز كل جملة حركية (كاتا) عن الاخرى يجعل من كل جملة حركية صعوبات مختلفة وطرق تعليم وتدريب مختلفة ومن خلال الملاحظة يمكن اظهار اسباب مشكلة البحث في وجود اخطاء أداء في النقل الحركي وتحركات القدمين بين اوضاع الارتكاز وعدم الفهم الصحيح لخصائص الاداء للاسلوب المهاري وقلة ترشيد الاسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية الموجهه الى متطلبات الصعوبات الحركية للجملة الحركية وهي أخطاء فنية لاداء الصعوبات داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ومن خلال الاطلاع على المراجع في هذا المجال استنتج الباحثون بان هناك قصور في مستوى الاداء المهاري للاعبين (الكاتا) وقلة البحوث التي تتناول الكاتا الثالثة (هيان سندان) من حيث الصعوبات الامر الذي دفع الباحثون لاجراء هذا البحث .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة على مستوى اداء صعوبات الجملة الحركية (الكاتا الثالثة) هيان سندان .

الفروض البحث :

1. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لمستوي أداء للصعوبات الحركية الخاصة بمهارة السوتواكية تحركات الرجلين والمقطوعة الاول والثاني والثالث والرابعة والنصف الاول والنصف الثاني من الكاتا والكاتا كاملة لصالح القياس البعدي للمرحلة الأولى .
2. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لمستوي أداء للصعوبات الحركية الخاصة بمهارة السوتواكية تحركات الرجلين والمقطوعة الاول والثاني والثالث والرابعة والنصف الاول والنصف الثاني من الكاتا والكاتا كاملة لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية .

3. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمرحلة الاولى والقياس البعدي للمرحلة الثانية لمستوى أداء للصعوبات الحركية الخاصة بمهارة السوتواكية تحركات الرجلين والمقطوعة الاول والثاني والثالث والرابعة والنصف الاول والنصف الثاني من الكاتا والكاتا كاملة لصالح القياس البعدي للمرحلة الثانية.

مصطلحات البحث :

1. صعوبات الجملة الحركية (الكاتا) هو مصطلح يصف مشكلات تعلم الجملة الحركية ويمكن ان يعاني أي شخص من صعوبات تعلم مهارة ما (تعريف اجرائي) .

2. الجملة الحركية (الكاتا KATA) :

عبارة عن حركات قتال حقيقية تؤدي ضد خصوم وهميين يتخيل من خلالها اللاعب انه مهاجم من جميع الجهات فنقوم بحركات الدفاع والهجوم ضد الاشخاص الوهميين في مخيلته اكااديمية الابطال لفنون الدفاع عن النفس . (8 : 41)

الدراسات المشابهة أو المرتبطة :

1- دراسة رانيا جابر توفيق (2024) (9)

دراسة بعنوان (تأثير تدريبات الصعوبات الادائية على مستوى الاداء للجملة الحركية " هيان - يوندان - كاتا " برياضة الكاراتيه)

تهدف هذه الدراسة الى التعرف تأثير تدريبات الصعوبات الادائية على مستوى الاداء للجملة الحركية " هيان - يوندان - كاتا " برياضة الكاراتيه واستخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مستخدمة القياس القبلي والبعدي وتمثل مجتمع الدراسة في الناشئين بمنطقة الاسكندرية للكاراتيه في الفترة 2022-2023 وبلغ عددهم 21 لاعب وتم اختيار 4 ناشئ بالطريقة العمدية وهم افراد العينة وقد اظهرت النتائج بان قد اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الاحمال التدريبية المنفذة بالمرحل الثانية " استخدام تدريبات الصعوبة الادائية " في مستوى اداء الجملة الحركية " هيان - يوندان - كاتا " برياضة الكاراتيه) .

2- دراسة محمد مرسل حمد ارباب واخرون (2014) (13)

دراسة بعنوان (تأثير تمرينات نوعية خاصة على مستوى الاداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه).

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات نوعية خاصة على مستوى الاداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وكان عدد افراد العينة 10 لاعبين لكل مجموعة للمرحلة السنوية (10 - 12) أداة جمع البيانات

استمارة استبيان والمقابلة الشخصية وقد اظهرت النتائج بأن البرنامج المتبع له تأثير ايجابي على المتغيرات (مستوى الايقاع الحركي ومستوى الاداء المهاري للكاتا) .
الاجراءات :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وتم تنفيذه خلال مرحلتين تدريبيتين (المرحلة الاولى - بدون ادراج تدريبات الصعوبات بالوحدة التدريبية اليومية ، والمرحلة الثانية - بأدراج تدريبات الصعوبات بالوحدة التدريبية اليومية) .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبين نادي اساري الرياضي المسجلين بالاتحاد العام لرياضة الكاراتيه خلال الفترة من 2023 - 2024 وبلغ عددهم (10) لاعبين في حدود ما توصل اليه الباحثون وهم يؤدون الجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) خلال البطولات المحلية بتلك الفترة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي اساري الرياضي حيث بلغ عددهم (6) لاعبين .

القياسات والاختبارات المستخدمة بالبحث :

أولاً : الاختبارات العامة (المتغيرات الاولى) العمر الزمني ، العمر التدريبي للاعب (لاقرب سنة)

ثانياً : تقييم مستوى الاداء المهاري للنقل الحركي لوضع الارتكاز المتعددة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) .

ثالثاً : تقييم مستوى الاداء المهاري لمكونات الجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) :

تم تقييم مستوى الاداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي الخاص للجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) بصورة " الصعوبات الحركية داخل المقطوعات التدريبية ، الهيكل البنائي للمقطوعات تدريبية ، الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) مقسمة الى جزئين ، الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ككل ، تم استخدام جهاز التسجيل المرئي (الفيديو) مزود بخاصية العرض و إمكانية التوقف واعادة العرض بسرعة عادية وبطيئة ، كما نفذ التقييم وفقاً لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه من خلال لجنة متكونة من 3 حكام من الاتحاد الليبي للكاراتيه ، ويمنح اللاعب درجة من كل حكم على حدة ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاثة واخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الاداء المهاري .

علي مرحلتين كالآتي :

- المرحلة الأولى : القياس القبلي : تم خلال الفترة من 28 / 8 / 2023 الي 31 / 8 / 2023 ، التجربة الأساسية - تم تنفيذ التجربة (25 وحدة تدريبية) مرحلة اولي - بدون ادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجمله الحركية (سوتشن - كاتا) ، خلال الفترة من 3 / 9 / 2023 الي 8 / 10 / 2023 ، القياس البعدي : تم خلال الفترة من 10 / 10 / 2023 الي 13 / 10 / 2023 .
- المرحلة الانتقالية : تم تنفيذ المرحلة الانتقالية خلال الفترة من 14 / 10 / 2023 الي 20 / 10 / 2022 بهدف الحفاظ علي مستوي نمو الحالة التدريبية للاعبين خلال المرحلة الاولي من التجربة الأساسية بالدراسة .
- المرحلة الثانية : القياس القبلي : تم خلال الفترة من 23 / 10 / 2023 الي 26 / 10 / 2023 ، التجربة الأساسية - تم تنفيذ التجربة (25 وحدة تدريبية) مرحلة ثانية - بادراج قسم لتدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية - داخل الهيكل البنائي للجمله الحركية (سوتشن - كاتا) ، خلال الفترة من 29 / 10 / 2023 الي 3 / 12 / 2023 ، القياس البعدي : تم خلال الفترة من 4 / 12 / 2023 الي 7 / 12 / 2023 .

جدول (1) خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق لمحتوي البرنامج	5 أسابيع تدريبية لكل مرحلة
عدد الوحدات التدريب الإجمالي لكل مرحلة	25 وحدة تدريبية .
عدد مرات التدريب الأسبوعي	5 مرات تدريب بالأسبوع .
القياسات المنفذة (قبلي ، بعدي)	يتم القياس القبلي قبل تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (1) والقياس البعدي بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية رقم (25) خلال كل مرحلة على حدي من مرحلتها للتجربة الأساسية .

استرشد الباحثون بالمراجع الاتية عند اعداد وتصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 11 ، 14 ، 15 ، 16) .

محتوي الوحدة التدريبية اليومية وخصائص الاحمال المنفذة بالجمله الحركية (هيان سندان . كاتا)
 اولاً : الجزء التمهيدي: واشتمل هذا الجزء على قسمين التهيئة النفسية والعصبية التهيئة (الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 350 دقيقة وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال البحث ، وقد وجهت

الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة السائد ومستويات الأحمال التدريبية المنفذة خلال هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية للاعب (الكاتا) ، القسم الثاني من الجزء التمهيدي هو الاعداد البدني الخاص : واستغرق تنفيذه 262.5 دقيقة وقد تضمن 5 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60 % إلى 70% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد روعي أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال الأساليب المهارية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ .

ثانيا : الجزء الرئيسي : ويهدف هذا الجزء الى تحقيق محتوى الواجبات التدريبية الاساسيه المكونه لهدف الوحدة اليومية كما يراعى من خلال التدرج والتنوع في الاحمال ودرجاتها المتعدد ان يستخدم العمل المختلط مما يسمح بالتبادل الايجابي بين مصادر انتاج الطاقه الهوائيه واللاهوائيه ، ويلاحظ ان هذا الجزء يتكون من 4 اقسام خلال المرحلة التدريبية الاولى من التجربة الأساسية ، 5 اقسام خلال المرحلة التدريبية الثانية من التجربة الأساسية ، و كل قسم يكمل الذي يليه من اقسام تدريبية من حيث المحتوى وخصائص ومحددات الاحمال التدريبية وذلك وفقا للهدف التدريبي المقنن من للوحده التدريبية والاقسام التي تتدرج تحت الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومي ، ولكن هناك تدرج وتموجية وفريده لمحتوى الاحمال خلال كل قسم من تلك الاقسام ففي القسم الاول وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على 6 محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها على تمرينات للنقل الحركي وفقا لمعايير خط السير المقنن دوليا خلال الجمله الحركيه (هيان - سندان . كاتا) ، والقسم الثاني يشتمل محتواه على 10 محطات تدريبية يحتوي محتوى كل واحدة منها على أسلوب مهاري فردي الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجمله الحركيه (هيان - سندان . كاتا) وينفذ هذا القسم خلال مرحلتي التجربة الأساسية ، والقسم الثالث وينفذ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية فقط ، يشمل محتواه على 7 محطات تدريبية موجهه للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي داخل المقطوعات التدريبية بالجمله الحركيه (هيان - سندان . كاتا) ، القسم الرابع وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية يحتوي على 3 محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ونفذ معيار علمي خلال تقسيم الهيكل البنائي للجمله الحركيه (هيان - سندان . كاتا) الي مقطوعات تدريبية وهو (المعيار الاول يتم تقسيم عند تغيير المسار الحركي للاداء بشكل عمودي على المسار الحركي للاسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل عمودي) ، (والمعيار الثاني يتم استخدامه كالاتي عند الانتهاء من الاسلوب المهاري

الحركي المصاحب لاداء صحيحه فنية) والقسم الخامس وينفذ خلال مرحلتي التجربة الأساسية ويشتمل محتواه على عدد 2 تصفية مقننة التصفية الاولى في محتواها أداء الجملة الحركية ككل 3 مرات بشكل مقنن يشرح داخل القسم بالبرنامج ، والتصفية الثانية في محتواها أداء الجملة الحركية ككل مرة واحدة بشكل مقنن وهذا القسم داخل الوحدة التدريبية يستخدم خلالها التدريب المبارئي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) بهدف التدريب على الأداء شبه التنافسي .

القسم الاول : تدريبات لتمرينات النقل الحركي الموجهة وفقاً لمسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) وقد نفذ أحماله التدريبية في زمن قدره 812.30 دقيقة وقد اشتمل هذا الجزء من الوحدة التدريبية على 6 محطة تدريبية خاصة بالنقل الحركي من وضع ارتكاز إلى وضع ارتكاز آخر بما يوافق أوضاع الارتكاز للجملة الحركية واتجاه مسارها داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية وقد تراوحت شدة تنفيذ ذلك ما بين (66% إلى 76%) من أقصى مقدرة للأداء خلال الزمن المقنن (30 ثانية) ، القسم الثاني : يحتوي هذا القسم على 10 محطات تدريبية خاصة موجهة الي الأساليب المهارية الفردية الأكثر تكراراً داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان سندان . كاتا) ، وهذا القسم نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره 248.16 دقيقة ، ومقنن خلاله خصائص الأداء والحمل التدريبي للأساليب المهارية بشكل فردي للاعبين عينة البحث ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (66 % الي 80 %) ، وكان زمن التنفيذ لكل محطة تدريبية 25 ثانية ، القسم الثالث : هذا القسم ينفذ محتواه من الاحمال تدريبية خلال المرحلة الثانية فقط من التجربة الأساسية ويحتوي على 6 محطات تدريبية موجهة للصعوبات الحركية داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية بالجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) ، ونفذت أحماله التدريبية في زمن قدره 722.27 دقيقة ، علماً بان كل محطة تدريبية تحتوي على صعوبة حركية واحدة ومرتبطة بالاداء المهاري داخل الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية كما روعي معايير التحكيم الدولي للكاتا وكذلك معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقاً لخصائص الاداء ، ونفذ هذا القسم بشدة تراوحت ما بين (66 % الي 76 %) من خلال التقنين و التنفيذ الفردي للاعب ووفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية ، القسم الرابع : ويشمل محتواه على محطات تدريبية باستخدام المقطوعات التدريبية ويتم تقسيم الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) وفقاً لمعيارين (المعيار الاول عند تغيير المسار الحركي للاداء بشكل افقي على المسار الحركي للاسلوب السابق لتغيير الاتجاه بشكل افقي) (والمعيار الثاني عند الانتهاء من الاسلوب الحركي مع اداء صحيحه فنية) نفذت أحماله التدريبية في زمن قدره

475.27 دقيقة ، وقد اشتمل هذا المحتوى للقسم 3 محطات تدريبية تحتوي كل منها على الهيكل البنائي للمقطوعات التدريبية وفق للقانون التحكيم الدولي للكاتا ، وكذلك روعى فيها معايير تقطيع الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) وفقا لخصائص الاداء ، ونفذ الأداء بشدة تراوحت ما بين (76 % الي 86 %) مع مراعاة التقنين و التنفيذ الفردي للاعب وفقاً لزمن الاداء الفعلي لمكونات المقطوعة التدريبية،

القسم الخامس : يشتمل محتواه على اداء الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) في صورته تصفيات للتدريب على الاداء المبارئي ، نفذ هذا الجزء في زمن وقدره 564.74 دقيقة وقد اشتمل علي أداء (2) تصفية ، التصفية الأولى : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) مرتين متتاليتين بدون فواصل بينية للراحة ، ويتم تقنين زمن الأداء وفق معيار زمن الأداء الدولي (50 ثانية) للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) ، فترة انتقالية : راحة بينية تعادل 2\1 من زمن الأداء الفعلي المنفذ خلاله التصفية الأولى لكل لاعب علي حده ، ثم تنفيذ التصفية الثانية : يؤدي خلالها محتوى الهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) مرة واحدة فقط وفق التقنين لزمن الأداء الدولي للجملة الحركية ، نفذ ذلك بشدة تدريبية تميزت في تشكيلها التدرج والتوجيه حيث انحصرت ما بين (84 % إلي 96 %) وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة السائد بالهيكل البنائي للجملة الحركية (هيان - سندان . كاتا) والمشابهة لطبيعة المباراة داخل إطار المنافسة تقريباً.

الجزء الختامي : وقد تم تنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره 175 دقيقة وقد تضمن هذا الجزء تمارينات تسهم في عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العاملة وقد غلب على التمارينات العمل وفقاً للنظام الهوائي للاستشفاء .

• المعالجة الإحصائية : استخدم الحقيبة الاحصائية SPSS

الجدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجز الاول من الكاتا

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	مهارة السوتواكية	3.7167	.25626	5.1333	.10328	-11.180-	0.027
2		3.5333	.08165	5.0333	.05164	-15.652	0.027
3	تحركات الرجلين	3.5167	.19408	5.1667	.12111	9.707	0.026

0.027	-9.707	.12111	5.1667	.29439	3.8667	المقطوعة الاول	4
0.027	12.131	.09832	5.2167	.27386	4.2500	المقطوعة الثاني	5
0.026	-10.159	.12649	5.1000	.25820	3.6667	المقطوعة الثالث	6
0.028	18.336	.07528	5.0833	.30605	4.0833	المقطوعة الرابعة	7
0.024	-12.649	.11690	5.1833	.13292	4.0833	النصف الاول من الكاتا	8
0,027	-20.066	.05477	5.1500	.19408	3.6167	النصف الثاني من الكاتا	9
0.026	-14.533-	.08367	5.2500	.25820	4.3333	الكاتا كاملة	10

يتضح من الجدول السابق والخاص بمعنوية الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجز الاول ان هالك فروق دالة احصائياً ولصالح القياس البعدي في مهارة السوتواكية (يمين ، يسار) كانت قيمة T تساوي من 11.180 الى 15.652 وفي تحريك الرجلين كانت تساوي 9.707 وفي المقطع الاول تساوي 9.707 وفي المقطع الثاني تساوي 12.131 وفي المقطع الثالث تساوي -10.159 وكذلك في المقطع الرابع كانت 18.335 وفي النصف الاول من الكاتا -12.649 وفي النصف الثاني تساوي -20.533- اما في الكاتا كامل فقد كانت تساوي 14.533 وهذا يدل على ان هنالك فرق ذات دلالة معنوية ولصالح القياس البعدي

الجدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجز الثاني

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	مهارة السوتواكية	5.4333	.05164	5.7167	.07528	-9.220-	.000
2		5.3167	.07528	5.6167	.07528	-6.708-	.001
3	تحركات الرجلين	5.4667	.05164	5.7500	.08367	-5.937-	.002
4	المقطوعة الاول	5.4667	.05164	5.7500	.08367	-7.059-	.001
5	المقطوعة الثاني	5.4167	.07528	5.7667	.05164	-10.247-	.000

6	المقطوعة الثالث	5.3500	.05477	5.6667	.05164	-7.889-	.001
7	المقطوعة الرابعة	5.4000	.08944	5.7667	.05164	-17.393-	.000
8	النصف الاول من الكات	5.4833	.04082	5.8500	.05477	-11.000-	.000
9	النصف الثاني من الكاتا	5.4333	.05164	5.7667	.05164	-10.000-	.000
10	الكاتا كاملة	5.4667	.05164	5.8333	.05164	-17.393-	.000

يتضح من الجدول السابق والخاص بمعنوية الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجز الثاني ان هالك فروق دالة احصائياً ولصالح القياس البعدي في مهارة السوتواكية (يمين ، يسار) كانت قيمة T تساوي من 9.220 و 6.708 وفي تحريك الرجلين كانت تساوي 5.937 وفي المقطع الاول تساوي 7.059- وفي المقطع الثاني تساوي 10.889- وفي المقطع الثالث تساوي 7.889- وكذلك في المقطع الرابع كانت 17.393- وفي النصف الاول من الكاتا 11.000- وفي النصف الثاني تساوي 10.000- اما في الكاتا كامل فقد كانت تساوي 17.393- وهذ يدل على ان هنالك فرق ذات دلالة منوعية ولصالح القياس البعدي

الجدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين لقياس البعدي بعدي في المتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	القياس البعدي		القياس البعدي المرحلة الثانية		قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	مهارة	5.133	.10328	5.716	-11.180-	-11.180	.000
2	السوتواكية	5.033	.05164	5.616	-15.652-	-15.652	.001
3	تحركات الرجلين	5.166	.12111	5.750	.08367	-9.707	.002
4	المقطوعة الاول	5.166	.12111	5.750	.08367	-9.707	.001
5	المقطوعة الثاني	5.216	.09832	5.766	.05164	-12.131	.000
6	المقطوعة الثالث	5.100	.12649	5.666	.05164	-10.159	.001
7	المقطوعة الرابعة	5.083	.07528	5.766	.05164	-18.336	.000
8	النصف الاول من الكات	5.183	.11690	5.850	.05477	-12.649	.000
9	النصف الثاني من الكاتا	5.150	.05477	5.766	.05164	-20.066	.000
10	الكاتا كاملة	5.250	.08367	5.833	.05164	-14.533	.000

يتضح من الجدول السابق والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات البعدي للجز الاول والثاني ان هالك فروق دالة احصائياً ولصالح القياس البعدي في مهارة السوتواكية (يمين ، يسار) كانت قيمة T تساوي

من 11.180- و 15.652- وفي تحريك الرجلين كانت تساوي 9.707 وفي المقطع الاول تساوي 9.707- وفي المقطع الثاني تساوي 12.131- وفي المقطع الثالث تساوي 10.159- وكذلك في المقطع الرابع كانت 18.336- وفي النصف الاول من الكاتا 12.649- وفي النصف الثاني تساوي 20.066- اما في الكاتا كامل فقد كانت تساوي 14.533- وهذا يدل على ان هنالك فرق ذات دلالة معنوية ولصالح القياس البعدي للجز الثاني وهذا ما يتفق مع ما ذكره محمد مرسل ارباب واخرون و رانيا جابر توفيق و ولاء حمدي فرغلي .

الاستنتاجات:

1. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الاولى " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " على مستوى اداء الجملة الحركية (هيان سندان - كاتا) .
2. اثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة بالمرحلة الثانية " باستخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " علي مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) .
3. كان تأثير محتوى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية المنفذة (بالمرحلة الثانية اكثر من المرحلة الاولى) " بدون استخدام توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية " على مستوى اداء الجملة الحركية (هيان - سندان - كاتا) .

التوصيات:

1. ترشيد استخدام (توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية) خلال تشكيل الاحمال التدريبية كوسيلة تؤثر على زيادة مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.
2. الاسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت خلال البرنامج التدريبي المقترح الخاص (توزيع الحمل التدريبي لتدريبات الصعوبة الحركية) عند تخطيط محتويات البرامج التدريبية بهدف زيادة مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه.

المراجع:

اولا: المراجع باللغة العربية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح :،التدريب الرياضي ،(الأسس الفسيولوجية)،دار الفكر العربي،القاهرة،1997.
- 2- أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الاعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2002 .
- 3- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة دار المعارف، الإسكندرية ، 2005 .
- 4- أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات والمحددات لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2011 .
- 5- أحمد محمود إبراهيم : مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،2017 .
- 6- أحمد محمود إبراهيم : محددات الإيقاع الحيوي تحليل وترشيد قيم مساراته خلال تخطيط البرامج التدريبية للاعبى مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،2021 .
- 7- أحمد محمود إبراهيم و محمد عاطف اباطة : الموسوعة العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، منشأة دارالمعارف، 2005 .
- 8- بهاء سيد محمود وصالح عبدالقادر عتريس : القيم التربوية والخلفية لرياضة الكاراتيه ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2015 .
- 8- رانيا جابر توفيق : تاثير الصعوبات الادائية على مستوى الاداء للجملة الحركية " هيان - يودان - كاتا " برياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الاسكندرية ، العدد 24 ، 2024 .
- 9- رانيا جابر توفيق : تأثير تدريبات الصعوبات الحركية بالوحدة التدريبية اليومية على مستوى أداء " سوتشن كاتا " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الاسكندرية ، العدد 22 ، 2023 .

- 10- زينب مصطفى خليفة عمران : اثر استخدام مداخل توقيت الهجوم على بعض محددات النشاط الهجومي للاعب القتال الفعلي (الكوميته) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الاسكندرية ، 2014 .
- 11- ولاء حمدي فرغلي : تأثير تدريبات مشابهة للصعوبات الادائية على مستوى الاداء للجملة الحركية " هيان جودان - كاتا " برياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، العدد 121 ، 2024 .
- 12- محمد مرسل حمد ارباب ، ياسين محمد احمد سويدان ، محمد حسن محمد ، محمد سعيد محمد ابو النور : تأثير تمرينات نوعية خاصة على مستوى الاداء المهاري لناشئات الكاتا في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة المنصورة ، العدد 23 ، 2014 .
- ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية
- Daniel . B , Nika . J , Carl . F : Validation of session ratings of perceived exertion for quantifying training load in karate kata sessions , *Biology of Sport*, Vol. 39 , pp 849 – 855 , 2022 .
- Vveinhardt, J.; Kaspere, M. The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health* , vol . 19 , pp 4001– 4009 , 2022 .
- Wen . J , Yang . Z. , Zhang . Y: The effects of karate training and moderate aerobic exercise on college students' self-control. *Archives of Budo*, vol . 16, pp 333 – 343 , (2020).