

تأثير التدريبات المتوازية في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الجمل الحركية سوبر انبي (كاتا) لناشى الكاراتيه

م. د / مروان مصطفى عبد المجيد عطية

المقدمة ومشكلة البحث :

ان رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات ذات الطابع الخاص فى ادائها وتقسيماتها وفنياتها مقارنة بمثيلاتها من الرياضات الاخرى مما جعلها موضع النظر للعديد من الشعوب هذا ما جعلها تخطوا خطوات واسعة نحو تحقيق مكانة عالمية لائقة حتى وصلت الى ان أصبحت رياضة الكاراتيه رياضة أولمبية رسمية اعتبارا من الدورة الاولمبية ٢٠٢٠ م ، مما زاد من حدة المنافسة بين الدول للوصول الى أعلى مستوى رياضي ممكن من النشاط الرياضى الممارس وذلك ما يدعوا اليه العلم الوصول باللاعب الى اعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضى الممارس ، ولايستطيع الفرد أن يحقق أعلى مستوى رياضي يمكن الوصول اليه الا من خلال معرفة وفهم النشاط الذي يمارسه ، وكلما توافرت معلومات دقيقة عن هذا النشاط ساهم ذلك في بناء وتطوير مهارات الفرد للوصول لاعلى مستوى تسمح به قدراته ولا يتم ذلك ايضا الا باتقان معرفة النظرية وطرق تطبيقها

ويتفق كل من جنسن وفيشر Jensen and Fisher (2002م) محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) في أن كل صفة بدنية معينة لها اهمية تتلائم مع طبيعة هذه الرياضة حيث تجعل ممارستها أكثر إيجابية بما تعود علي اللاعب بالنتائج التي يرجو تحقيقها أثناء المنافسة، كما أن أهمية هذه الصفات البدنية تتضح في أنها تساعد فى الوصول الي المستويات الرياضية العالية في الأنشطة الرياضية المختلفة، فالي جانب تأثيرها المباشر علي الناحية الفنية الخاصة بكل نشاط فإنه بدونها يصعب اتقان النواحي المهارية وتنفيذ النواحي الخطئية الخاصة بتلك الأنشطة ويشير كلاً من علي البيك عماد عباس (٢٠٠٣) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه مالم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في كونها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب واحدي وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وان تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات.

ويذكر أحمد محمود أبراهيم (٢٠١١) أنه يوجد اسلوبين لتركيب الجرعات التدريبية من ناحية الاتجاه وهما: الاتجاه المفرد : بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد (مثل تطوير التحمل العام أو رفع مستوى أمكانيات السرعة)الاتجاه المركب : وفيها يكون الوحدات التدريبية توجه خلالها الأحمال التدريبية لتطوير مكونين أو أكثر من مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب

التدريبية (سرعة وتحمل مثلا) لذا يتضح أن تلك الوحدات التدريبية تعمل علي تحقيق هدفين في وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية (٥ : ٩٥)

كما يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد: على انها أن تشتمل الوحدة الواحدة علي تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف أهدافها ، منها طريقة التدريب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة التدريب المتوازي وكثير من المدربين المؤهلين والمدركين لأهمية التخطيط والتنفيذ للأحمال التدريبية يستخدمون هذا الأسلوب لضمان فعالية العملية التدريبية والتنوع في التأثير علي حالة اللاعب التدريبية لضمان الأرتقاء بمستوي الأنجاز الرياضي

وقد استخدم الباحث محتوى الأسلوب السابق خلال إجراء متطلبات الدراسة حيث أن المحتوى يتوافق مع فكرة وأهداف الدراسة الحالية حيث استخدم الباحث هذه الوحدات التدريبية خلال المراحل الأولى من الاعداد البدني - المهاري للبرنامج المقترح ، وبالرغم من أن مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البناني لرياضة الكاراتيه واحد المسابقات الحاصدة للمداليات في البطولات الدولية والاقليمية ، إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين والمدربين وقد قام الباحث بمسح شامل الدراسات والبحوث التي أجريت لدراسة سوبر انبي كاتا فوجد ندرة في الأبحاث التي تناولت دراسة هذه الكاتا نظرا لكثرة استخدام اللاعبين المصريين مدرسة الشوتوكان وندرة استخدامهم لمدرسة الشوتريو والذي يعتبر مؤسسها الهان شى بابوني ، إضافة الى انه في حدود علم الباحث لم يجد أيضا دراسات أجريت في التدريب المتوازي على هذه الكاتا بالرغم من أنها أقوى طرق التدريب حيث تعتبر أحد الاتجاهات الحديثه في التدريب فمن خلال هذه الطريقة يمكن الوصول الي فهم أعمق للاداء الفني والمساعدة في تطويره والتعرف علي نقاط الضعف وعلاجها من خلال أساليب التدريب المختلفة وبالتالي القدرة علي تحسين وتوجيه العملية التدريبية للوصول الي المثالية في الأداء

وكذلك بالرجوع الي نتائج تحليل بطولة العالم في روسيا (موسكو) ٢٠١٩ التي اشترك فيه المنتخب القومي المصري وذلك لتحقيق الأهداف الآتية :

* التعرف علي نسبة فعالية سوبر انبي كاتا وتحديد الكاتا الأكثر شيوعا:

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتحليل المباريات في البطولة السابق ذكرها وتسجيل نسبة نجاح الكاتا الأكثر استخدام في البطولات مرفق (١) وكانت النتيجة كالآتي :

جدول (١)

نتائج تحليل بطولة العالم في روسيا (موسكو) ٢٠١٩

الرقم	الكاتا	عدد مرات الاداء	النسبة المئوية للنجاح
١	الكاتا : سايباي - SAIBAI KATA	١٥	١٣ %
٢	الكاتا: أنان داي - ANNAN DAI KATA	٢٢	١٩ %
٣	الكاتا: انان - ANN KATA	٣٣	٢١ %
٤	الكاتا: كرونفا - KURURUNFA KATA	٣٧	٢٢ %
٥	الكاتا: سوبر امبي - SUPARINBEI KATA	٣٠	١٠ %
٦	الكاتا: روهاي - ROHI	٢٠	١٥ %

وكما يتضح بالجدول (١) ان نسبة نجاح سوبر انبي (١٠%) كاتا بالرغم من كثرة تكرارها والتي نتج عن تحليل البطولة السابق ذكرها بعض القصور في مستوى أداء ناشئى رياضة الكاراتيه في مسابقة القتال الوهمي (الكاتا) وقد يرجع هذا الي قصور بعض القدرات البدنية الخاصة وإهمال الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهة لأسلوب يتوافق مع متطلبات الجملة الحركية سوبر انبي و من اسباب القصور فى الاداء اثناء البطولات الدولية ان اللاعبين المصريين قد اعتادوا على كثرة استخدام الكاتا المؤداه ضمن مدرسة الشوتوكان اثناء البطولات وندرة استخدام الكاتا المؤداه ضمن مدرسة الشوتريو مما دعى القائمين على الاتحاد المصرى بعمل دورات لرفع مستوى الاداء الفنى للمدربين واللاعبين لهذا النوع من الكاتا الشوتريو بالاضافة الى الاستعانة ب خبراء دوليين لرفع مستوى اداء اللاعبين والمدربين اثناء اداء هذا النوع من الكاتا (الشوتريو) ومن العرض السابق يرى الباحث ان الوصول الى القمة فى الاداء المهارى لا يتم الا من خلال المعرفة العلمية وتطبيق تلك المعرفة العلمية عمليا فى ارض الواقع هذا ما دفع الباحث الي القيام بأجراء برنامج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (سوبر انبي كاتا) لناشئى رياضة الكاراتيه مستخدما أسلوب التدريب المتوازي.

أهمية اختبار الجملة الحركية (سوبر انبي - كاتا) انها تستخدم في معظم البطولات الدولية خصوصا في التصنيفات النهائية للمربع الذهبي كما انه يؤديها ابطال العالم المشهوريين بصورة تكاد يكون دائمة فى التصنيفات النهائية امثال ريكا اليابانية المخضرمه وامثال ديان العالمى الاسبانى الجنسية وليس فقط لبطل معين بل لدول ايضا ونرى هذا يتضح ببطولة العالم المقامه بباريس ٢٠١٢ حينما قامت دولة اليابان المتمثلة باللاعبه ريكا حيث حصلت على الميدالية الذهبية بفضل ادائها المبهر لتلك الكاتا (سوبر انبي - كاتا) علما بان المنتخب المصرى قد قام بادائها لكن لم يكن بالصورة المثالية الكافية التى تؤهله للوصول للنهائيات ، كما أن لهذه الدراسة ابعاداً جديدة لم يتم دراستها برياضة الكاراتيه في حدود علم الباحث مما قد يضيف اشكالا وخططاً جديدة من شأنها رفع كفاءة ناشئى رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي خلال المواقف التنافسية مرورا بالمستويات المحلية وصولا الي المستويات العالمية

هدف البحث :

- يهدف البحث الي تحسين مستوى أداء الجملة الحركية سوبر انبي من خلال :-
- تصميم برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب المتوازي
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب المتوازي علي مستوى القدرات البدنية الخاصة.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب التدريب المتوازي علي مستوى اداء الجملة الحركية سوبر انبي كاتا .

فروق البحث :

- توجد فروق دالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة

توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مستوى أداء الجملة الحركية سوبر انبي "

الدراسات المرجعية :

دراسة (١) أحمد محمود ابراهيم ، حسين أحمد حجاج (٢٠٠٨) (١٢)

عنوان الدراسة : تأثير أحمال تدريبية مقترحة علي بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوي تحسن الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوب الشورين والشوراي برياضة الكارتية

هدف الدراسة :

- التعرف علي تأثير أحمال تدريبية مقترحة بالتنفيذ الفردي علي بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوي تحسن الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوب الشورين والشوراي

- التعرف علي تأثير أحمال تدريبية مقترحة بالتنفيذ المتبادل علي بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوي الأداء للجملة الحركية المؤداه بأسلوب الشورين والشوراي برياضة الكاراتيه

المنهج التجريبي : ذو التصميم المتعددة (ثلاث مجموعات)

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عدد (١٢)

أهم النتائج : الأحمال التدريبية المقترحة أثرت في مستوى تحسن المحددات البدنية - المهارية الخاصة والذي انعكس علي مستوى الأداء للهيكل البناني للجملة الحركية قيد الدراسة

- الأحمال التدريبية الموجهة بأسلوب التنفيذ الفرد أثرت أكثر من المنفذة بالاسلوب المتبادل علي مستوى تحسن الأداء المهاري لكل من الجملة الحركية المؤداه بأسلوب الشوراي والشورين قيد البحث.

دراسة (٢) أحمد محمود مهدي (٢٠٠٥) (١٠)

عنوان الدراسة : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات

هدف الدراسة :

التعرف علي تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه

المنهج التجريبي : ذو التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عددهم (٢٠)

أهم النتائج : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدي الي تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة.

- البرنامج التدريبي المقترح أدي الي تحسن مستوى الأداء في الجمل الحركيه المؤداه بأسلوب الشوراى والشورين

دراسة (٣) احمد محمود ابراهيم (٢٠٠٢) (٨).

- عنوان الدراسة : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للجمل "الكاتا" الدولية للاعبى المنتخب الكويتي لرياضة الكارتية
- هدف الدراسة : التعرف علي تأثير الأحمال التدريبية خلال فترة الاعدادالخاص علي قيم بعض المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري الخاص بالكاتا "جيون - كانكوادي- أونسو "لاعب المنتخب الكويتي لرياضة الكارنيه
- المنهج : التجريبي ذو التصميم الفردي بالطريقة العمدية عدد (٦)
- أهم النتائج: الأحمال التدريبية المقترحة أثرت في قيم المتغيرات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري الخاص بالجمال الحركية الدولية قيد الدراسة - تقنين الأحمال التدريبية وفق خصائص نظم إنتاج الطاقة المميزة للأداء المهاري الخاص بالجمل الحركية مع تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء أثر في معدلات التغير المئوية للامكانات الوظيفية وفاعلية الأداء مهارية قيد الدراسة

دراسة (٤) ياسر احمد عيسي (٢٠٠٠) (١٧)

- عنوان الدراسة : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالانتقال علي مستوي الأداء مهارية للكاتا لناشئي الكاراتيه من (١١ : ١٢) سنة
- هدف الدراسة : تطوير بعض القدرات الحركية للكاتا (بصاي - داي) لناشئي الكاراتيه للمرحلة من (١١:١٢) سنة
- المنهج : تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث
- عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية عددهم (٢٢)
- أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قوة بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوي الأداء مهارية للكاتا (بصاي - داي)

إجراءات البحث :

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة فقط عن طريق القياسين القبلي والبعد وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة وإجراءات الدراسة

- **مجالات الدراسة:** المجال المكاني: قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية وماتضمنه من قياسات قبلية وقياسات بعدية عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بصالة الدفاع عن النفس بنادى الصفا الرياضى بالعجمى.

المجال الزمني :

- تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢١ الي ٩ / ١ / ٢٠٢١
- تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من ١٢ / ١ / ٢٠٢١ الي ١٤ / ٣ / ٢٠٢١ تم إجراء القياسات البعيدة عقب الانتهاء من تنفيذ الوحدة رقم ٤٠ من البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ١١ / ٣ / ٢٠٢١ الي ١٥ / ٣ / ٢٠٢١
- المجال البشري : ناشئى الاتحاد المصري للكاراتيه - منطقة الإسكندرية بنين (تخصص مسابقة القتال الوهمي كاتا KATA). ويبلغ مجتمع عينة البحث (٢٢) لاعب تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي "كاتا"
- وقد بلغ عدد العينة الكلية للدراسة (٢٠) لاعب وقد تم تصنيفهم كالاتي :
- ١٠ ناشئى طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح
- ١٠ ناشئى طبق عليهم الدراسات الاستطلاعية
- مواصفات عينة البحث :

- ١- ان يكون اللاعب حاصل على الحزام الاسود
- أن يكون الناشئ مقيد بالاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي (كاتا) - منطقة الإسكندرية
- ٢- أن يكون ضمن المرحلة السنوية تحت ١٨ سنة
- ٣- أن يكون العمر التدريبي للاعب لا يقل عن ٤ اعوام على الاقل في تخصص مسابقة القتال الوهمي (كاتا)
- ٤- أن يكون اللاعب حاصل علي بطولات في مسابقة القتال الوهمي كاتا
- تكافؤ عينة الدراسة

جدول (٢)

المعالجات الاحصائية لقيم البيانات الأولية الخاصة بعينة الدراسة قبل اجراء التجربة ن = ١٠

المعالجة الاحصائية للقيم			المتغيرات قيد الدراسة
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٤٠٤	٠,٧٠٧	١٧	السن (سنة)
٠,٦١٥	٣,١٠٥	١٥٩,٧٥	الطول (سم)
٠,١١٦	٢,٦٧	٦٠,٥	الوزن (كجم)
١,٤٤-	٠,٤٦٢	٢	العمر التدريبي (سنة)

ينصح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات الأولية الخاصة بالطول العينة في المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة حيث بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (١,٤٤- - ٠,٦١٥) وهى تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس عينة الدراسة

التوصيف الاحصائي للاختبارات البدنية المهارية وتقييم مستوى الأداء المهارى وزمن الأداء الفعلى قيد البحث

جدول (٣)
يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل
التجربة ن = ١٠

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معدل التقلطح
قوة مميزة بالسرعة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ١٠ ث	ث	٥,٨٨	٦,٠٠	٠,٦٣	٠,٢٨	١,٣٩-
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ١٠ ث	ث	٦,٧٥	٦,٠٠	١,١٦	١,٣٦	٠,٦٢
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	ث	٩,٣٨	٩,٠٠	٠,٩٢	٠,٤٩	٠,٤٢
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	ث	٧,٠٠	٧,٠٠	٠,٩٣	١,٤٤-	٣,٥٠
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	ث	٦,٥٠	٦,٥٠	١,٢٠	٠,٠٠	١,٤٦-
	موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	ث	٦,٥٠	٧,٠٠	١,٠٧	٠,٤٧-	٠,٨٣-
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	ث	٨,٢٥	٨,٠٠	١,١٦	٠,٨١	٠,٥٠-
	موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	ث	٦,٦٣	٧,٠٠	٠,٥٢	٠,٦٤-	٢,٢٤-
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي R لمدة ١٠ ث	ث	٧,٦٣	٨,٠٠	٠,٥٢	٠,٦٤-	٢,٢٤-
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي L لمدة ١٠ ث	ث	٦,٨٨	٧,٠٠	٠,٦٤	٠,٠٧	٠,٧٤
تحمل السرعة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ٢٠ ث	ث	١٢,١٣	١٢,٠٠	١,٦٤	٠,٧٧	٠٠,٢
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ٢٠ ث	ث	١٤,٠٠	١٣,٠٠	٢,٢٧	١,١٨	٠٠,٨-
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	١٦,٣٨	١٦,٠٠	١,٧٧	١,١٠	٢,٤٢
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٣,٠٠	١٣,٠٠	١,٠٧	٠,٩٤	٠,٣٥
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	١٣,٠٠	١٢,٥٠	١,٧٥	٠,٥٤	١,٠٥-
	موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٣,٣٨	١٣,٠٠	١,٦٠	٠,٣٠	٠,١٦-
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	١٥,٧٨	١٦,٠٠	١,٠٤	٠,٣٩-	٠,٤٥-
	موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٣,٥٠	١٣,٠٠	١,٢٠	١,٣٤	٢,٥٨
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	١٥,٧٥	١٥,٠٠	١,١٦	١,٣٦	٠,٦٢
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٣,٧٥	١٤,٠٠	٠,٧١	٠,٤٠	٠,٢٣-

جدول (٤)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل التجربة

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معدل التقلطح
حمل القوة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ٤٠ ث	ث	٢٤,٦٣	٢٣,٥٠	٣,٠٧	٠,٩١	٠,٥٧-
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ٤٠ ث	ث	٢٧,٢٥	٢٥,٥٠	٣,٥٨	١,٣٨	٠,٠٩-
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٣٠,٨٨	٣٠,٥٠	١,٣٦	٠,٢٩	١,٠٨-
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٢٥,٢٥	٢٥,٠٠	١,٠٤	٠,٣٩	٠,٤٥-
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٢٦,٠٠	٢٦,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠-
	موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٢٧,٠٠	٢٧,٠٠	٢,٨٨	٠,٠٠	١,٣٧-
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٣٠,١٣	٣٠,٠٠	١,٤٦	٠,٠٩	١,١٩
	موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٢٦,١٣	٢٦,٠٠	١,٦٤	٠,٧٧	٠,٠٢
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكاوشي داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٣٠,٢٥	٣٠,٠٠	١,٨٣	٠,٨١	٠,٤٩-
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكاوشي داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٢٦,٨٨	٢٦,٠٠	١,٤٦	١,٧٦	٢,٦٩

جدول (٥)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية لعينة البحث قبل التجربة

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معدل التقلطح
الرشاقة الخاصة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R	ث	١٥,٠١	١٥,٥١	٣,١٥	٠,٥١-	٠,٠٨-
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه L	ث	١٥,٦٨	١٤,٩٢	٣,٨٤	٠,٣٧	١,٢٦-
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي R	ث	١١,٦١	١١,٧٨	١,٢٦	٠,٤٦	٠,١٧-
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي L	ث	١٤,١١	١٣,٢٥	٢,٢٥	٠,٥٢	١,٢٥-
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R	ث	١٢,٨٨	١١,٦١	٢,٠١	٠,٩٨	٠,٧٣-
	موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L	ث	١٤,٣٠	١٥,١٦	١,٧٧	١,٢٤-	٠,٣٨
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R	ث	١٠,٩٩	١٠,٨٠	٠,٧٤	٠,٤١	٠,٨٢-
	موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L	ث	١٢,٥٩	١٢,٥٥	١,٧٧	٠,١١	٢,٠٨-
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكاوشي داتشي R	ث	١٠,٩٣	١٠,٧٩	١,٢١	٠,١٤-	٠,٢٤
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكاوشي داتشي L	ث	١٣,٤٢	١٤,٠٨	١,٨٧	١,٢٥-	٠,٩٨

يتضح من جدول (٥) الخاص بالدلالات الاحصائية للاختبارات البدنية المهارية أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠,٤٤ / ١,٣٨) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعدالي ما بين (±٣) مما يؤكد على اعتدالية العينة في الاختبارات البدنية المهارية قبل اجراء التجربة.

جدول (٦)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بزمن الاداء الفعلي وتقييم مستوي الاداء المهاري لكل
مقطوعة لعينة البحث قبل التجربة ن = ١٠

معدل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات الدلالة الاحصائية
١,١٩-	٠,٢١-	٠,٢٥	٥,٣٥	٥,٣٨	درجة	تقييم مستوى الاداء المهاري للجملة ككل

يتضح من جدول (٦) الخاص بالدلالات الاحصائية لزمن الاداء الفعلي وتقييم مستوي الاداء المهاري للجملة كلان البيانات الكلية معتدلة وغير مشتته وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة حيث ترواحت تقيم معامل الالتواء فيها ما بين (- ٠,٧٦ الي ٠,٩٧) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في امنحي الاعتدال ما بين (±٣) مما يؤكد علي اعتدالية العينة في تقييم مستوي الاداء المهاري قبل اجراء التجربة
الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة :

اولا : أدوات جمع البيانات :-

- تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع بحث
الاستمارات :-

- 1- استمارة تسجيل بيانات وقياسات أفراد عينة البحث مرفق (٦)
- ٢- استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبرة في تحديد القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالجملة الحركية سوبر انبي كاتا (مرفق ٢)
- ٣- استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبرة في تحديد المهارات الهامة بالجملة الحركية سوبر انبي كاتا (مرفق ٣)
- 4- استمارة تقييم مستوي الاداء المهاري للجملة الحركية سوبر انبي كاتا (مرفق ٤)

ثانيا: الأجهزة

- ميزان طبي لقياس الوزن لاقرب (كجم)
- مقياس طول Restmeter لقياس طول اللاعب الكلي لاقرب (سم)
- كاميرا تصوير تلفزيوني (كاميرا فيديو)
- شاشة عرض تلفزيوني
- ساعة إيقاف stop warch لاقرب (٠,٠١) ثانية

ثالثا : الأدوات

- كرات طبية - صناديق (ارتفاع ٤٠ سم
- ملعب خالي من العوائق والعقبات وفقا لمعايير الاتحاد الدولي للكاتا (بساط)
- شريط قياس
- صفارة حكم - درجات حكم
- بدلة كاراتيه

القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة

أولا : اختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة

- > القوة المميزة بالسرعة
- > تحمل السرعة

> تحمل القوة

> الرشاقة

ثانياً: تقييم مستوى الأداء المهارى بالجملة الحركية سوبر انبى كاتا

وقد تم استخدام خلال مستوي الأداء المهارى بصورة فردية معايير التقييم الدولي من خلال لجنة تتكون من ٣ خبراء من بالاتحاد المصري الكاراتيه، وتمنح اللاعب درجة من كل خبير علي حده ثم يتم جمع درجات الخبراء الثلاث واخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوي الأداء المهارى وفقاً لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياسات لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢١ الي ٩ / ١ / ٢٠٢١ وقد اخذت التسلسل الاتي :

جدول (٨)

التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة في الدراسة

اليوم	الموافق	القياسات المستهدف إجرائها
الأول	الجمعة ٨ / ١ / ٢٠٢١	- القياسات الانثوبومترية - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالأسلوب المهارى (هاتش شيكوداتشى) مورتية ايتش اوكى سانشين داتشى الى هيكتيه كياجو زوكى مورتية - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالأسلوب المهارى مورتية ايتش اوكى سانشين داتشى (مورتية تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى
الثانى	السبت ٩ / ١ / ٢٠٢١	- التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالأسلوب المهارى (مورتية تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى) مورتية تيشو سانشين داتشى - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالأسلوب المهارى (مورتية تيشو سانشين داتشى) هايتو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى - التقييم للقدرات البدنية الخاصة بالأسلوب المهارى هايتو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى) مورتية تيشو نيكواشى داتشى

البرنامج التدريبى المقترح

١- هدف البرنامج:-

١- تحسين القدرات البدنية الخاصة

٢- تحسين مستوي أداء الجملة الحركية سوبر انبى كاتا

٢- أسس وضع البرنامج :-

- التدرج بالاحمال التدريبية من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة)

- يتميز بالمرونة

- ان يحقق الهدف الموضوع للبحث

- يستخدم أسلوب التدريب الفترى (منخفض - مرتفع) الشدة

- أن يطبق في مرحلة الإعداد البدني الخاص والمهارى

- أن يكون التدريبات المستخدمة للبحث تتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث

- مراعاة الفروق الفردية

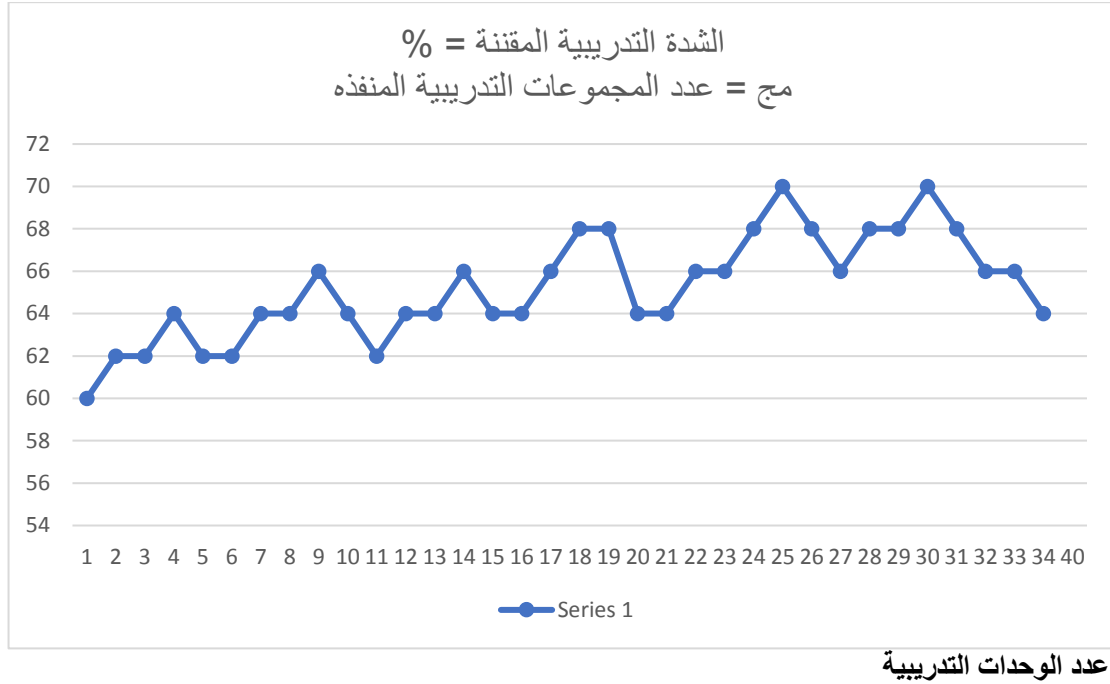
- التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب

جدول (٩)
التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

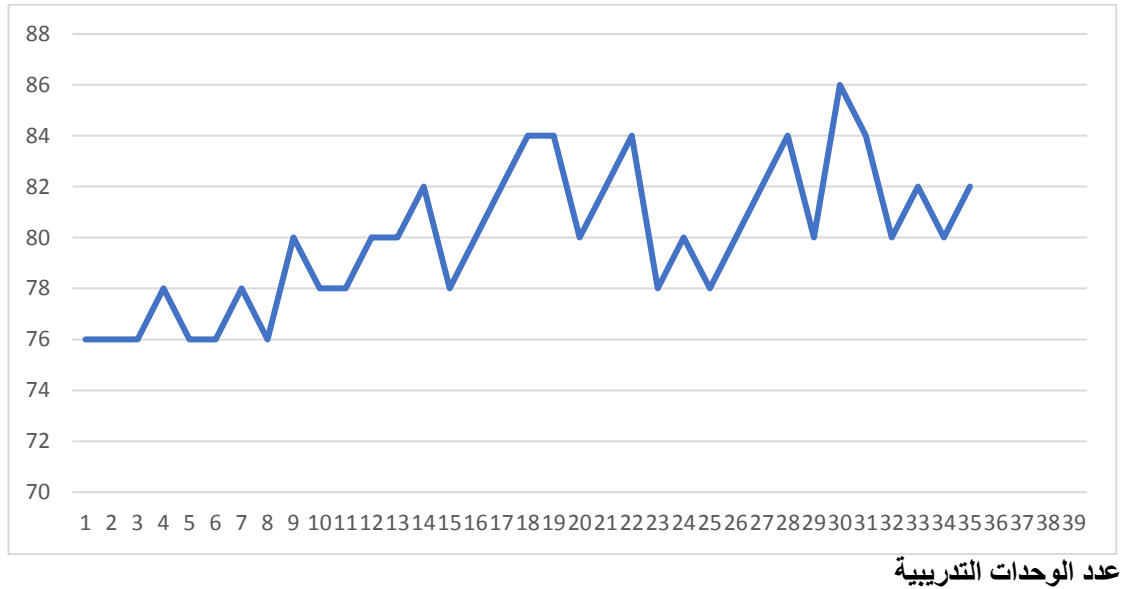
عدد اسابيع البرنامج التدريبي	٨ اسابيع
عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٥ وحدات
عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل	٤٠ = ٤٠ * ٥ وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
زمن البرنامج التدريبي ككل	٣٦٠٠ = ٩٠ * ٤٠ دقيقة

جدول (١٠) يوضح الأحمال التدريبية المنفذة خلال البرنامج التدريبي المقترح

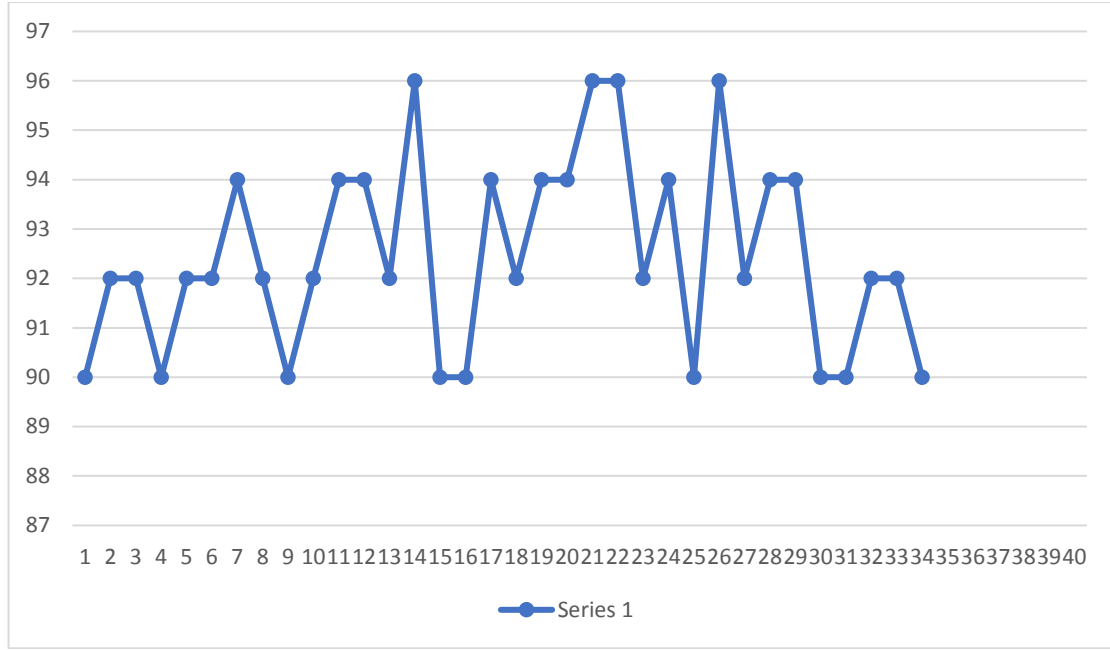
الاسبوع	رقم الوحدة	الجزء التمهيدي						الجزء الرئيسي				الجزء الختامي	
		التهنية (الاحماء)		الاعداد البدني الخاص		تمرنات منافسة (١)		تمرنات منافسة (٢)		التدريب المبراتي			التهنية (الاستشفاء)
		مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%		مج
الاسبوع الأول	١	١	٣٠	١	٦٠	١	٧٠	١	٧٦	١	٩٠	١	٣٠
	٢	١	٣٠	١	٦٢	٢	٧٠	٢	٧٦	١	٩٢	١	٣٢
	٣	١	٣٢	٢	٦٢	١	٧٢	٢	٧٦	٢	٩٢	٢	٣٠
	٤	١	٣٤	١	٦٤	٣	٧٤	١	٧٨	١	٩٠	١	٣٢
	٥	١	٣٢	١	٦٢	٢	٧٠	١	٧٦	١	٩٢	١	٣٢
الاسبوع الثاني	٦	١	٣٢	١	٦٢	١	٧٠	١	٧٦	١	٩٢	١	٣٤
	٧	١	٣٤	٢	٦٤	٢	٧٢	٢	٧٨	٢	٩٤	٢	٣٤
	٨	١	٣٤	١	٦٤	٣	٧٢	١	٧٦	١	٩٢	١	٣٦
	٩	١	٣٦	١	٦٦	٢	٧٤	٢	٨٠	٢	٩٠	١	٣٤
	١٠	١	٣٤	٢	٦٤	٢	٧٢	٢	٧٨	٢	٩٢	٢	٣٤
الاسبوع الثالث	١١	١	٣٤	١	٦٢	٢	٧٢	١	٧٨	١	٩٤	١	٣٦
	١٢	١	٣٦	٢	٦٤	٢	٧٤	٢	٨٠	٢	٩٤	٢	٣٤
	١٣	١	٣٦	١	٦٤	١	٧٢	١	٧٨	١	٩٢	١	٣٦
	١٤	١	٣٨	٣	٦٦	٣	٧٦	٢	٨٢	٢	٩٦	٢	٣٦
	١٥	١	٣٦	٢	٦٤	٢	٧٢	٢	٧٨	٢	٩٠	١	٣٤
الاسبوع الرابع	١٦	١	٣٦	٢	٦٤	٢	٧٠	٢	٨٠	٢	٩٠	٢	٣٨
	١٧	١	٣٨	٣	٦٦	١	٧٢	٣	٨٢	١	٩٤	٢	٣٦
	١٨	١	٣٨	٢	٦٨	٢	٧٢	٢	٨٤	٢	٩٢	٢	٣٨
	١٩	١	٤٠	٢	٦٨	٣	٧٦	٢	٨٤	٢	٩٤	٢	٤٠
	٢٠	١	٣٨	٢	٦٤	٢	٧٤	٢	٨٠	٢	٩٤	١	٣٦
الاسبوع الخامس	٢١	١	٣٨	٢	٦٤	٢	٧٢	٢	٨٢	٢	٩٦	١	٣٨
	٢٢	١	٤٢	٣	٦٦	١	٧٤	٣	٨٤	١	٩٦	٢	٣٦
	٢٣	١	٤٦	٣	٦٦	٣	٨٠	١	٧٨	٢	٩٢	٢	٣٦
	٢٤	١	٤٦	٣	٦٨	١	٧٦	٣	٨٠	٢	٩٤	١	٣٨
	٢٥	١	٤٤	٢	٧٠	١	٨٠	١	٧٨	١	٩٠	٢	٣٤
الاسبوع السادس	٢٦	١	٤٤	٢	٦٨	٢	٧٦	٣	٨٠	١	٩٦	١	٣٤
	٢٧	١	٤٦	٢	٦٦	٢	٧٨	٢	٨٢	٢	٩٢	٢	٣٢
	٢٨	١	٤٦	١	٦٨	١	٨٠	١	٨٤	١	٩٤	١	٣٢
	٢٩	١	٥٠	٢	٦٨	٢	٨٠	٢	٨٠	٢	٩٤	١	٣٠
	٣٠	١	٤٤	٢	٧٠	١	٧٨	٣	٨٦	٢	٩٠	١	٣٢
الاسبوع السابع	٣١	١	٤٤	٢	٦٨	٢	٧٦	٣	٨٤	١	٩٠	٢	٣٤
	٣٢	١	٤٢	٣	٦٦	١	٧٦	٣	٨٠	٢	٩٢	١	٣٠
	٣٣	١	٤٢	٢	٦٦	٢	٧٤	١	٨٢	١	٩٢	٢	٣٢
	٣٤	١	٤٠	٢	٦٤	١	٧٨	٢	٨٠	٢	٩٠	١	٣٠
	٣٥	١	٤٠	٢	٦٤	١	٧٤	٣	٨٢	١	٩٠	١	٣٢
الاسبوع الثامن	٣٦	١	٣٤	٢	٦٢	٢	٧٢	١	٧٨	١	٩٤	١	٣٦
	٣٧	١	٣٦	٢	٦٤	٢	٧٤	٢	٨٠	٢	٩٤	٢	٣٤
	٣٨	١	٣٦	١	٦٤	١	٧٢	١	٧٨	١	٩٢	١	٣٦
	٣٩	١	٣٨	٣	٦٦	٣	٧٦	٢	٨٢	٢	٩٦	٢	٣٦
	٤٠	١	٣٦	٢	٦٤	٢	٧٢	٢	٧٨	١	٩٠	١	٣٤



(شكل ١)
مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الاعداد البدنى الخاص
والمنفذة من قبل الناشئى قيد الدراسة



(شكل ٢)
مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الثانى من الجزء الرئيسى
(تمرينات المنافسة بأسلوب المقطوعات التدريبية) على مدار ٤٠ وحدة تدريبية
المنفذة بالبرنامج التدريبى المقترح



عدد الوحدات التدريبية

شكل (٣)

مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي (تمارين المنافسة بأسلوب المقطوعات التدريبية) على مدار ٤٠ وحدة تدريبية المنفذة بالبرنامج التدريبي المقترح

جدول (١١)

الزمن التنفيذي لمحتوى الأحمال التدريبية داخل الوحدات التدريبية خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

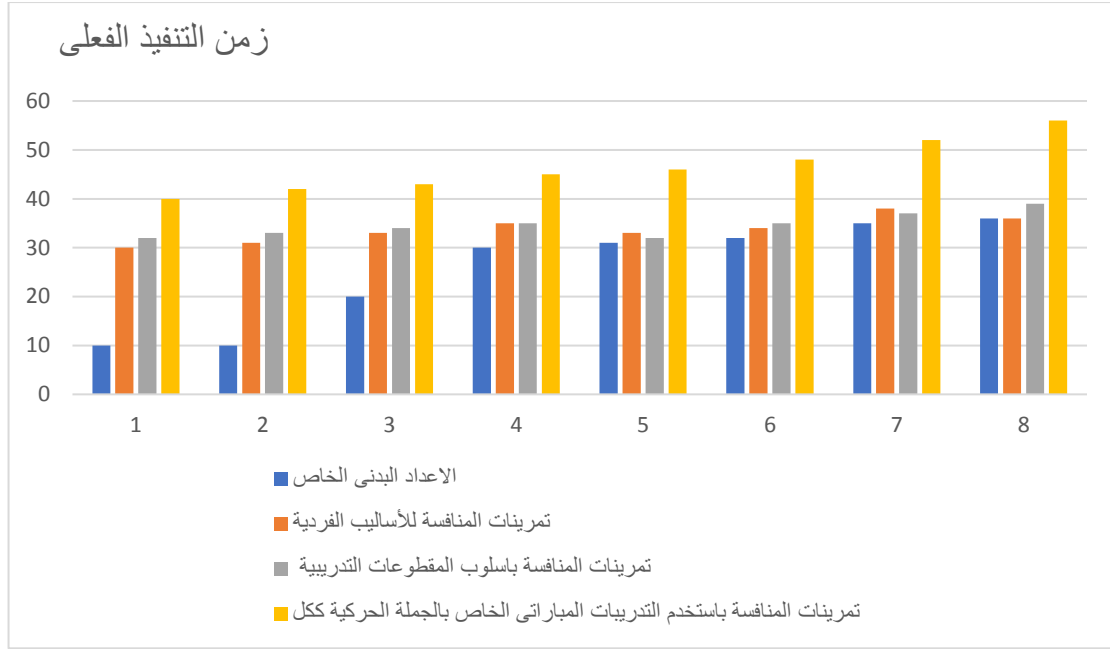
الجزء	الاسابيع والنسب									
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	اجمالي	%	
الجزء التمهيدي	الإحماء (التهيئة)	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٣٥٠	٢١,١١	
	الأعداد البدني الخاص	٢٧,٥	٢٧,٥	٣١,٢٥	٢٣,٧٥	٢٣,٧٥	٢٠	١٧٣,٧٥	١٠,٤٨	
	القسم الأول (تمارين منافسة)	٣٧,٩٩	٤٥,١١	٥٢,٢٤	٧٣,٦١	٥٩,٣٧	٦٦,٤٩	٧٣,٦٢	٤٠٨,٤٣	٢٤,٦٤
الجزء الرئيسي	القسم الثاني (تمارين منافسة)	٣٦,٠٦٦	٤٣,٨٨	٤٣,٨٣	٥٠,١٧٢	٥١,٠٦	٤١,٩٩	٤٣,٣٦٧	٣٠٩,٥٨	٤١٨,٦
	القسم الثالث (التدريب المبارتي على الاداء الحركي)	٢٨,٢٤	٤٣,٤٤	٣٣,٩٦	٤٠,٦٤	٤٠,٦	٤٧,٧٨	٤٣,٩٢	٢٤,٦	١٤,٥
الجزء الختامي	التهنئة (الاستشفاء)	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٧٥	١٠,٥	
الاجمالي		٢٠٤,٧٩	٢٢٥,٩٣	٢٣٥,٥٣	٢٦٣,١٧	٢٤٩,٧٨	٢٣١,٣٢	٢٤٦,٩١	٣٦٠٠	١٠٠
النسبة المئوية		١٢,٣٥	١٣,٦٣	١٤,٢١	١٥,٨٨	١٥,٠٧	١٣,٩٦	١٤,٠٩	١٠٠	

يتضح من بيانات جدول (١١) أن : متوسط تنفيذ الأحمال التدريبية خلال الوحدات التدريبية بالأسابيع التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي المقترح حيث تراوحت ما بين ٢٠٤,٧٩٦ ق إلى ٢٦٣,١٧ ق ، الزمن الكلي لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي بلغ ٣٦٠٠,٣٦ دقيقة

جدول (١٢)

الزمن التنفيذي لمحتوى الأحمال التدريبية داخل الوحدات التدريبية خلال كل أسبوع من أسابيع البرنامج التدريبي المقترح والمكون من ٤٠ وحدة تدريبية

الاسبوع	أجزاء الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدي			الجزء الرئيسي			النسبة المئوية
		الإحصاء (التهيئة)	الاعداد البدني	القسم ١ تمرينات منافسة	القسم ٢ تمرينات منافسة	القسم ٣ تمرينات على الحركة	الختامي التهيئة والاستشفاء	
الأول	١	١٠	٢,٥	٤,٧٥	٥,٥٦	٤,٤	٥	٣٢,٢١
	٢	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	٥,٥٦	٤,٣٢	٥	٤٣
	٣	١٠	٦,٢٥	٤,٧٥	١٣,٩١	١٠,٨	٥	٥٠,٧١
	٤	١٠	١٠	٤,٧٥	٥,٤٧	٤,٤	٥	٣٩,٦٢
	٥	١٠	٢,٥	١١,٨٧	٥,٥٦	٤,٣٢	٥	٣٩,٢٥
الثاني	٦	١٠	٢,٥	٤,٧٥	٥,٥٦	٤,٣٢	٥	٣٢,١٣
	٧	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	١٣,٦٩	١٠,٦	٥	٥٧,٤١
	٨	١٠	١٠	٤,٧٥	٥,٥٦	٤,٣٢	٥	٣٩,٦٣
	٩	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	٥,٣٨	٤,٤	٥	٤٢,٠٩
	١٠	١٠	٢,٥	١١,٨٧	١٣,٦٩	١٠,٨	٥	٥٣,٨٦
الثالث	١١	١٠	٦,٢٥	٤,٧٥	٥,٤٧	٤,٢٤	٥	٣٥,٧١
	١٢	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	١٣,٤٦	١,٦	٥	٥٧,١٨
	١٣	١٠	٢,٥	٤,٧٥	٥,٣٨	٤,٣٢	٥	٣١,٩٥
	١٤	١٠	١٠	١٩,٠٠	١٣,٢٤	١٠,٤	٥	٦٧,٦٤
	١٥	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	٥,٤٧٦	٤,٤	٥	٤٢,٩٩
الرابع	١٦	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	٥,٣٨	٤,٤	٥	٤٢,٠٩
	١٧	١٠	٢,٥	١٩	١٣,٤٦	١٠,٦	٥	٦٠,٥٦
	١٨	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	٥,٢٩٦	١٠,٨	٥	٤٩,٢١
	١٩	١٠	٢,٥	١٩	١٣,٠١	١٠,٦	٥	٦٠,١١
	٢٠	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	١٣,٠١	٤,٢٤	٥	٥٠,٣٧
الخامس	٢١	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	١٣,٢٤	٤,١٦	٥	٥٠,٥٢
	٢٢	١٠	٢,٥	١٩	٥,٢٠	١٠,٤	٥	٥٢,٠١
	٢٣	١٠	١٠	٤,٧٥	١٣,٦٩	١٠,٨	٥	٥٤,٢٤
	٢٤	١٠	٢,٥	١٩	١٣,٤٦	٤,٢٤	٥	٥٤,٠٢
	٢٥	١٠	٢,٥	٤,٧٥	٥,٤٧	١١	٥	٣٨,٧٢
السادس	٢٦	١٠	٦,٢٥	١٩	٥,٣٨	٤,١٦	٥	٤٩,٧٩
	٢٧	١٠	٢,٥	١١,٨٧	١٣,٢٤	١٠,٨	٥	٥٣,٤١
	٢٨	١٠	٢,٥	٤,٧٥	٥,٢٠	٤,٢٤	٥	٣١,٦٩
	٢٩	١٠	٦,٢٥	١١,٨٧	٥,٣٨	٤,٢٤	٥	٤٢,٧٤
	٣٠	١٠	٢,٥	١٩	١٢,٧٩	٤,٤	٥	٥٣,٦٩
السابع	٣١	١٠	٦,٢٥	١٩	٥,٢٠	١١	٥	٥٦,٤٥
	٣٢	١٠	٢,٥	١٩	١٣,٤٦	٤,٣٢	٥	٥٤,٢٨
	٣٣	١٠	٦,٢٥	٤,٧٥	٥,٢٩٦	١٠,٨	٥	٤٢,٩٦
	٣٤	١٠	٢,٥	١١,٨٧	١٣,٤٦	٤,٤	٥	٤٧,٢٣
	٣٥	١٠	٢,٥	١٩	٥,٢٩٦	٤,٤	٥	٤٦,٥٦
الأسبوع الثامن	٣٦	١٠	١	٦٢	٥,٤٧	١٠,٨	١	٥٣,٤١
	٣٧	١٠	١	١١,٨٧	٥,٣٨	١٠,٦	٢	٣١,٦٩
	٣٨	١٠	١	١٩	١٣,٢٤	٤,٢٤	١	٤٢,٧٤
	٣٩	١٠	١	٤,٧٥	٥,٢٠	٤,١٦	٣	٥٣,٦٩
	٤٠	١٠	١	١٩	٥,٣٨	١٠,٤	٢	٥٦,٤٥
الاجمالي	ق ٣٥٠	١٧٣,٧	٤٠٨,٤	٣٠٩,٥	٤٤٠,٦	ق ١٧٥	٣٦٠٠	
النسبة المئوية	٢١,١٢	١٠,٥	٢٤,٦٤	١٨,٦٨	١٤,٥٢	١٠,٥٦	١٠٠	



شكل (٤)

مسار ديناميكية زمن تنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار أسابيع البرنامج التدريبي المقترح بواقع ٤٠ وحدات تدريبية أسبوعياً

المعالجات الاحصائية المستخدمة

تم إيجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج spss version ٢٠ فيما يلي :-

- الانحراف المعياري Stander Deviation
- معامل الألتواء Skewnss
- الوسيط Median
- المتوسط الحسابي Mean
- معامل التفلطح Kurtosis
- اختيار (ت) الفروق للقياسات القبليّة والبعدية paired samples T test
- حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن effect size cohen
- مربع ايتا Eta square
- معادلة نسبة التغير % = (القياس البعدي - القياس القبلي) ÷ القياس القبلي × ١٠٠
- نسبة المتغير % change ratie
- النسبة المئوية % percentage

عرض النتائج ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- ١- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري " القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالاساليب المهارية لدي ناشئين مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة
- ٢- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري " تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية لدي ناشئين مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة
- ٣- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري " تحمل والقوة الخاصة بالاساليب المهارية لدي ناشئين مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة
- ٤- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري ط الرشاقة الخاصة بالاساليب لدي ناشئين مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة
- ٥- عرض ومناقشة نتائج قيم مستوي الأداء لاساليب المهارية بصورة فردية لدي ناشئين مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة
- ٦- عرض ومناقشة نتائج قيم مستوي الأداء للمقطوعات التدريبية والجملة الحركية " سوبر انبي كاتا " لدي ناشئين مجموعة التجربة قبل وبعد إجراء الدراسة

١- مناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري " قوة مميزة بالسرعة الخاصة
بالأساليب المهارية لدى لاعبي المجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء الدراسة

الدلالات الاحصائية وحجم التأثير وفقاً لمعدلات كوهن الخاص بالاختبارات البدنية المهارية
وتقييم مستوى الأداء المهاري وزمن الاداء الفعلي قبل وبعد التجربة:

جدول (١٣)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل
وبعد التجربة ن = ١٠

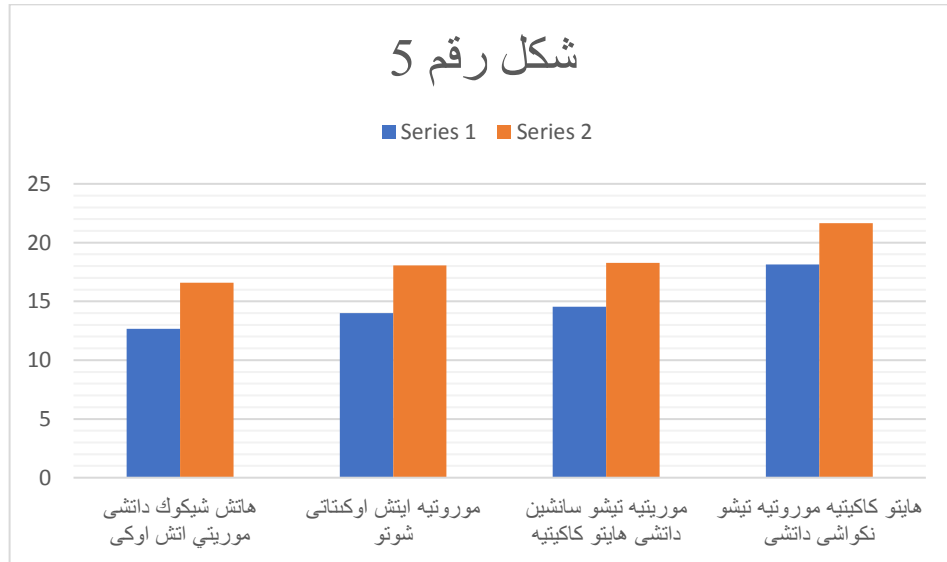
الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
القوة المميزة بالسرعة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكيتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ١٠ ث	٠,٨٣	٥,٨٨	٠,٧١	١٠,٢٥	٠,٧٤	٤,٣٨	١٦,٦٣	٠,٠٠٠	٧٤,٤٧
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكيتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ١٠ ث	١,١٦	٦,٧٥	٠,٦٤	١١,١٣	١,٦٠	٤,٣٨	٧,٧٤	٠,٠٠٠	٦٤,٨١
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين) داتشي (موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	٠,٩٢	٩,٣٨	٠,٧١	١١,٢٥	١,٣٦	١,٨٨	٣,٩١	٠,٠٠٠	٢٠,٠٠
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين) داتشي (موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	٠,٩٣	٧,٠٠	٠,٧٦	١١,٠٠	١,٠٧	٤,٠٠	١٠,٥٨	٠,٠٠٠	٥٧,١٤
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	١,٢٠	٦,٥٠	١,٣١	١١,٥٠	١,٢٠	٥,٠٠	١١,٨٣	٠,٠٠٠	٧٦,٩٢
	موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	١,٠٧	٦,٥٠	٠,٦٤	١٠,٨٨	١,١٩	٤,٣٨	١٠,٤٢	٠,٠٠٠	٦٧,٣١
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايتو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	١,١٦	٨,٢٥	١,١٩	١١,٦٣	١,٦٩	٨,٣٨	٥,٦٧	٠,٠٠٠	٤٠,٩١
	موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايتو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	٠,٥٢	٦,٦٣	١,١٩	١١,٦٣	١,٢٠	٥,٠٠	١١,٨٣	٠,٠٠٠	٧٥,٤٧
	هايتو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي R لمدة ١٠ ث	٠,٥٢	٧,٦٣	١,١٣	١٠,٨٨	١,١٦	٣,٢٥	٧,٨٩	٠,٠٠٠	٤٢,٦٢
	(هايتو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي L لمدة ١٠ ث	٠,٦٤	٦,٦٨	٠,٥٣	١٢,٠٠	٠,٨٣	٥,١٣	١٧,٣٧	٠,٠٠٠	٧٤,٥٥

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥$ (٢,٣٧)

جدول (١٤)
يوضح حجم التأثير في الاختبارات البدنية المهارية
وفقاً لمعدلات حجم التأثير كوهين
ن = ١٠

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
القوة المميزة بالسرعة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكيتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ١٠ ث	١٠ث	١٦,٦٣	٠٠٠٠	٠,٩٨	٥,٦١	مرتفع
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكيتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ١٠ ث	١٠ث	٧,٧٤	٠٠٠٠	٠,٩٠	٤,٧٨	مرتفع
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	١٠ث	٣,٩١	٠٠٠٠	٠,٦٩	٢,٣٠	مرتفع
	موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	١٠ث	١٠,٥٨	٠٠٠٠	٠,٩٤	٤,٧٢	مرتفع
	(موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	١٠ث	١١,٨٣	٠٠٠٠	٠,٩٥	٣,٩٨	مرتفع
	موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	١٠ث	١٠,٤٢	٠٠٠٠	٠,٩٤	٤,٩٣	مرتفع
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R لمدة ١٠ ث	١٠ث	٥,٦٧	٠٠٠٠	٠,٨٢	٢,٨٧	مرتفع
	موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L لمدة ١٠ ث	١٠ث	١١,٨٣	٠٠٠٠	٠,٩٥	٥,٢٨	مرتفع
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشى داتشي R لمدة ١٠ ث	١٠ث	٧,٨٩	٠٠٠٠	٠,٩٠	٣,٢٦	مرتفع
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشى داتشي L لمدة ١٠ ث	١٠ث	١٧,٣٧	٠٠٠٠	٠,٩٨	٨,٦٩	مرتفع

حجم التأثير : أقل من ٠,٢ - ٠,٥ :منخفض ٠,٥ - ٠,٨ : متوسط ٠,٨ - ٠,٨ : فأكثر : مرتفع



الشكل البياني (٥) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسبة التغيّ الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية قبل وبعد التجربة يتضح من بيانات جدول (١٣، ١٤)، وشكل (٥) أن هناك فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لقيم القوة المميزة بالسرعة الخاصة للأساليب المهارية

المكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" لدي عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوب ما بين (٣.٩١ : ١٧.٣٧) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) كما تروحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالاساليب المهارية نسبة ما بين (٢٠,٠٠٪ : ٧٥,٤٧٪) وكان حجم التأثير في الاختيارات البدنية والمهاري وفقا لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع)

ويرجع الباحث أن هذا التغير المئوية الايجابي في قيم المتطلب البدني - المهاري القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" المؤداه بالجانب الأيمن الايسر لدي مجموعة التجربة الي خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وان التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتوجيه وفقا للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي استخدام اللاعب للأحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي المستخدم ضمن الهيكل البناني للجملة الحركية قيد الدراسة ، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي علي مدار مدة البرنامج المقترح ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من جيشوفوناكوشي (٢٠١٠)، صالح عبد القادر عتريس (٢٠٠٩) امل فاروق علي (٢٠٠٨)، أحمد محمود (٢٠٠٢) (١٣، ١٢، ١٩، ٨).

كما يري الباحث أن التباين في نسبة التأثير من لاعب الي آخري يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردي للاعب بالإضافة الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية الاحمال التدريبية وفقا للتقنين الفردي للاعب، بالإضافة الي استخدام أحمال منفذه من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" قيد الدراسة (٨ ، ١١)

٢- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري "تحمل السرعة الخاصة
بالأساليب المهارية لدى ناشئى مجموعة التجربة قبل وبعد اجراء الدراسة

جدول (١٥)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل

وبعد التجربة ن = ١٠

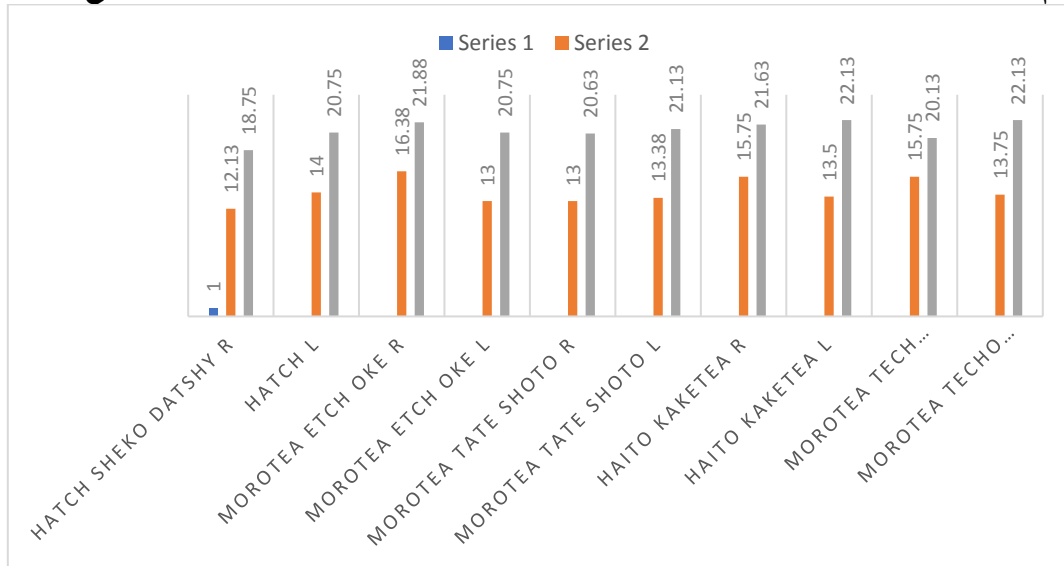
الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل سرعه	(هاتش شيكوداتشى) موروتيه ايتش اوكى ساتشين داتشى يمين الى هيكتيه كياجو زوكى موروتيه R لمدة ٢٠ ث	١٢,١٣	١,٦٤	١٨,٧٥	١,٨٣	٦,٦٣	١,٦٩	١١,١٢	٠,٠٠٠	٥٤,٦٤
	(هاتش شيكوداتشى) موروتيه ايتش اوكى ساتشين داتشى يمين الى هيكتيه كياجو زوكى موروتيه I لمدة ٢٠ ث	١٤,٠٠	٢,٢٧	٢٠,٧٥	١,٧٥	٦,٧٥	٣,١١	٦,١٥	٠,٠٠٠	٤٨,٢١
	موروتيه ايتش اوكى ساتشين (داتشى) موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى R 20 لمدة	١٦,٣٨	١,٧٧	٢١,٨٨	١,٤٦	٥,٥٠	١,٥١	١٠,٢٩	٠,٠٠٠	٣٣,٥٩
	موروتيه ايتش اوكى ساتشين (داتشى) موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى L 20 لمدة	١٣,٠٠	١,٠٧	٢٠,٧٥	١,٥٨	٧,٧٥	٢,٠٥	١٠,٦٨	٠,٠٠٠	٥٩,٦٢
	(موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى) موروتيه تيشو ساتشين داتشى R 20 لمدة	١٣,٠٠	١,٨٥	٢٠,٦٣	٢,٣٩	٧,٦٣	٢,٣٩	٩,٠٤	٠,٠٠٠	٥٨,٦٥
	موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين (داتشى) موروتيه تيشو ساتشين داتشى L 20 لمدة	١٣,٣٨	١,٦٠	٢١,١٣	١,٤٦	٧,٧٥	٢,١٢	١٠,٣٣	٠,٠٠٠	٥٧,٩٤
	(موروتيه تيشو ساتشين داتشى) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشى R 20 لمدة	١٥,٧٥	١,٠٤	٢١,٦٣	٢,٨٨	٥,٨٨	٢,٥٩	٦,٤٢	٠,٠٠٠	٣٧,٣٠
	موروتيه تيشو ساتشين داتشى) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشى L 20 لمدة	١٣,٥٠	١,٢٠	٢٢,١٣	٢,٥٩	٨,٦٣	٣,٤٦	٧,٠٥	٠,٠٠٠	٦٣,٨٩
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين (داتشى) موروتيه تيشو نيكواشى داتشى R 20 لمدة	١٥,٧٥	١,١٦	٢٠,١٣	١,٨١	٤,٣٨	١,٣٠	٩,٥٠	٠,٠٠٠	٢٧,٧٨
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشى) موروتيه تيشو نيكواشى داتشى L 20 لمدة	١٣,٧٥	٠,٧١	٢٢,١٣	١,٤٦	٨,٣٨	١,٩٢	١٢,٣٢	٠,٠٠٠	٦٠,٩١

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥$ (٢,٣٧)

جدول (١٦)
يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات البدنية والمهارية وفقا لمعدلات
حجم التأثير كوهن ن = ١٠

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
تحمل سرعة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ٢٠ ث	ث	١١,١٢	٠,٠٠٠	٠,٥٩	٣,٨٠	مرتفع
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه م لمدة ٢٠ ث	ث	٦,١٥	٠,٠٠٠	٠,٨٤	٣,٣٤	مرتفع
	موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي () موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	١٠,٢٩	٠,٠٠٠	٠,٩٤	٣,٣٥	مرتفع
	موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي () موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٠,٦٨	٠,٠٠٠	٠,٩٤	٥,٧٧	مرتفع
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي) موروتيه تيشو سانشين داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	٩,٠٤	٠,٠٠٠	٠,٩٢	٣,٥٣	مرتفع
	موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي) موروتيه تيشو سانشين داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٠,٣٣	٠,٠٠٠	٠,٩٤	٥,٠٧	مرتفع
	(موروتيه تيشو سانشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	٦,٤٢	٠,٠٠٠	٠,٨٥	٢,٣٩	مرتفع
	موروتيه تيشو سانشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	٧,٠٥	٠,٠٠٠	٠,٨٨	٤,٤٩	مرتفع
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي R لمدة ٢٠ ث	ث	٩,٥٠	٠,٠٠٠	٠,٩٣	٢,٦٢	مرتفع
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي L لمدة ٢٠ ث	ث	١٢,٣٢	٠,٠٠٠	٠,٩٦	٧,٥٩	مرتفع

حجم التأثير : اقل من ٠,٢ ٠,٥ : منخفض ٠,٥-٠,٨ : متوسط ٠,٨ فأكثر : مرتفع



الشكل البياني (٦) يوضح الفروق بين متوسطات القبليّة والبعدية ونسبة التغير الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية قبل وبعد التجربة

يتضح من بيانات جدول (١٥، ١٦)، وشكل (٦) أن هناك فروق بين دالة احصائيا بين قياسين القبلي والبعدى لقيم تحمل السرعة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البناني للجمل الحركية "سوبر انبى" لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوب ما بين (٦.١٥ - ١٢.٣٢) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدى في متغير تحمل السرعة الخاصة بالاساليب المهارية نسبة بين (٢٧.٧٨٪ - ٦٣.٣٩٪) وكان حجم التأثير في الاختبارات البدنية والمهاري وفقا لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع).

ويرجع الباحث التغير المئوي الايجابي في قيم المتطلب البدني - المهاري تحمل السرعة الخاصة للاساليب المهارية المكونة للهيكل البناني للجمل الحركية "سوبر انبى" المؤداه بالجانب الأيمن والأيسر لدى مجموعة التجربة الي خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، بالإضافة الي التوجيه لامكانات اللاعب من خلال استخدام القياسات مما انعكس علي نسبة التأثير المئوية، كما يري الباحث أن التباين في نسبة التأثير من لاعب الي أخري يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردي للاعب بالإضافة الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقا للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي استخدام أحمال منفذه من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البناني للجمل الحركية "سوبر انبى" قيد الدراسة ويتفق ذلك مع ما إشار اليه كل من جيشوفوناكوشي (٢٠١٠)، صالح عبد القادر عتريس (٢٠٠٩). (١٩، ١٣)

- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني - المهاري "تحمل القوة الخاصة
بالأساليب المهارية لدى ناشئى مجموعة التجربة قبل وبعد اجراء الدراسة

جدول (١٥)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل
وبعد التجربة ن = ١٠

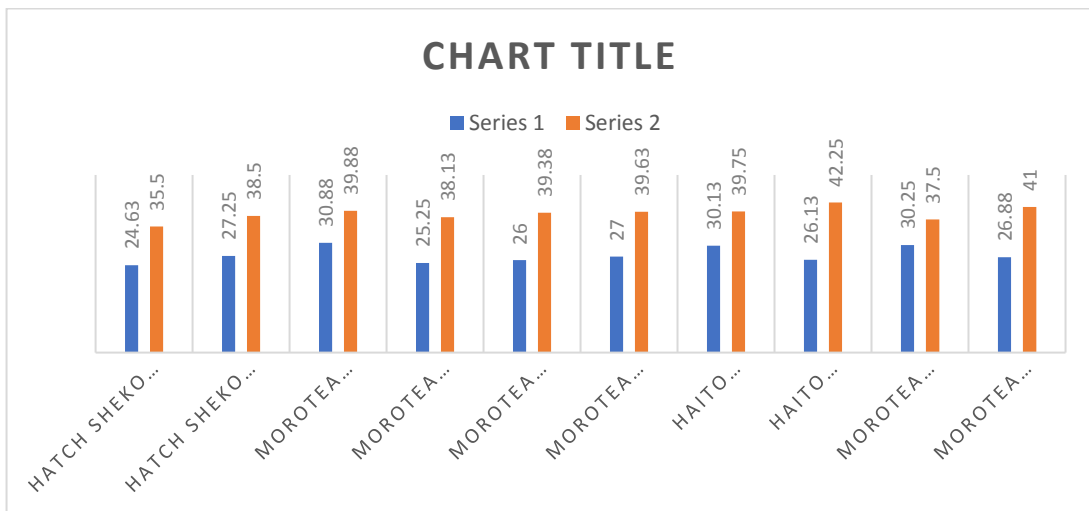
الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير (%)
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
تحمل القوة	(هاتش شيكودانشى) موروتيه ايتش اوكى سانشين داتشى يمين الى هيكتيه كياجو زوكى موروتيه R لمدة ٤٠ ث	٣,٠٧	٢٤,٦٣	٢,٨٣	٣٥,٥٠	٣,٤٨	١٠,٨٨	٨,٨٣	٠,٠٠٠	٤٤,١٦
	(هاتش شيكودانشى) موروتيه ايتش اوكى سانشين داتشى يمين الى هيكتيه كياجو زوكى موروتيه م لمدة ٤٠ ث	٣,٥٨	٢٧,٢٥	٣,١٦	٣٨,٥٠	٤,٨٦	١١,٢٥	٦,٥٤	٠,٠٠٠	٤١,٢٨
	موروتيه ايتش اوكى سانشين) داتشى (موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى R لمدة ٤٠ ث	١,٣٦	٣٠,٨٨	٣,٠٩	٣٩,٨٨	٣,٠٢	٩,٠٠	٨,٤٢	٠,٠٠٠	٢٩,١٥
	موروتيه ايتش اوكى سانشين) داتشى (موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى L لمدة ٤٠ ث	١,٠٤	٢٥,٢٥	٣,٤٠	٣٨,١٣	٣,٨٣	١٢,٨٨	٩,٥٠	٠,٠٠٠	٥٠,٩٩
	(موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى) موروتيه تيشو سانشين داتشى R لمدة ٤٠ ث	٢,٠٠	٢٦,٠٠	٤,٥٧	٣٩,٣٨	٤,٠٣	١٣,٣٨	٩,٣٨	٠,٠٠٠	٥١,٤٤
	موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى) موروتيه تيشو سانشين داتشى L لمدة ٤٠ ث	٢,٨٨	٢٧,٠٠	٢,٣٣	٣٩,٦٣	٣,٨١	١٢,٦٣	٩,٣٦	٠,٠٠٠	٤٦,٧٦
	(موروتيه تيشو سانشين داتشى) هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى R لمدة ٤٠ ث	١,٤٦	٣٠,١٣	٥,٩٢	٣٩,٧٥	٥,١٨	٩,٦٣	٥,٢٥	٠,٠٠٠	٣١,٩٥
	موروتيه تيشو سانشين داتشى) هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى L لمدة ٤٠ ث	١,٦٤	٢٦,١٣	٦,٥٤	٤٢,٢٥	٥,٧٥	١٦,١٣	٥,٨٨	٠,٠٠٠	٦١,٧٢
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى) موروتيه تيشو نيكواشى داتشى R لمدة ٤٠ ث	١,٨٣	٣٠,٢٥	٤,٢٨	٣٧,٥٠	٣,٧٧	٧,٢٥	٥,٤٤	٠,٠٠٠	٢٣,٩٧
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى) موروتيه تيشو نيكواشى داتشى L لمدة ٤٠ ث	١,٤٦	٢٦,٨٨	٤,٠٧	٤١,٠٠	٤,٩٧	١٤,١٣	٨,٠٤	٠,٠٠٠	٥٢,٥٦

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٢,٣٧)

جدول (١٨)
يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات البدنية المهارية
وفقا لمعدلات حجم التأثير كوهن
ن=١٠

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
تحمل القوة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R لمدة ٤٠ ث	ث	٨,٨٣	٠,٠٠	٠,٩٢	٣,٦٨	مرتفع
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه م لمدة ٤٠ ث	ث	٦,٥٤	٠,٠٠	٠,٨٦	٣,٣٣	مرتفع
	موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي () موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٨,٤٢	٠,٠٠	٠,٩١	٣,٦٠	مرتفع
	موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي () موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٩٣	٥,٤٠	مرتفع
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي) موروتيه تيشو سانشين داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٩,٣٨	٠,٠٠	٠,٩٣	٣,٤٢	مرتفع
	موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي) موروتيه تيشو سانشين داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٩,٣٦	٠,٠٠	٠,٩٣	٤,٨٣	مرتفع
	(موروتيه تيشو سانشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٥,٢٥	٠,٠٠	٠,٨٠	١,٦٦	مرتفع
	موروتيه تيشو سانشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٥,٨٨	٠,٠٠	٠,٨٣	٣,٨١	مرتفع
	هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي R لمدة ٤٠ ث	ث	٥,٤٤	٠,٠٠	٠,٨١	١,٩٧	مرتفع
	(هايكو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشي) موروتيه تيشو نيكواشي داتشي L لمدة ٤٠ ث	ث	٨,٠٤	٠,٠٠	٠,٩٠	٤,٩٣	مرتفع

حجم التأثير : اقل من ٠,٢ ٠,٥ : منخفض ٠,٥-٠,٨ : متوسط ٠,٨ فأكثر : مرتفع



الشكل البياني (٧) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة
ونسبة التغير الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية قبل وبعد التجربة

يتضح من بيانات جدول (١٧، ١٨)، وشكل (٦) أن هناك فروق دالة احصائياً بين قياسين القبلي والبعدي لقيم تحمل القوة الخاصة للأساليب المهارية المكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوب ما بين (٥.٢٥ - ٩.٥٠) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي (٠،٠٥) كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير تحمل القوة الخاصة بالأساليب المهارية نسبة بين (٢٣.٩٧ % - ٥٢.٥٦ %) وكان حجم التأثير في الاختيارات البدنية والمهاري وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع)

ويرجع الباحث التغير المئوية الايجابي في قيم المتطلب البدني - المهاري تحمل القوة الخاصة للأساليب المهارية المكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" المؤداه بالجانب الأيمن الايسر لدى مجموعة التجربة الي خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الي توجيه لامكانات اللاعب من خلال استخدام القياسات مما انعكس علي نسبة التأثير المئوي، كما يري الباحث أن التباين في نسبة التأثير من لاعب الي اخر يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردي للاعب بالإضافة الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردي للاعب بالإضافة الي استخدام أحمال منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" قيد الدراسة ويتفق ذلك مع ما أشار اليه أحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٢) (٨)

٤- عرض ومناقشة نتائج قيم المتطلب البدني – المهاري "الرشاقة الخاصة" بالاساليب المهارية لدى ناشئى مجموعة التجربة قبل وبعد اجراء الدراسة

(جدول ١٩)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل وبعد التجربة ن = ١٠

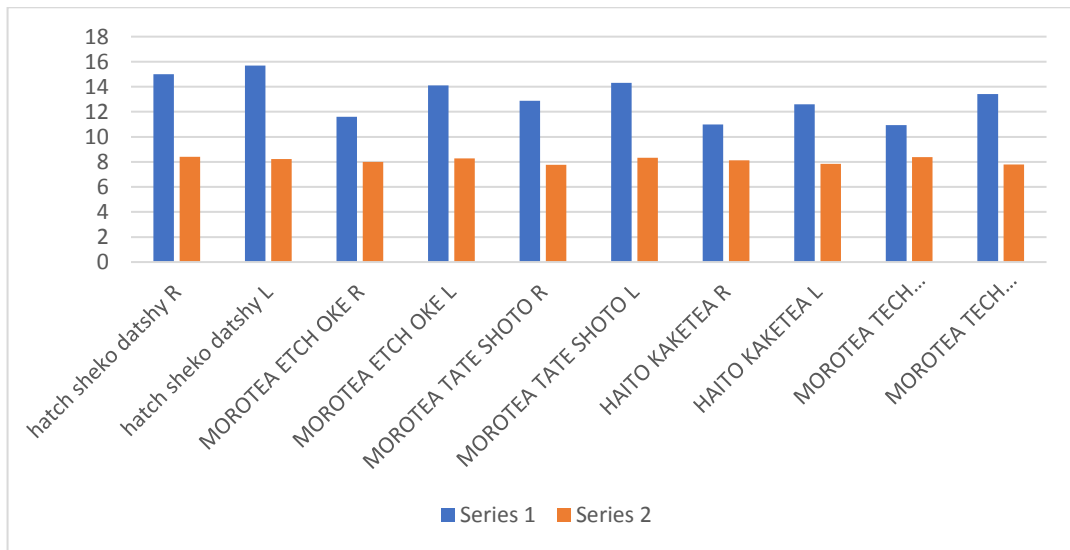
الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
الرشاقة الخاصة	(هاتش شيكوداتشى) موروتيه ايتش اوكى سانشين داتشى يمين الى هيكيتيه كياجو زوكى موروتيه R	٣,١٥	١٥,٠١	٠,٥٠	٨,٤١	٢,٩١	٦,٦٠	٦,٤٢	٠,٠٠٠	٤٣,٩٦
	(هاتش شيكوداتشى) موروتيه ايتش اوكى سانشين داتشى يمين الى هيكيتيه كياجو زوكى موروتيه م	٣,٨٤	١٥,٦٨	٠,٥٦	٨,٢٣	٣,٧٢	٧,٤٥	٥,٦٧	٠,٠٠٠	٤٧,٥٠
	موروتيه ايتش اوكى سانشين (داتشى) موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى R	١,٢٦	١١,٦١	٠,٤٧	٧,٩٩	١,٤٤	٣,٦٢	٧,١٢	٠,٠٠٠	٣١,٢٠
	موروتيه ايتش اوكى سانشين (داتشى) موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى L	٢,٢٥	١٤,١١	٠,٤١	٨,٢٨	٢,٠٩	٥,٨٣	٧,٩١	٠,٠٠٠	٤١,٣٢
	(موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى) موروتيه تيشو سانشين داتشى R	٢,٠١	١٢,٨٨	٠,٩٢	٧,٧٧	٢,٢٠	٥,١١	٦,٥٦	٠,٠٠٠	٣٩,٦٥
	موروتيه تاتى شوتو جيدان سانشين داتشى) موروتيه تيشو سانشين داتشى L	١,٧٧	١٤,٣٠	٠,٤١	٨,٣٢	٢,١٢	٥,٩٧	٧,٩٦	٠,٠٠٠	٤١,٧٨
	(موروتيه تيشو سانشين داتشى) هايتو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى R	٠,٧٤	١٠,٩٩	٠,٤٤	٨,١٣	٠,٧٨	٢,٨٦	١٠,٣٦	٠,٠٠٠	٢٦,٠٤
	موروتيه تيشو سانشين داتشى) هايتو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى L	١,٧٧	١٢,٥٩	٠,٧٧	٧,٨٤	١,٥٩	٤,٧٥	٨,٤٥	٠,٠٠٠	٣٧,٧٠
	هايتو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى) موروتيه تيشو نيكواشى داتشى R	١,٢١	١٠,٩٣	٠,٢٧	٨,٣٨	١,١٨	٢,٥٦	٦,١٢	٠,٠٠٠	٢٣,٤٠
	(هايتو كاكيتيه نيكوتيه سانشين داتشى) موروتيه تيشو نيكواشى داتشى L	١,٨٧	١٣,٤٢	٠,٣٠	٧,٧٩٧	١,٩٥	٥,٤٥	٧,٩٢	٠,٠٠٠	٤٠,٦٢

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٢,٣٧)

جدول (٢٠)
يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات البدنية المهارية
وفقا لمعدلات حجم التأثير كوهن
ن=١٠

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الرشاقة الخاصة	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي يمين الي هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R	ث	٦,٤٢	٠,٠٠	٠,٨٥	٢,١٦	مرتفع
	(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي يمين الي هيكتيه كياجو زوكي موروتيه L	ث	٥,٦٧	٠,٠٠	٠,٨٢	٢,٣٧	مرتفع
	(موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي) موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي R	ث	٧,١٢	٠,٠٠	٠,٨٨	٣,٩٢	مرتفع
	(موروتيه ايتش اوكي سانشين داتشي) موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي L	ث	٧,٩١	٠,٠٠	٠,٩٠	٢,٨٧	مرتفع
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي) موروتيه تيشو سانشين داتشي R	ث	٦,٥٦	٠,٠٠	٠,٨٦	٣,٢٦	مرتفع
	(موروتيه تاتي شوتو جيدان سانشين داتشي) موروتيه تيشو سانشين داتشي L	ث	٧,٩٦	٠,٠٠	٠,٩٠	٥,٣٦	مرتفع
	(موروتيه تيشو سانشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوته سانشين داتشي R	ث	١٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٩٤	٤,٦٥	مرتفع
	(موروتيه تيشو سانشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوته سانشين داتشي L	ث	٨,٤٥	٠,٠٠	٠,٩١	٣,١٧	مرتفع
	(هايكو كاكيتيه نيكوته سانشين داتشي) موروتيه تيشو نيكوته سانشين داتشي R	ث	٦,١٢	٠,٠٠	٠,٨٤	٢,٦٩	مرتفع
	(هايكو كاكيتيه نيكوته سانشين داتشي) موروتيه تيشو نيكوته سانشين داتشي L	ث	٧,٩٢	٠,٠٠	٠,٩٠	٤,٢٩	مرتفع

حجم التأثير : اقل من ٠,٢ : ٠,٥ : منخفض ٠,٥-٠,٨ : متوسط ٠,٨ فأكثر : مرتفع



الشكل البياني (٨) يوضح الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي ونسبة التغير الخاصة بالاختبارات البدنية قبل وبعد التجربة

يتضح من بيانات جدول (١٩، ٢٠) وشكل (٨) أن هناك فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقيم الرشاقة الخاصة للاساليب المهارية المكونة الهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" لدي عينة الدراسة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوب ما بين (٥.٦٧ - ١٠.٣٦) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) كم تراوحت نسبة بين (٢٣.٤٠٪ - ٤٧.٥٠٪) وكان حجم التأثير في الاختبارات البدنية والمهاري وفقا لمعادلات حجم التأثير كوهن (مرتفع) ويرجع الباحث التغير المئوي الايجابي في قيم المتطلب البدني - المهاري الرشاقة الخاصة للاساليب المهارية المكونة الهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" المؤداه بالجانب الأيمن واليسر لدي مجموعة التجربة الي خصائص الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح، بالإضافة الي التوجيه لامكانيات اللاعب من خلال استخدام القياس البيئي المتتالي مما انعكس علي نسبة التأثير المئوي،

كما يري الباحث أن التباين من لاعب الي اخري يرجع نتيجة لتوجيه محتوى خصائص الأحمال التدريبية بشكل فردي للاعب بالإضافة الي ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقا للتقنين الفردي للاعب، بالإضافة الي استخدام أحمال منفذة من خلال تمرينات مشابهة لطبيعة وخصائص الأداء الحركي المستخدم في المنافسة والمكونة للهيكل البناني للجملة الحركية "سوبر انبي" قيد الدراسة ويتفق ذلك مع ما إشار اليه كل من امل فاروق علي (٢٠٠٨)، جيثوفوناكوشي (٢٠١٠) (١١، ١٩)

ويشير عصام سيد أحمد (١٩٩٢) علي أهمية الرشاقة للألعاب النزالية حيث انها تعني القدرة علي السرعة التحكم في أداء حركي جديد والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي كما تلعب الرشاقة دور ذو أهمية بالنسبة للأداء المهاري في الألعاب الفردية النزالية مثل الجودو والكاراتيه والتي يلعب فيها اللاعب ضد منافس حيث تتطلب منه مواقف اللعب المختلفة سرعة تطبيق بعض الاستراتيجيات الخاصة بفنون اللعب التي يمارسها (٣: ١٧٥)

٥- عرض ومناقشة نتائج قيم مستوى الاداء للاساليب المهارية بصورة فردية لدى ناشئى مجموعة الترجبة قبل وبعد اجراء الدراسة

جدول (٢١)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية ونسبة التغير قبل وبعد التجربة ن = ١٠

الاختبارات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
(هاتش شيكوداتشى) موروتيه ايتش اوكى ساتشين داتشى يمين الى هيكتيه كياجو زوى موروتيه	R	٠,١٤	٥,٥٦	٠,٣٤	٧,٥٠	٠,٣٢	١,٩٤	١٦,٨٧	٠,٠٠٠	٣٤,٨٣
(هاتش شيكوداتشى) موروتيه ايتش اوكى ساتشين داتشى يمين الى هيكتيه كياجو زوى موروتيه	R	٠,١٣	٥,٤٨	٠,٦٠	٨,٣٣	٠,٥٧	٢,٨٥	١٤,١٩	٠,٠٠٠	٥٢,٠٥
موروتيه ايتش اوكى ساتشين داتشى (موروتيه) تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى	R	٠,١٨	٦,٠٦	٠,٣٣	٨,٤٨	٠,٢٦	٢,٤١	٢٦,٣٧	٠,٠٠٠	٣٩,٧٩
موروتيه ايتش اوكى ساتشين داتشى (موروتيه) تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى	L	٠,٠٦	٥,٤٩	٠,١٨	٨,٠٣	٠,١٧	٢,٥٤	٤٢,٥٩	٠,٠٠٠	٤٦,٢٤
(موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى) موروتيه تيشو ساتشين داتشى	R	٠,٠٥	٥,٥٥	٠,١٩	٨,٨٣	٠,١٩	٣,٢٨	٤٨,٥٣	٠,٠٠٠	٥٩,٠١
موروتيه تاتى شوتو جيدان ساتشين داتشى) موروتيه تيشو ساتشين داتشى	L	٠,٠٧	٥,٥٤	٠,١٦	٨,١٨	٠,١٦	٢,٦٤	٤٦,٦٨	٠,٠٠٠	٤٧,٦٣
(موروتيه تيشو ساتشين داتشى) هايكو كاكيتيه نيكو تيشو ساتشين داتشى	R	٠,٠٩	٦,١١	٠,٣٩	٨,٧٨	٠,٣٣	٢,٦٧	٢٢,٦٢	٠,٠٠٠	٤٣,٧١
موروتيه تيشو ساتشين داتشى) هايكو كاكيتيه نيكو تيشو ساتشين داتشى	L	٠,٠٨	٥,٥١	٠,٦٠	٨,٩٩	٠,٦٦	٣,٤٨	١٤,٩٣	٠,٠٠٠	٦٣,٠٤
هايكو كاكيتيه نيكو تيشو ساتشين داتشى) موروتيه تيشو نيكو اشى داتشى	R	٠,١٠	٥,٩١	٠,٤١	٨,١٣	٠,٣٥	٢,٢١	١٧,٩٧	٠,٠٠٠	٣٧,٤٢
(هايكو كاكيتيه نيكو تيشو ساتشين داتشى) موروتيه تيشو نيكو اشى داتشى	L	٠,١٠	٥,٢٣	٠,٥٣	٩,٠٦	٠,٤٨	٣,٨٤	٢٢,٧١	٠,٠٠٠	٧٣,٤٤

قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = (٢,٣٧)

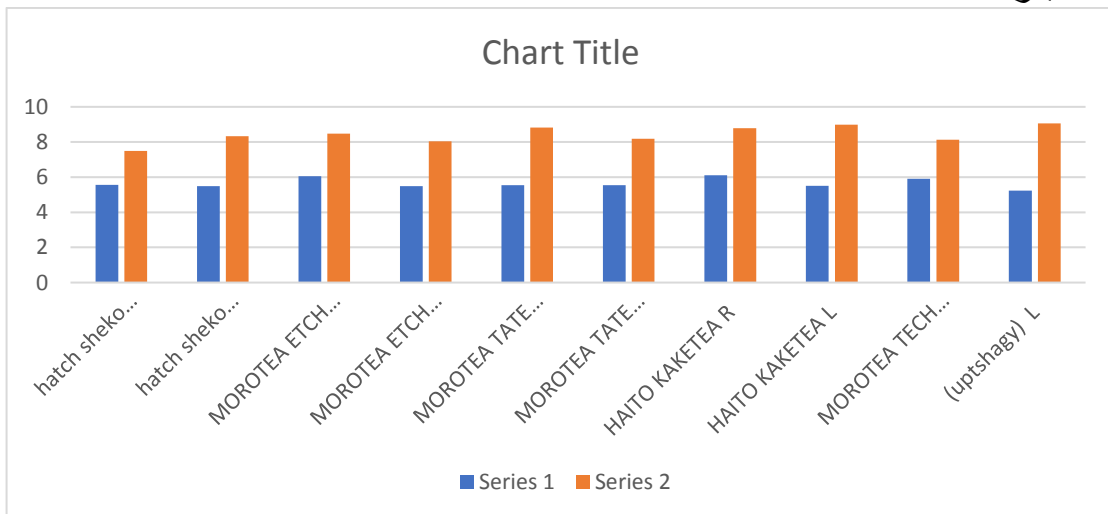
يتضح من الجدول رقم (٢١) الخاص بالدلالات الاحصائية تقييم مستوى الاداء المهارى ونسبة التغير قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) فى جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوب ما بين (١٤,١٩ الى ٥٣,٤٨) وهذه القيم اعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢,٣٧ وبمستوى دلالة اقل من (٠,٠٥) كما تراوحت نسبة التغير فى جميع الاختبارات ما بين (٣٤,٨٣% - ٧٣,٤٤%) وذلك لصالح القياس البعدى .

جدول (٢٢)
يوضح معنوية حجم التأثير في الاختبارات البدنية المهارية
وفقا لمعدلات حجم التأثير كوهن
ن=١٠

الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه R	درجة	١٦,٨٧	٠,٠٠	٠,٩٨	٧,٠٦	مرتفع
(هاتش شيكوداتشي) موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي يمين الى هيكتيه كياجو زوكي موروتيه L	درجة	١٤,١٩	٠,٠٠	٠,٩٧	٥,٧٥	مرتفع
موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي R	درجة	٢٦,٣٧	٠,٠٠	٠,٩٩	٧,٩٩	مرتفع
موروتيه ايتش اوكي ساتشين داتشي (موروتيه) تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي L	درجة	٤٢,٥٩	٠,٠٠	١,٠٠	١٨,٠٠	مرتفع
(موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي R	درجة	٤٨,٥٣	٠,٠٠	١,٠٠	٢٢,٥٠	مرتفع
موروتيه تاتي شوتو جيدان ساتشين داتشي) موروتيه تيشو ساتشين داتشي L	درجة	٤٦,٦٨	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٧١	مرتفع
(موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي R	درجة	٢٢,٦٢	٠,٠٠	٠,٩٩	٦,٤٣	مرتفع
موروتيه تيشو ساتشين داتشي) هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي L	درجة	١٤,٩٣	٠,٠٠	٠,٩٧	٩,٦٨	مرتفع
هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكاوشي داتشي R	درجة	١٧,٩٧	٠,٠٠	٠,٩٨	٥,٢٠	مرتفع
(هايكو كاكيتيه نيكوتيه ساتشين داتشي) موروتيه تيشو نيكاوشي داتشي L	درجة	٢٢,٧١	٠,٠٠	٠,٩٩	٧,٤٧	مرتفع

حجم التأثير : اقل من ٠,٢ ٠,٥ : منخفض ٠,٥-٠,٨ : متوسط ٠,٨ فأكثر : مرتفع

يتضح من جدول (٢٢) الخاص بمعنوية حجم التأثير في تقييم مستوى الاداء المهارى وفقا لمعدلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٥,٢٠ الى ٢٢,٥٠) وهذه القيم اكبر من (٠,٨) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفعا في هذه الاختبارات



الشكل البياني (٨) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية ونسبة التغير الخاصة بتقييم مستوى الاداء المهارى قبل وبعد التجربة

٦- عرض ومناقشة نتائج قيم مستوى اداء الجملة الحركة ككل "سوبر انبي - كاتا" لدى ناشئى مجموعة التجربة قبل وبعد اجراء الدراسة

جدول (٢٣)

يوضح الدلالات الاحصائية الخاصة بزمن الأداء الفعلى وتقييم مستوى الداء المهارى لكل مقطوعة ونسبة التغير قبل وبعد التجربة ن = ١٠

القياسات	الدلالة الاحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بي المتوسطين		قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة التغير
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
زمن الجملة ككل		٦,٢٥	٥٥,٢٣	٦,٢٠	٦٠,٣٤	٠,٠٥	٥,١١	٢,٣٦	٠,٠٥	٩,٢٥
تقييم مستوى الاداء المهارى بالجملة ككل		٠,٢٥	٥,٣٨	٠,٠٧	٥,٧٤	٠,١٦	٠,٣٦	٤,٣٠	٠,٠٠٠	٦,٧٤

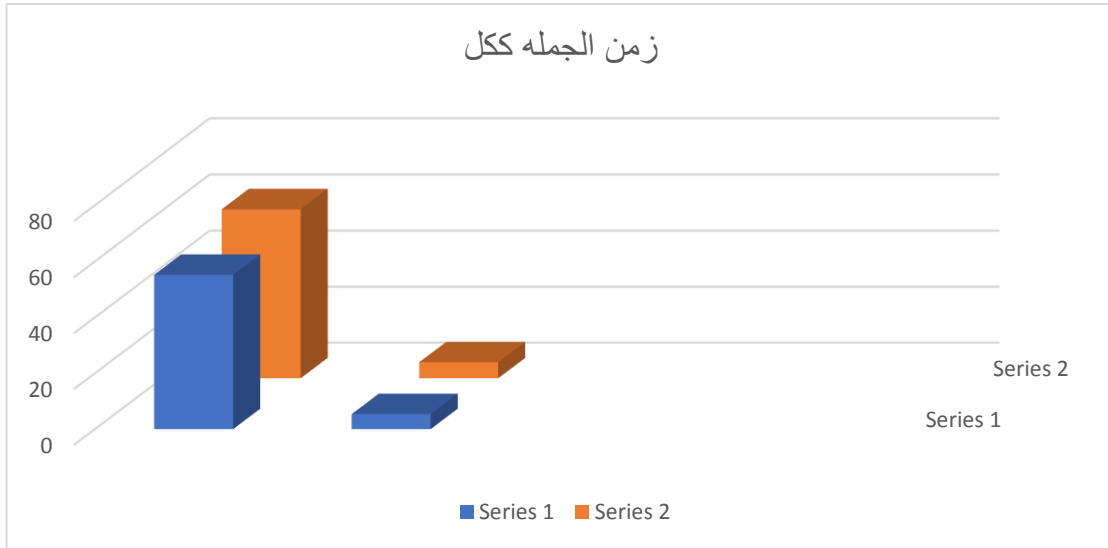
قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $٠,٠٥ = (٢,٣٧)$

جدول (٢٤)

يوضح معنوية حجم التأثير الخاص بزمن الأداء الفعلى وتقييم مستوى الاداء المهارى لكل مقطوعة وفقا لمعدلات حجم التأثير لكوهن ن = ١٠

القدرة	الدلالة الاحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدالة	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
زمن الجملة ككل		درجة	٢,٣٦	٠,٠٥	٠,٤٤	٠,٣٩	متوسط
تقييم مستوى الاداء المهارى بالجملة ككل		درجة	٤,٣٠	٠,٠٠٠	٠,٧٣	١,٨١	مرتفع

حجم التأثير : اقل من ٠,٢ ٠,٥ : منخفض ٠,٥-٠,٨ : متوسط ٠,٨ فأكثر : مرتفع



الشكل البيانى (٩) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التغير الخاصة بزمن الداء الفعلى وتقييم مستوى الاداء المهارى للجملة ككل قبل وبعد التجربة

الاستنتاجات

- الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :

في حدود الهدف من الدراسة والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل الي الاستنتاجات التالية :-

- ١- حقق البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية تحسن في مستوي الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية - مستوي أداء للمقطوعات التدريبية الحركية - مستوي الأداء المهاري للجملة الحركية ككل " سوبر انبي . كاتا " قيد الدراسة
- ٢- اظهر برنامج التدريب المتوزاي المطبق علي المجموعة التجريبية تأثيراً ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (سوبر انبي . كاتا) والتمثلة في القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - الرشاقة " لرياضة الكاراتيه قيد الدراسة

التوصيات :

بناء علي استنتاجات الدراسة أمكن الباحث التوصل الي التوصيات التالية :-

- ١- استخدام اسلوب التدريب المتوزاي عند الإعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه وذلك لما حققه من تقدم في المستوي المهاري
- ٢- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الحالة التدريبية للاعبي مسابقة القتال الوهمي " كاتا" استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه
- ٣- الاسترشاد بمحتوي برنامج التدريب المتوزاي والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير القدرات البدنية - المهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية في مسابقة القتال الوهمي " كاتا" برياضة الكاراتيه

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- احمد محمود : الاتجاهات والمحددات الحديثة للاساليب التتين والتخطيط للبرامج التدريبية رياضي الكاراتيه، منشأة المعارف، بالإسكندرية، ٢٠١١ م
- ٢- احمد محمود : موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية للتخطيط البرامج للجملة الحركية " الكاتا" برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م
- ٣- احمد محمود : موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) للتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٥ م
- ٤- احمد محمود ابراهيم، عاطف اباطة : تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري للجملة الحركية " الكاتا" لاعبي المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتية " مجلد نظريات وتطبيقات، تربية رياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ١٩٩٥ م
- ٥- احمد محمود : مبادئ التخطيط للبرامج والريضة - رياضة الكاراتية منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٥ م. - ١٠ -
- ٦- أحمد محمود : تأثير التدريبات النوعية علي معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتية (٨ - ١٠) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان ٢٠٠٥ م
- ٧ - أمل فاروق علي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسن بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء الجمل الإجباري لناشئ الكاراتية، بحث منشور، المجلة العلمية للعلوم، والفنون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٠٨ م
- ٨- صالح عبد القادر عيري س : تأثير برنامج مشابه الأداء لتتمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوي أداء الجملة الحركية (جيون - كاتا) لدي لاعبي الدرجة الاولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط (٢٠١٠) م
- ٩- علي فهمي البيك عماد الدين عباس محمد أحمد خليل : - طرق وأساليب التدريب لتتمية وتطوير القدرات اللاهوائية، منشأة المعارف مصر ٢٠٠٩ م
- ١٠- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط٤ ١٩٩٤ م
- ١١- وجيه محمد شمندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فاعلية الأداء المهاري والخطط لدي المصارعين، المجلة العلمية / جامعة حلوان، العدد ٢٣، ١٩٩٥ م
- ١٢- ياسر أحمد عيسي : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال علي مستوي الأداء المهاري للكاتا لناشئ رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٠ م

ثانيا : المراجع الأجنبية

18. Duk sung son & Robert J : Black belt Korean karate Prentice Hall In Englewood cliff is, 1998
19. Gichin. Funakoshi, Jotaro, Takagi, John Teranate: Twenty Guiding principles of karate: The spiritual Legacy of the master, keiodansha international Co Tokyo, Japan, 2010
20. Jensen, R. dlyne Fisher A : "Scientific basis of Athletic Conditioning" publisher Philadelphia, 1985
21. Neal pierce: plyometrics for Athletes at all level : Attaining Goals for Explosive speed and power, Ulysses, Co U, S, A 2006
22. Paola, C, Mattea, B : coupling Between punch Efficacy and Body stability for elite karate, Journal of Science and Medicine in sport, Vol. 11. Part. 3.2008