

تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالية علي مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا)

* أ.د/ أحمد محمود إبراهيم

** أ.د/ أيمن مسلم سليمان

** أ.م.د/ صالح عبدالقادر عتريس

**** الباحثة/ أسماء عماد محمد

تكمّن مشكلة البحث: قام الباحثين بدراسة الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا GOJushiho. Sho- Kata) بالأسلوب العلمي لاستخدام أحمال تدريبية مقننة علي أسس علمية وتطبيقية عن طريق وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات (الحبال القتالية) في التعرف علي مدي تطوير المستوى الفني بالجملة الحركية (الكاتا).

هدف البحث: التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالية علي مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا).

فروض البحث: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
الاستنتاجات:

1. أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحبال القتالية إلي تحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (جوجيو شيهو. شو- كاتا)
2. البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمال الحركية (جوجيو شيهو. شو- كاتا) أثر إيجابياً علي المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لدى لاعبات الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث.
التوصيات: الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت علي البرنامج التدريبي المقترح الموجه لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية (الكاتا).
الكلمات المفتاحية: الحبال القتالية.

* أستاذ تدريب الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الإسكندرية

** أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

** أستاذ الدفاع عن النفس المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

**** باحثة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



"The effect of using combat Battle Rope on the level of performance of the motor sentence (kata)"

Prof .Dr. Ahmed Mahmoud Ibrahim
Prof .Dr. Ayman Muslim Suleiman
Prof .Dr. Saleh Abdel Qader Atris
Asmaa Emad Mohammed

The research problem: lies in The researchers studied the movement sentence (Gogyo Shiho. Sho-Kata) in a scientific manner using standardized training loads based on scientific and applied principles by developing a proposed training program using (battle ropes) exercises to identify the extent of developing the technical level of the movement movement (kata).

Research objective: Identifying the effect of using combat rope exercises on the performance of the kata.

Research hypotheses : There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the level of performance of the motor sentence (kata) under study in favor of the post-measurement.

Conclusions:

1. The proposed training program using combat rope exercises led to an improvement in the level of motor sentence performance (Gogyo Shiho. Sho-Kata)
2. The proposed training program and the characteristics of the training loads for the components of the structural structure of the movement sentence (Gogyo Shiho-sho-kata) have a positive impact on the physical and special skill requirements and the level of skill performance of the female players of the movement sentence (kata) under study.

recommendations: Guided by the scientific foundations that were applied to the proposed training program directed at improving the level of skill performance of kata players.

Keywords: Battle Rope



تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالية علي مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا)

* أ.د/ أحمد محمود إبراهيم

** أ.د/ أيمن مسلم سليمان

** أ.م.د/ صالح عبدالقادر عتريس

**** الباحثة/ أسماء عماد محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن البحث العلمي ساهم بشكل واضح في التقدم بالأنشطة الرياضية فإذا نظرنا إلي المستويات العالمية نستطيع أن نتعرف علي التطور السريع الذي اجتاحت كافة الأنشطة الرياضية, كما أن تعقيد الأداء الرياضي في كثير من المنافسات الرياضية العالمية أدى إلي ضرورة اللجوء للاستعانة بكثير من الوسائل الدقيقة والموضوعية التي تساعد علي إحداث طفرات في الحالة التدريبية وتحسن المستوى الفني والرياضي للاعبين في أقل وقت ممكن من خلال البرامج التدريبية المقننة لهم.

ويشير "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥م) إلي أن التدريب الرياضي يهدف إلي الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلي أعلى مستوي, كما أن التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل كل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى في النهاية إلي الوصول بالفرد الرياضي إلي قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة, ويهدف التدريب الرياضي إلي الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلي أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب بدنياً ومهارياً إلي ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة.

كما يوضح "محمد أبو النور" (٢٠٠٧م) أن عملية التدريب الرياضي بما تشمل من أهداف وواجبات ووسائل وطرق تدريب وتقنين للأحمال التدريبية علي أسس علمية هي السبيل إلي رفع

* أستاذ تدريب الكاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الإسكندرية

** أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

** أستاذ الدفاع عن النفس المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

**** باحثة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد



مستوي الأداء الرياضي والوصول بالفرد إلي مستوي المنافسة وتحقيق أفضل النتائج علي المستوي العالمي. (١٦: ٢)

كما يذكر "كولين ماكاوسلان Colin Mcauslan" (٢٠١٣م) أن الحبال القتالية والتي تسمى أحياناً بالحبال الثقيلة Heavy battles, من الاتجاهات التدريبية الحديثة والتي تستخدم بشكل واسع في صالات اللياقة البدنية, حيث يمكن للرياضيين من خلالها تحريك العضلات بطرق ووسائل جديدة. (٢٢: ١١٢)

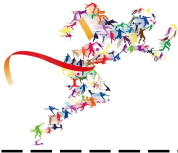
ويري "عمرو حمزة" (٢٠٢٠م) أن جون بروكفيلد John Brookfield صاحب الرقم القياسي العالمي المتعدد في أنشطة القوة والتحمل المختلفة هو من ابتكر هذه التدريبات, حيث قام بتطبيق الحبال القتالية علي لاعبي كرة القدم الأمريكية المحترفين NKL, وكافح اللاعبين للحفاظ علي وتيرة ثابتة بعد دقيقتين من الأداء, وأشار أن هذا يعزي إلي افتقارهم إلي نوع معين من التحمل لا يمكن الوصول إليه إلا باستخدام الحبال القتالية, والتي سرعان ما أصبحت وسيلة شائعة بين اللاعبين. (١٥: ٢٥)

كما يضيف "فونتين وشميدت Fontaine & Schmidt" (٢٠١٥م) إلي أن جزء من انتشار شعبية الحبل القتالي هو سماحها بحرية الحركة في العديد من الاتجاهات فكلما زاد عدد الحركات المستخدمة (من جانب إلي جانب, من أعلي إلي أسفل, أو في دوائر), كلما ساهمت في اشتراك مجموعات عضلية مختلفة وتحسين المدى الحركي للمفاصل. (٢٣: ٨٩٠)

ويذكر "عمرو حمزة" (٢٠٢٠م) أن تدريبات الحبل القتالي تشتمل علي الجسم بأكمله, حيث يتم تدريب الجهاز العصبي العضلي علي استخدام القوة التي تبدأ من المركز وتمتد عبر الأطراف (الذراعين والساقين), وزيادة إنتاج الطاقة أثناء الأداء. (١٥: ٢٨)

ويري "أحمد إبراهيم" (٢٠٢١م) أن (الكاتا) تعتبر جوهر وعمود الفقري للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه, كما أن (الكاتا) والتدريب علي مكوناتها تعتبر من أهم أساليب تنمية وتطوير الحالة المهارية للاعب, حيث أجمع العديد من الخبراء في معهد الشوتو كان باليابان أن التدريب علي الأداء المهاري باستخدام خصائص الأداء للأساليب سواء كانت دفاعية أو هجومية أو تحركات القدمين واتجاهاتها هو الأساس العلمي لتطوير حالة اللاعب التدريبية وفقاً للفلسفة التاريخية لنشأة الجملة الحركية (الكاتا). (٥: ١٩, ٢٠)

كما يشير "أحمد إبراهيم وعاطف اباطة" (٢٠٠٥م) علي أن (الكاتا) هي جوهر رياضة الكاراتيه, وتعد الطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهاري للأساليب المكونة لرياضة الكاراتيه, وبالرغم من ذلك فإن اهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم علي (الكاتا) يكون موجه للأداء المهاري لمكوناتها



مع عدم التركيز علي التطبيق الفعلي لتلك المكونات, وكذلك التقنين الفردي للأحمال الموجهة لتطوير والأرتفاع بمستوي الإنجاز المهاري للاعب أو لاعبة الكاراتيه.(٤: ٤٥)
وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثين في مجال الكاراتيه فقد لاحظ الباحثين انخفاض مستوي الأداء الفني للجملة الحركية "جوجوشيهو شو GOJushiho. Sho" لدي لاعبات فرع الاتحاد المصري للكاراتيه بالوادي الجديد كاتا فردي أنسات تحت ١٨ سنة كأحد الجمل الحركية الخاصة والمحددة للاعبات ضمن البرنامج العام استعداداً لتمثيل المحافظة والمشاركة في بطولة الجمهورية قطاع شمال الصعيد للكاتا.

والجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا - GOJushiho. Sho- Kata) قيد الدراسة من الجمل الحركية الرسمية بمدرسة الشوتو- كان والمسجلة بلائحة الاتحاد الدولي للكاراتيه برقم (٢١), وتتميز في أدائها بأسلوب شورين مع التزامن الحركي للقوة والسرعة في أداء الأساليب المهارية الموجبة والسالبة, وفقاً للإيقاعات الحركية للهيكل البنائي المهاري للجملة الحركية مع الانتقال الحركي بالدوران أو الانتقال بالتحرك للأمام أو لأحد الجانبين أو للخلف وما يتناسب مع طبيعة الأداء من متطلبات بدنية خاصة خلال زمن أداء قدرة (٩٠) ثانية وبعده (٦٥) أسلوب مهاري حركي بتوافق واستمرارية وانسيابية في الأداء بإيقاع حركي فني صحيح.
لذلك قام الباحثين بدراسة الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا GOJushiho. Sho- Kata) بالأسلوب العلمي لاستخدام أحمال تدريبية مقننة علي أسس علمية وتطبيقية عن طريق وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات (الحبل القتالي) حيث يعتبر البحث العربي الأول وذلك علي حد علم الباحثين الذي يستخدم الحبال القتالية في التعرف علي مدي تطوير المستوي الفني بالجملة الحركية (الكاتا).

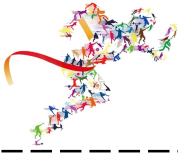
هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الحبال القتالية علي مستوي أداء الجملة الحركية (الكاتا).

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث لصالح القياس البعدي.



بعض المصطلحات الواردة في البحث:

تدريبات حبال القتالية Battle Rope

أداة تدريبية تستخدم بغرض رفع اللياقة البدنية ويتراوح طول الواحد عادة من ٢٦-٥٠ قدم وتتراوح سماكته من بين ١ إلى ٢ بوصة وتختلف الشدة باختلاف طولة وسمكة ويتم تثبيت Battle Rope حول نقطة ويحمل الرياضي طرفي Battle Rope والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك وهناك ثلاث حركات شائعة عند استخدامه هي حركات (التموج- السوط- الاصطدام). (٢٤ : ٣٢)

الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا Gojushiho. Sho- Kata):

هي إحدى الجمل الحركية المتقدمة بمدرسة الشوتو كان والدولية المحددة في لائحة الإتحاد الدولي بمسلسل رقم (٢١) وتتكون من (٦٥) مهارة حركية وتؤدي في (٩٠) ثانية تقريباً وتعني ٥٤ خطوة كبيرة وتتميز في أدائها بأسلوب شورين Shoren Style حيث وقفات وأوضاع القدمين الكبيرة.

الدراسات المرجعية:

أولاً : الدراسات العربية:

١- دراسة "محمود العارف عبد الحميد" (٢٠٢١م) (١٧): بعنوان "تأثير تدريبات الأحبال القتالية في تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ الجودو", واستهدفت الدراسة الى تصميم برنامج باستخدام الأحبال القتالية في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الجودو, واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة, تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تحت ١٦ سنة وبلغ قوام العينة (٢٤) ناشئ , وكانت من اهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأحبال القتالية إلي تحسن في مستوى القدرات البدنية والمهارية لناشئ الجودو.

٢- دراسة "مني عادل عبادة" (٢٠٢١م) (١٨): بعنوان "تأثير تدريبات تاباتا الحبال القتالية علي بعض المتغيرات البدنية ودقة أداء الضربة الأمامية لناشئ تنس الطاولة", واستهدفت الدراسة الى التعرف علي تأثير تدريبات تاباتا الحبال القتالية علي بعض المتغيرات البدنية ودقة الضربة الأمامية لبراعم تنس الطاولة, واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذوي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة, تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ تنس الطاولة تحت ١٣ سنة وبلغ قوام العينة (٢١) ناشئ , وكانت من اهم النتائج أن تدريبات تاباتا الحبال القتالية ساهمت في تحسن جميع الاختبارات



البدنية قيد البحث واختبار دقة الضربة الأمامية للمجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي.

٣- دراسة "إبراهيم علي عبدالحميد" (٢٠٢٠م) (١): بعنوان "تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقاً لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه علي بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية "جوجوشيهو شو كاتا", واستهدفت البحث للتعرف علي مدي تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقاً لأسلوب المقطوعات المهارية علي مستوي بعض المتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني للجملة الحركية جوجوشيهو شو وكاتا في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه, استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ عينة البحث ١٣ لاعبة, وكان من اهم النتائج تحسن في القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الاداء وتحسن في مستوي المقطوعات المهارية في الجملة الحركية جوجوشيهو شو كاتا.

٤- دراسة "أحمد عمر الفاروق" (٢٠١٦م) (٢): بعنوان "برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوي أداء بعض الجمل الحركية كاتا Kata برياضة الكاراتيه", واستهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوي بعض الجمل الحركية كاتا Kata برياضة الكاراتيه, استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت في ٢٠ لاعب كاتا من بعض أندية محافظة المنوفية, وكان من اهم النتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي قيم متغير مستوي أداء الجمل الحركية (أنسو، كانكوشو، جوجوشيهو شو) لدي عينة البحث بنسب تحسن بلغت (٥.٧٪)، (٥.٤٪)، (٦.٢٪).

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١. دراسة "كافيكومار واروموجام Kavikumar & Arumugam" (٢٠٢٠م) (٢٥): بعنوان "تأثير تدريبات الحبال القتالية علي قوة الذراعين والقدرة الانفجارية لليدين للاعبي كرة السلة", استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة من جامعة مادوراي بالهند وبلغ قوام العينة (٢٤) لاعب, وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في قوة الذراعين والقدرة الانفجارية لليدين مقارنة بالمجموعة الضابطة.



٢. دراسة "شين واخرون Chen, et al." (٢٠١٧م) (٢١): بعنوان "تأثير تدريب الحبل القتالي لمدة (٨) أسابيع علي بعض المتغيرات البدنية ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة الجامعيين", استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة جامعي وبلغ قوام العينة (٣٠) لاعب, وكان من اهم النتائج حدوث تحسن لدي المجموعة التجريبية في كلا من سرعة التميريرة الصدرية بنسبة ٤.٨%, التحمل الهوائي بنسبة ١٧.٦%, الوثب العمودي ٢.٦%, دقة التصويب ١٤%.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بنظام القياسين (القبلي والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث في لاعبات الكاراتيه تخصص النزال الوهمي (الكاتا) المسجلات بفرع الاتحاد المصري للكاراتيه بالوادي الجديد وعددهن (١٦) لاعبة مستوي من الدرجة الأولى أحزمة (بني - أسود) المرحلة السنية تحت ١٨ سنة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية منتخب منطقة الكاراتيه والبالغ عددهن (٦) لاعبة من مجتمع البحث من لاعبات الكاراتيه تخصص نزال وهمي (كاتا) كعينة أساسية و(١٠) لاعبات كعينة استطلاعية.

معايير اختيار الباحثة لعينة البحث:

- ١- جميع أفراد عينة البحث مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه حتى الموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
 - ٢- أن تكون اللاعبات لديهم مستوى الأداء المهاري الذي يسهم في تحقيق الهدف.
 - ٣- أن تكون اللاعبات قد شاركن ببطولات المحافظة والجمهورية بالموسم الرياضي السابق.
- التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

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



جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
في المتغيرات (معدلات النمو) لأفراد العينة قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٦.٣٨	٠.٧٥	٢.٤٨
الطول القامة	السنتمتر	١٦١.٠٠	٤.٧٧	-٠.٣١
الوزن	الكيلو	٥٨.٣٣	١.٨٦	-٠.٢٧
العمر التدريبي	سنة	٩.٦٦	١.٣٦	٠.٣٥

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث (السن - الطول القامة - الوزن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٢٧ - ٢.٤٨)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣±).

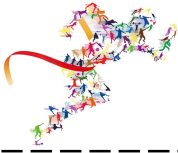
وسائل وأدوات جمع البيانات:

بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية ذات العلاقة (٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٤) بموضوع البحث تم تحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع البحث على النحو التالي:

الأجهزة والأدوات:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول لأقرب سنتمتر (سم).
 - ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام (كجم).
 - كاميرا فيديو ذات خصائص التوقيت والعرض البطيء.
 - جهاز حاسب آلي لتحليل مكونات الأداء المهاري خلال تقييم مستوى الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية بشكل مقطوعات تدريبية وكذلك للجملة الحركية ككل قيد الدراسة.
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن تسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- استمارات تسجيل وتفريغ البيانات:

- أسماء السادة الحكام. (مرفق ١)
- أسماء السادة المساعدين. (مرفق ٢)



- تحليل مكونات الهيكل البنائي الخاص بالمقطوعات التدريبية للاعبين الجملة الحركية (جوجوشيهو - شو. كاتا Gojushiho- sho. Kata) قيد البحث. (مرفق ٣)
 - استمارة تقييم مستوى الأداء لبعض الأساليب المهارية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية الحركية (جوجوشيهو - شو. كاتا Gojushiho- sho. Kata). (مرفق ٤)
 - استمارة الاختبارات البدنية - المهارية المستخدمة في البحث. (مرفق ٥)
- الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١/٨/٢٠٢٣ حتى يوم الأربعاء الموافق ٢/٨/٢٠٢٣ على عينة عددها (١٠) لاعبات من خارج عينة الدراسة الأساسية

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من مدي مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وأماكن إجراء الاختبارات.
 - التأكد من استيعاب اللاعبين للأداء المهاري السليم للاختبارات المستخدمة.
 - التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد البحث.
 - تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات طبقاً لشروط الاختبارات.
- وكانت أهم النتائج:

- تم التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
 - تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث وأماكن إجراء الاختبارات.
 - تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد البحث.
 - تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقياً وتدريب المساعدين عليها.
- المعاملات العلمية لصدق الاختبارات المستخدمة داخل البحث:

تم حساب معاملات صدق الاختبارات قيد البحث وذلك بإجراء الاختبارات على (١٠) لاعبات مميزين (حزام أسود - درجة أولي) ومقارنتهم بنتائج (١٠) لاعبات غير مميزين (حزام أخضر - درجة ثانية) من نفس المرحلة العمرية للاعبات البحث.



جدول (٢)

المعالجة الإحصائية لقيم لاعبي المستوى المميز وغير المميز في المتطلب البدني-المهاري (القوة المميزة بالسرعة الخاص بالأساليب المهارية) لإيجاد معامل صدق الاختبارات للاعبات الجملة الحركية قيد البحث
(ن=١=٢=١٠)

معامل الصدق	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٧٥	٧.٣٧	٠.٦٣	٣.٢٠	٠.٦٩	٥.٤٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يمين OI-ZUKI (R)	المتطلب البدني-المهاري (القوة المميزة بالسرعة) للاعبين الجملة الحركية- التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
٠.٧٣	٧.٠٧	٠.٤٨	٢.٧٠	٠.٦٩	٤.٦٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يسار OI-ZUKI (L)	
٠.٧٩	٨.٢٣	٠.٣١	٣.٩٠	٠.٥٢	٥.٥٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يمين Gyaku-ZUKI (R)	
٠.٨٠	٨.٤٨	٠.٥٢	٣.٥٠	٠.٥٢	٥.٥٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يسار Gyaku-ZUKI (L)	
٠.٧٩	٨.٢٣	٠.٣١	٢.٩٠	٠.٥٢	٤.٥٠	الركلة الأمامية (ماي-جيرى) يمين MAE-GERI (R)	
٠.٦٠	٥.٢٦	٠.٥١	٢.٤٠	٠.٧٣	٣.٩٠	الركلة الأمامية (ماي-جيرى) يسار MAE-GERI (L)	
٠.٦٩	٦.٣٢	٠.٦٩	٢.٦٠	٠.٤٨	٤.٣٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يمين SHOTU-UKE(R)	
٠.٨٨	١١.٦٩	٠.٥٦	٢.٩٠	٠.٠٠	٥.٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يسار SHOTU-UKE (L)	

قيمة ت ج عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٨٦

*معنوية عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من بيانات جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٥.٢٦ إلى ١١.٦٩) وهي معنوية احصائياً، بينما انحصرت قيم معامل الصدق ما بين (٠.٦٠ إلى ٠.٨٨) مما يشير بتمتع الاختبارات بدرجة عالية من المصادقية العلمية ويمكن إجازتها كوسيلة للقياس والتقييم قيد البحث.



جدول (٣)

المعالجة الإحصائية لقيم لاعبي المستوى المميز وغير المميز في المتطلب البدني-المهاري (تحمل الأداء الخاص بالأساليب المهارية) لإيجاد معامل صدق الاختبارات للاعبات الجملة الحركية قيد البحث

(ن=١٠=٢)

معامل الصدق	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨٩	١٢.٣٩	١.١٧	٧.٤٠	٠.٠٠	١٢.٠٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يمين OI-ZUKI (R)	المتطلب البدني-المهاري (تحمل الأداء) للاعب الجملة الحركية - التقييم (أقصى تكرار صحيح)
٠.٧٨	٨.١٨	١.١٩	٦.٩٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يسار OI-ZUKI (L)	
٠.٨٤	٩.٧١	٠.٩٦٦	٩.٦٠	٢.٣١	١٧.٣٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يمين Gyaku- ZUKI (R)	المتطلب البدني-المهاري (تحمل الأداء) للاعب الجملة الحركية - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ٣٥ ث)
٠.٨٤	١٠.٠٤	٠.٥٦	٨.١٠	٢.٤٨	١٦.٢٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يسار Gyaku- ZUKI (L)	
٠.٧٢	٦.٨٢	٠.٩١	١٠.٨٠	٢.٨٦	١٧.٣٠	الركلة الأمامية (ماي-جيرى) يمين MAE-GERI (R)	
٠.٨٨	١١.٥٩	١.٠٨	٩.٥٠	١.٣٧	١٥.٩٠	الركلة الأمامية (ماي-جيرى) يسار MAE-GERI (L)	
٠.٧٤	٧.١٥	١.٨٥	٩.٩٠	٠.٤٢	١٤.٢٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يمين SHOTU-UKE(R)	
٠.٩٣	١٥.٤٢	٠.٨٤	٨.٦٠	٠.٤٢	١٣.٢٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يسار SHOTU-UKE (L)	

قيمة ت ج عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من بيانات جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٦.٨٢) إلى



١٥.٤٢) وهي معنوية احصائيا، بينما انحصرت قيم معامل الصدق ما بين (٠.٧٢ إلى ٠.٩٣) مما يشير بتمتع الاختبارات بدرجة عالية من المصادقية العلمية ويمكن إجازتها كوسيلة للقياس والتقييم قيد البحث.

جدول (٤)

المعالجات الإحصائية لقيم معاملات الصدق للاختبارات الخاصة بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان خلفي إلى الأوضاع الأكثر استخداما في الجملة الحركية قيد البحث

(ن=٢=١٠)

معامل الصدق	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س	
٠.٨٣	٩.٦٣	٠.٠٨١	٥.١٠	٠.٠٤٢	٥.٣٨	نقل الحركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان أمامي (يمين)
٠.٨٩	١٢.٦٥	٠.٠٤٧	٥.٢٠	٠.٠٤٨	٥.٤٧	
٠.٨٠	٨.٥٩	٠.٠٩٤	٥.١٧	٠.٠٦٣	٥.٤٨	
٠.٨٧	١١.٢٢	٠.٠٦٦	٥.١٠	٠.٠٤٢	٥.٣٨	
٠.٩٣	١٥.٤٦	٠.٠٤٢	٥.٠٢	٠.٠٥٢	٥.٣٥	
٠.٩١	١٤.٠٠	٠.٠٦٣	٥.٢٢	٠.٠٠٠	٥.٥٠	
٠.٨١	٨.٨٢	٠.٠٦٦	٥.٢٠	٠.٠٤٢	٥.٤٢	
٠.٩١	١٤.٠٠	٠.٠٦٣	٥.١٢	٠.٠٠٠	٥.٤٠	

قيمة ت ج عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من بيانات جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٨.٥٩ إلى ١٥.٤٦) وهي معنوية احصائيا، بينما انحصرت قيم معامل الصدق ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٩٣) مما يشير بتمتع الاختبارات بدرجة عالية من المصادقية العلمية ويمكن إجازتها كوسيلة للقياس والتقييم قيد البحث.



جدول (٥)

المعالجات الإحصائية لقيم معاملات الصدق للاختبارات الخاصة بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان المتكافئ إلى الأوضاع الأكثر استخداما في الجملة الحركية قيد الدراسة (ن=١٠، ٢=١٠)

معامل الصدق	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س	
٠.٨٧	١١.١٩	٠.٠٨١	٥.١٠	٠.٠٣١	٥.٤١	نقل الحركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان أمامي (يمين)
٠.٩٨	٣١.٠٠	٠.٠٣١	٥.١٩	٠.٠٠٠	٥.٥٠	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان أمامي (يسار)
٠.٨٩	١٢.٤٢	٠.٠٥٢	٥.١٥	٠.٠٥١	٥.٤٤	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان خلفي (يمين)
٠.٨٦	١٠.٧٩	٠.٠٤٨	٥.٠٧	٠.٠٦٩	٥.٣٦	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان خلفي (يسار)
٠.٩٠	١٣.٨٢	٠.٠٥٢	٥.٠٥	٠.٠٥١	٥.٣٦	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان متكافئ (يمين)
٠.٦٧	٦.٠٤٢	٠.٠٠٠	٥.٢٠	٠.٠٩٩	٥.٣٩	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان متكافئ (يسار)
٠.٦٤	٥.٦٦	٠.٠٤٧	٥.٢٠	٠.٠٨٢	٥.٣٧	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان المتقاطع (يمين)
٠.٩٣	١٥.٧٣	٠.٠٤٨	٥.١٣	٠.٠٤٨	٥.٤٧	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان المتقاطع (يسار)

نقل الحركي من وضع الاتزان المتكافئ إلى الأوضاع الأكثر استخداما (درجة)

* معنوية عند مستوى ٠.٠٥ قيمة ت ج عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦

يتضح من بيانات جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٥.٦٦ إلى ٣١.٠٠) وهي معنوية احصائياً، بينما انحصرت قيم معامل الصدق ما بين (٠.٦٤ إلى ٠.٩٨) مما يشير بتمتع الاختبارات بدرجة عالية من المصادقية العلمية ويمكن إجازتها كوسيلة للقياس والتقييم قيد البحث.



جدول (٦)

المعالجات الإحصائية لقيم معاملات الصدق للاختبارات الخاصة بمتطلب (درجة) في أسلوب

المقطوعات التدريبية في الجملة الحركية قيد البحث (ن=١ ن=٢=٨)

معامل الصدق	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٧٨	٨.٠٤	٠.٠٧٨	٥.٠٨	٠.٠٨٢	٥.٣٧	المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٥)	داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة (درجة)
٠.٩٢	١٥.٣٣	٠.٠٣١	٥.١٩	٠.٠٤٨	٥.٤٧	المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٦) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٥)	
٠.٩١	١٤.١٥	٠.٠٥٢	٥.١٥	٠.٠٤٨	٥.٤٧	المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٣٦) إلي أسلوب مهاري رقم (٥٦)	
٠.٨٣	٩.٦٠	٠.٠٥١	٥.٠٦	٠.٩١	٥.٨٣	المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٥٧) إلي أسلوب مهاري رقم (٦٤)	

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥ قيمة ت_ج عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦

يتضح من بيانات جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٨.٠٤ إلى ١٥.٣٣) وهي معنوية احصائياً، بينما انحصرت قيم معامل الصدق ما بين (٠.٧٨ إلى ٠.٩٢) مما يشير بتمتع الاختبارات بدرجة عالية من المصادقية العلمية ويمكن إجازتها كوسيلة للقياس والتقييم قيد البحث.

جدول (٧)

المعالجات الإحصائية لقيم معاملات الصدق للاختبارات الخاصة بمتطلب (درجة) في مستوى الأداء

المهاري المؤداه بشكل فردي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث (ن=١ ن=٢=٨)

معامل الصدق	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩٦	٢٢.٠٤	٠.٠٥١	٥.٠٤	٠.٠٠٠	٥.٤٠	مستوي الأداء المهاري المائة لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل	

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥ قيمة ت_ج عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٦

يتضح من بيانات جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث بلغ قيمة ت للفروق (٢٢.٠٤)



وهي معنوية احصائياً، بينما انحصرت قيم معامل الصدق (٠.٩٦) مما يشير بتمتع الاختبارات بدرجة عالية من المصادقية العلمية ويمكن إجازتها كوسيلة للقياس والتقييم قيد البحث.

المعاملات العلمية لثبات الاختبارات المستخدمة داخل البحث:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest Method) على (١٠) لاعبين مميزين (حزام أسود - درجة أولي) بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين، وكان التطبيق الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١٥، والتطبيق الثاني يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٢ في نفس ظروف التطبيق الأول، واستخدام معامل الارتباط لإيجاد عامل الارتباط بين قيم التطبيق الأول وقيم إعادة التطبيق ويتضح من الجداول التالية

جدول (٨)

المعالجة الإحصائية لقيم معاملات الثبات بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمتطلب البدني - المهاري (القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية قيد الدراسة

(ن=١٠)

معامل الثبات	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨٦	٢.٥٨	٠.٨٤	٤.٥٠	٠.٦٩	٥.٤٠	الكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يمين OI-ZUKI (R)	المتطلب البدني - المهاري (القوة المميزة بالسرعة) للاعبين الجملة الحركية - التقييم (أقصى تكرار صحيح للأداء خلال ١٠ ث)
٠.٨٥	١.٩٧	٠.٨٧	٣.٩٠	٠.٦٩	٤.٦٠	الكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يسار OI-ZUKI (L)	
٠.٨٨	٢.٣٣	٠.٧٨	٤.٨٠	٠.٥٢	٥.٥٠	الكلمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يمين Gyaku-ZUKI (R)	
٠.٨٩	٤.٧١	٠.٥١	٤.٤٠	٠.٥٢	٥.٥٠	الكلمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يسار Gyaku-ZUKI (L)	
٠.٨٨	١.٦٢-	٠.٨١	٥.٠٠	٠.٥٢	٤.٥٠	الركلة الأمامية (ماي-جيربي) يمين MAE-GERI (R)	
٠.٧٧	٠.٨٧-	٠.٧٨	٤.٢٠	٠.٧٣	٣.٩٠	الركلة الأمامية (ماي-جيربي) يسار MAE-GERI (L)	
٠.٨٣	١.٩٨-	٠.٦٣	٤.٨٠	٠.٤٨	٤.٣٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يمين SHOTU-UKE(R)	
٠.٩٤	٤.١١-	١.٠٧	٣.٦٠	٠.٠٠	٥.٠٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يسار SHOTU-UKE (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٦

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥



يتضح من بيانات جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي قيم التطبيق الأول للمجموعة المميزة وإعادة التطبيق في قيم المتطلب البدني-المهاري (القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (-٤.١١ إلى ٤.٧١)، بينما انحصرت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٧٧ إلى ٠.٩٤) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.

جدول (٩)

المعالجة الإحصائية لقيم معاملات الثبات بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمتطلب البدني-

المهاري

(تحمل الأداء الخاصة بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية قيد الدراسة

(ن=١٠)

معامل الثبات	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩٤	٨.٥١	١.٤٤	٨.١٠	٠.٠٠٠	١٢.٠٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يمين OI-ZUKI (R)	المتطلب البدني-المهاري (تحمل الأداء) للاعبين الجملة الحركية - التقييم (أقصى تكرار صحيح لأداء خلال ٣٥ ث)
٠.٨٨	٤.٤٧	١.٤١	٨.٠٠	٠.٠٠٠	١٠.٠٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يسار OI-ZUKI (L)	
٠.٩١	٥.٩١	١.٧٢	١١.٩٠	٢.٣١	١٧.٣٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يمين Gyaku-ZUKI (R)	
٠.٩٢	٤.٩٦	١.٨٨	١١.٣٠	٢.٤٨	١٦.٢٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يسار Gyaku-ZUKI (L)	
٠.٨٤	٣.٢٢	١.٤٩	١٤.٠٠	٢.٨٦	١٧.٣٠	الركلة الأمامية (ماي-جيرى) يمين MAE-GERI (R)	
٠.٩٣	٤.٥٢	١.٤٩	١٣.٠٠	١.٣٧	١٥.٩٠	الركلة الأمامية (ماي-جيرى) يسار MAE-GERI (L)	
٠.٨٦	٣.٩٣	١.٤٢	١٢.٦٠	٠.٤٢	١٤.٢٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يمين SHOTU-UKE(R)	
٠.٩٦	٣.٥٧	١.٣٤	١١.٦٠	٠.٤٢	١٣.٢٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يسار SHOTU-UKE (L)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٦

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥



يتضح من بيانات جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي قيم التطبيق الأول للمجموعة المميزة وإعادة التطبيق في قيم المتطلب البدني-المهاري (تحمل الأداء الخاصة بالأساليب المهارية) للاعبين الجملة الحركية قيد البحث، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٣.٢٢ إلى ٨.٥١)، بينما انحصرت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٨٤ إلى ٠.٩٦) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.

جدول (١٠)

المعالجة الإحصائية لقيم معاملات الثبات بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان الخلفي إلى الأوضاع الأكثر استخداماً في الجملة الحركية قيد الدراسة

(ن=١٠)

معامل الثبات	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩١	٦.٤٥	٠.٠٧	٥.٢٠	٠.٠٤	٥.٣٨	نقل الحركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان أمامي (يمين)	النقل الحركي من وضع الاتزان الخلفي إلى الأوضاع الأكثر استخداماً (درجة)
٠.٩٤	٩.٢٥	٠.٠٤	٥.٢٧	٠.٠٤	٥.٤٧	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان أمامي (يسار)	
٠.٨٩	٩.٩٣	٠.٠٤	٥.٢٣	٠.٠٦	٥.٤٨	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان خلفي (يمين)	
٠.٩٣	٨.٤٨	٠.٠٤	٥.٢٢	٠.٠٤	٥.٣٨	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان خلفي (يسار)	
٠.٩٦	٨.٢٣	٠.٠٣	٥.١٩	٠.٠٥	٥.٣٥	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان متكافئ (يمين)	
٠.٩٥	١٥.٩٢	٠.٠٥	٥.٢٤	٠.٠٠	٥.٥٠	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان متكافئ (يسار)	
٠.٩٠	٩.٣٧	٠.٠٤	٥.٢٣	٠.٠٤	٥.٤٢	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان المتقاطع (يمين)	
٠.٩٥	٧.٧٤	٠.٠٦	٥.٣٠	٠.٠٠	٥.٤٠	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان المتقاطع (يسار)	

*معنوية عند مستوي ٠.٠٥ قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٨٦

يتضح من بيانات جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي قيم التطبيق الأول للمجموعة المميزة وإعادة التطبيق في قيم بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان الخلفي إلى الأوضاع الأكثر استخداماً في الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٦.٤٥ إلى ١٥.٩٢)، بينما انحصرت قيمة معامل



الثبات ما بين (٠.٨٩ إلى ٠.٩٦) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.

جدول (١١)

المعالجة الإحصائية لقيم معاملات الثبات بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان المتكافئ إلى الأوضاع الأكثر استخداما في الجملة الحركية قيد البحث

(ن=١٠)

معامل الثبات	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد البحث
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩٣	٥.٩٦	٠.٠٨	٥.٢٤	٠.٠٣	٥.٤١	نقل الحركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان أمامي (يمين)	النقل الحركي من وضع الاتزان المتكافئ إلى الأوضاع الأكثر استخداما (درجة)
٠.٩٩	٢٩.٠٠	٠.٠٣	٥.٢١	٠.٠٠	٥.٥٠	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان أمامي (يسار)	
٠.٩٤	١٠.٨٥	٠.٠٤	٥.٢٠	٠.٠٥	٥.٤٤	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان خلفي (يمين)	
٠.٩٣	٤.٣٦	٠.٠٥	٥.٢٤	٠.٠٦	٥.٣٦	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان خلفي (يسار)	
٠.٩٥	٥.١٩	٠.٠٥	٥.٢٤	٠.٠٥	٥.٣٦	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان متكافئ (يمين)	
٠.٨١	٣.٤٣	٠.٠٤	٥.٢٧	٠.٠٩	٥.٣٩	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان متكافئ (يسار)	
٠.٨٠	٤.٦٣	٠.٠٤	٥.٢٣	٠.٠٨	٥.٣٧	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان المتقاطع (يمين)	
٠.٩٦	١٠.٢٨	٠.٠٥	٥.٢٤	٠.٠٤	٥.٤٧	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان المتقاطع (يسار)	

ر* معنوية عند مستوي ٠.٠٥ قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٨٦

يتضح من بيانات جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي قيم التطبيق الأول للمجموعة المميزة وإعادة التطبيق في قيم بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان المتكافئ إلى الأوضاع الأكثر استخداما في الجملة الحركية قيد البحث، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٣.٤٣ إلى ٢٩.٠٠)، بينما انحصرت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٨٠ إلى ٠.٩٩) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي .



جدول (١٢)

المعالجات الإحصائية لقيم معاملات الثبات للاختبارات الخاصة بمتطلب (درجة) في أسلوب المقطوعات التدريبية في الجملة الحركية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الثبات	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات قيد الدراسة
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٨٨	٤.٦٣	٠.٠٤	٥.٢٣	٠.٠٨	٥.٣٧	المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٥)	مستوي الأداء للأساليب المهارية وفقاً للجانب المؤد به داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد الدراسة (درجة)
٠.٩٦	١٢.٣٣	٠.٠٤	٥.٢٢	٠.٠٤	٥.٧٤	المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٦) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٥)	
٠.٩٥	١٥.٣٣	٠.٠٣	٥.١٩	٠.٠٤	٥.٤٧	المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٣٦) إلي أسلوب مهاري رقم (٥٦)	
٠.٩١	٤.٢٠	٠.٠٥	٥.٢٤	٠.٠٩	٥.٣٨	المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٥٧) إلي أسلوب مهاري رقم (٦٤)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٦

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من بيانات جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي قيم التطبيق الأول للمجموعة المميزة وإعادة التطبيق في قيم بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان المتقاطع إلى الأوضاع الأكثر استخداماً في الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث بلغ قيمة ت للفروق ما بين (٤.٢٠ إلى ١٥.٣٣)، بينما انحصرت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٨٨ إلى ٠.٩٦) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.



جدول (١٣)

المعالجات الإحصائية لقيم معاملات الثبات للاختبارات الخاصة بمتطلب (درجة) في مستوى الأداء المهاري المؤداه بشكل فردي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الثبات	قيمة (ت)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية
		ع ±	س	ع ±	س	
٠.٩٨	٩.٧٩	٠.٠٥	٥.٢٤	٠.٠٠	٥.٤٠	المتغيرات قيد الدراسة
						مستوى الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل

* معنوية عند مستوي ٠.٠٥ قيمة ت ج عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٨٦

يتضح من بيانات جدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي قيم التطبيق الأول للمجموعة المميزة واعادة التطبيق في قيم بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان المتقاطع إلى الأوضاع الأكثر استخداما في الجملة الحركية قيد البحث، حيث بلغ قيمة ت للفروق (٩.٧٩)، بينما انحصرت قيمة معامل الثبات (٠.٩٨) مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وعليه يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم داخل البحث الحالي.

التجربة الأساسية:

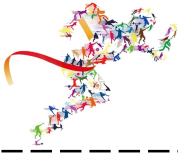
تم تنفيذ التجربة بصالة تدريب مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة بمحافظة الوادي الجديد وفقا للآتي:

طبقت التجربة الأساسية خلال الفترة من (١٩ / ١١ / ٢٠٢٣) إلى (٢٧ / ٢ / ٢٠٢٤م) على اللاعبات قيد البحث وتم توزيع الفترة الزمنية للتجربة على مرحلتين كالاتي:
المرحلة الأولى: تم تطبيق عدد (٢٥) وحدة تدريبية

باستخدام تدريبات الشورين بدون توجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة خلال الفترة من (٢٠٢٣/١١/١٩) إلى (٢٠٢٤/١/٣)

القياس القبلي: تم خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١١/١٩ إلى يوم جمعة الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٤ داخل صالة مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة.

تنفيذ التجربة: تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه المرحلة اعتبارا من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٥ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٧ بصالة مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة.



القياس البعدي: تم خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/٣٠ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/٣ داخل صالة مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة وبنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

فترة انتقالية: تهدف إلى الحفاظ على المستوي الحالي للاعبات الجملة الحركية (جوجيوشييهو. شو- كاتا) قيد البحث واستغرقت تلك المرحلة في الفترة من الخميس الموافق ٢٠٢٤/١/٤م إلى الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٠م المرحلة الثانية: تم تطبيق عدد (٢٥) وحدة تدريبية

باستخدام تدريبات الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة خلال الفترة من (٢٠٢٤/١/١١م) إلى (٢٠٢٤/٢/٢٧م)

القياس القبلي: تم خلال الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١/١١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٦م داخل صالة مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة.

تنفيذ التجربة: تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه المرحلة اعتبارا من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/٢٠م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢١م بصالة مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة.

القياس البعدي: تم خلال الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٣م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٧م داخل صالة مركز شباب التنمية الشبابية بالخارجة. وبنفس شروط التطبيق للقياس القبلي.

البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم وتقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح واستعان الباحثين بالمراجع والدراسات المرجعية المتخصصة لوضع المحتوى الخاص بالبرنامج التدريبي والمتوافق مع الهدف وخصائص الجملة الحركية (جوجيوشييهو. شو- كاتا) قيد البحث. (مرفق ٦) .



محددات وخصائص البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (١٤)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ على عينة البحث الأساسية

الخصائص العامة للبرنامج المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي
١٠ أسابيع تدريبية لكل مرحلة من مرحلتي التجربة الأساسية بواقع: ٥ أسابيع (المرحلة الأولى) ٥ أسابيع (المرحلة الثانية)	عدد أسابيع تطبيق الأحمال التدريبية
٢٥ وحدة تدريبية لكل مرحلة من مرحلتي التجربة الأساسية. ٥ وحدات تدريبية (٢: ١) تدريب - راحة.	عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع
متوسط زمن الوحدة التدريبية (٥٨.٢٣) ق	زمن تطبيق الوحدة التدريبية
١: ١/٢ عمل - راحة.	نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية
١: ١/٢ عمل - راحة.	نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية
يتم القياس قبل تنفيذ الوحدة التدريبية رقم (١) من البرنامج التدريبي المقترح وبعد تنفيذ الوحدة التدريبية رقم (٢٥) خلال كل مرحلة من التجربة الأساسية.	القياسات (قبلي - بعدي)

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبية باستخدام طريقة التدريب الفئري والتي تراوحت شدته من (٦٤٪ : ٩٦٪) وكان عدد عينة الدراسة الأساسية (٦) لاعبات. البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحيوي:

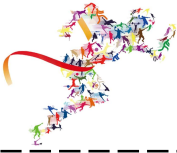
الجزء التمهيدي:

القسم الأول التهيئة (الإحماء):

زمن الإحماء الكلي للوحدة التدريبية (١٠) ق، وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية وتمينات تعمل على رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعب مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي، وهو ما يعبر عن المستوي الأول من مستويات الأحمال التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي لتنفيذ هذا القسم بالبرنامج خلال المرحلة الأولى من التجربة الأساسية (٢٥٠) ق، بينما بلغ خلال المرحلة الثانية من التجربة الأساسية (٢٥٠) ق

القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص):

الإعداد البدني الخاص الكلي للوحدة التدريبية قد نفذ في متوسط زمن قدره (٦.٣٤) ق بالوحدة التدريبية اليومية ويحتوي علي تدريبات الأحبال القتالية وعلي تمرينات تهدف إلي تنمية



القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة- تحمل الأداء) وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء المهاري للأساليب المهارية لهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث وقد بلغ الزمن الإجمالي للإعداد البدني الخاص (٢٢٢ق) خلال البرنامج التدريبي المقترح ككل، وتم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال التدريبية المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي- لاهوائي) المختلط.

الجزء الرئيسي:

القسم الأول: تمرينات باستخدام الأداء المهاري للأساليب الفردية المكونة لهيكل البنائي للجملة الحركية (جوجيوشيهو.شو-كاتا) قيد البحث.

الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الأول باستخدام تمرينات الأداء المهاري للأساليب الفردية قد نفذ في زمن قدره (٤.٨٩ اق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن اجمالي للقسم الأول (٥٢١.٣٥ق) خلال البرنامج التدريبي المقترح ككل.

القسم الثاني: تمرينات خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة لهيكل البنائي للجملة الحركية (جوجيوشيهو.شو-كاتا) قيد البحث.

الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثاني تمرينات خاصة بالمقطوعات التدريبية المكونة لهيكل البنائي للجملة الحركية قيد البحث وقد تم تنفيذه في زمن قدره (٥.٢٢ق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الإجمالي للقسم الثاني (٨٣.٠٢ق) خلال البرنامج التدريبي المقترح ككل.

القسم الثالث: التدريب المبارئي على الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جوجيوشيهو.شو-كاتا) قيد البحث.

الزمن الكلي للجزء الرئيسي بالقسم الثالث التدريب المبارئي على الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث (٦.٧٦ اق) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وقد بلغ زمن القسم الثالث (٥٨٦.٧٥ق) خلال البرنامج التدريبي المقترح ككل.

الجزء الختامي (التهدئة):

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



المعالجات الإحصائية:

تم استخدام في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٦) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
٢. معامل ارتباط بيرسون.
٣. اختبار مان وتني لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد.
٤. اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.
٥. نسبة التغيير/ التحسن

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

٦. حجم ومؤشر التأثير لكوهين.



عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض وتفسير النتائج :

وللتحقق من الفرض: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي بمتطلب (البدني المهاري القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالأساليب المهارية) باستخدام تدريبات الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقاً لنظم الطاقة لدى لاعبات مسابقة الجملة الحركية قيد البحث

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
عالي	٠,٦٦٤	٠,٠٢٦	٢,٢٣	١,٥٠	٧,٦٦	٠,٤٠٨	٤,٨٣	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يمين OI-ZUKI (R)
عالي	٠,٧٧٩	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٤٠	٧,٨٣	١,٠٩	٥,٠٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يسار OI-ZUKI (L)
عالي	٠,٦٤٣	٠,٠٢٦	٢,٢٣	١,٦٤	٧,٥٠	٠,٥٤	٤,٥٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يمين Gyaku-ZUKI (R)
عالي	٠,٧٥٧	٠,٠٢٦	٢,٢٢	٠,٤٠	٦,٨٣	٠,٥١	٥,٣٣	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يسار Gyaku-ZUKI (L)
عالي	٠,٦٨١	٠,٠٢٦	٢,٢٢	١,٥٠	٧,٦٦	٠,٥١٦	٤,٦٦	الركلة الأمامية (ماي-جيرري) يمين MAE-GERI (R)
عالي	٠,٧٩٠	٠,٠٢٤	٢,٢٦	٠,٨٣	٧,٥٠	٠,٤٠	٥,١٦	الركلة الأمامية (ماي-جيرري) يسار MAE-GERI (L)
متوسط	٠,٥٤٩	٠,٠٢٣	٢,٢٧	٢,٤٠	٧,٨٣	٠,٥١٦	٤,٣٣	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يمين SHOTU-UKE(R)
عالي	٠,٩٤٤	٢,٠٢٣	٢,٢٧	٠,٤٠	٧,١٦	٠,٠٠	٥,٠٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو- أوكي) يسار SHOTU-UKE (L)



جدول (١٦)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي بمتطلب (البدني المهاري تحمل الأداء الخاص بالأساليب المهارية) باستخدام تدريبات الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقاً لنظم الطاقة لدى لاعبات مسابقة الجملة الحركية قيد البحث

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
عالي	٠,٧٥٣	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٨١	١٧,٣٣	٠,٧٥	١٤,٨٣	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يمين OI-ZUKI (R)
عالي	٠,٩٥٣	٠,٠٢٧	٢,٢١	٠,٨١	٢٢,٣٣	٠,٨٣	١٥,٥٠	اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي-سوكي) يسار OI-ZUKI (L)
عالي	٠,٦٩٧	٠,٠٢٧	٢,٢١	٠,٤٠	١٧,١٦	١,٢١	١٤,٦٦	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يمين Gyaku-ZUKI (R)
عالي	٠,٧٤٤	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٢,٧٣	٢١,٥٠	١,٠٩	١٥,٠٠	اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكو-سوكي) يسار Gyaku-ZUKI (L)
عالي	٠,٨٣١	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٥٤	١٦,٥٠	٠,٧٥	١٣,٨٣	الركلة الأمامية (ماي-جيرري) يمين MAE-GERI (R)
عالي	٠,٨٤٢	٠,٠٢٧	٢,٢١	٢,٢٨	٢٢,٠٠	٠,٧٥	١٤,٨٣	الركلة الأمامية (ماي-جيرري) يسار MAE-GERI (L)
عالي	٠,٨٩٥	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٥١٦	١٦,٣٣	٠,٥٤	١٣,٥٠	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو-أوكي) يمين SHOTU-UKE(R)
عالي	٠,٧٠١	٠,٠٢٧	٢,٢١	٣,١٢	٢١,١٦	١,٠٣٢	١٤,٦٦	الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو-أوكي) يسار SHOTU-UKE (L)



جدول (١٧)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان الخلفي إلي الأوضاع الأكثر استخداماً في الجملة الحركية باستخدام تدريبات الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقاً لنظم الطاقة لدى لاعبات مسابقة الجملة الحركية قيد البحث

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
عالي	٠,٩٧٤	٠,٠٢٤	٢,٢٦	٠,٠٤٠	٦,٤١	٠,١٠٩	٥,٥٠	نقل الحركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان أمامي (يمين)
عالي	٠,٩٨١	٠,٠٢٠	٢,٣٣	٠,٠٤٠	٦,٣١	٠,٨١	٥,٥٦	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان أمامي (يسار)
عالي	٠,٩٧١	٠,٠١٤	٢,٤٤	٠,٩٨	٦,٤١	٠,٠٨٣	٥,٤٥	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان خلفي (يمين)
عالي	٠,٩٥٨	٠,٠٢٦	٢,٢٢	٠,٠٥١	٦,٣٦	٠,١٣٦	٥,٤٦	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان خلفي (يسار)
عالي	٠,٩٦٤	٠,٠٢٠	٢,٣٣	٠,٠٦٣	٦,٤٠	٠,١١٦	٥,٥١	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان متكافئ (يمين)
عالي	٠,٩٨٣	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٠٤٠	٦,٣١	٠,٠٧٥	٥,٤٨	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان متكافئ (يسار)
عالي	٠,٩٧٢	٠,٠٢٦	٢,٢٢	٠,٠٨١	٦,٣٣	٠,٠٧٥	٥,٤٨	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يسار) إلى وضع اتزان المتقاطع (يمين)
عالي	٠,٩٨٥	٠,٠٢٣	٢,٢٧	٠,٠٥٤	٦,٢٦	٠,٠٥٤	٥,٤٥	نقل حركي من وضع اتزان خلفي (يمين) إلى وضع اتزان المتقاطع (يسار)



جدول (١٨)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي بمتطلب (درجة) النقل الحركي من وضع الاتزان المتكافئ إلي الأوضاع الأكثر استخداماً في الجملة الحركية باستخدام تدريبات الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقاً لنظم الطاقة لدى لاعبات مسابقة الجملة الحركية قيد البحث

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
عالي	٠,٩٨٦	٠,٠٢٣	٢,٢٧١	٠,٠٥١	٦,٤٦	٠,٠٧٥	٥,٤٨	نقل الحركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان أمامي (يمين)
عالي	٠,٩٥٢	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٠٥١	٦,٣٦	٠,١٥١	٥,٤٥	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان أمامي (يسار)
عالي	٠,٩٨٥	٠,٢٣	٢,٢٧١	٠,٠٥٤	٦,٣٥	٠,٠٧٥	٥,٣٨	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان خلفي (يمين)
عالي	٠,٩٨٠	٠,٠٢٦	٢,٢٣	٠,٠٨١	٦,٢٣	٠,٠٥١	٥,٣٦	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان خلفي (يسار)
عالي	٠,٩٨٦	٠,٠٢٣	٢,٢٧	٠,٠٤٠	٦,٣٨	٠,٠٥٤	٥,٦٥	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان متكافئ (يمين)
عالي	٠,٩٩٠	٠,٠٢٤	٢,٢٥١	٠,٠٥١	٦,٢٦	٠,٠٠	٥,٦٠	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان متكافئ (يسار)
عالي	٠,٩٧٢	٠,٠٢٠	٢,٣٣	٠,٠٥١	٦,٣٦	٠,٠٨١	٥,٦٣	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يسار) إلى وضع اتزان المتقاطع (يمين)
عالي	٠,٩٥٨	٠,٠٢٧	٢,٢١	٠,٠٩٨	٦,٣١	٠,٠٨١	٥,٥٣	نقل حركي من وضع اتزان متكافئ (يمين) إلى وضع اتزان المتقاطع (يسار)



جدول (١٩)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي لمقطوعات الصعوبة للجملة الحركية (درجة) (باستخدام تدريبات أسلوب الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة) لدي لاعبي مسابقة الجملة الحركية قيد البحث

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
عالي	٠,٩٦١	٠,٠٢٣	٢,٢٧١	٠,٠٨١	٦,٤٣	٠,١١٦	٥,٥١	المقطوعة التدريبية الأولى من أسلوب مهاري رقم (١) إلي أسلوب مهاري رقم (١٥)
عالي	٠,٩٨١	٠,٠٢٦	٢,٢٢٠	٠,٠٥١	٦,٣٦	٠,٠٨٣	٥,٤٥	المقطوعة التدريبية الثانية من أسلوب مهاري رقم (١٦) إلي أسلوب مهاري رقم (٣٥)
عالي	٠,٩٥٨	٠,٠٢٤	٢,٢٥١	٠,٠٨١	٦,٣٣	٠,١٢١	٥,٤٣	المقطوعة التدريبية الثالثة من أسلوب مهاري رقم (٣٦) إلي أسلوب مهاري رقم (٥٦)
عالي	٠,٩٨٦	٠,٠٢٠	٢,٣٣	٠,٠٥٤	٦,٤٥	٠,٠٥١	٥,٦٣	المقطوعة التدريبية الرابعة من أسلوب مهاري رقم (٥٧) إلي أسلوب مهاري رقم (٦٤)

جدول (٢٠)

المعالجات الإحصائية لقيم القياس القبلي والبعدي لمتطلب مستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية ككل (زمن) (باستخدام تدريبات أسلوب الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة) لدي لاعبات مسابقة الجملة الحركية قيد البحث

مؤشر التأثير	حجم التأثير (η^2)	اختبار ويلكوسون		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات قيد الدراسة
		.symp Sig	قيمة (Z)	ع ±	س	ع ±	س	
عالي	٠,٩٧٢	٠,٠٢٤	٢,٢٥١	٠,٠٨٣	٦,٤٥	٠,٠٨٣	٥,٥٥	مستوي الأداء المهاري المؤاة لمكونات الهيكل البنائي للجملة



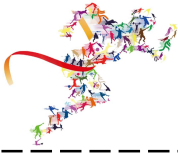
مناقشة النتائج:

يتضح من خلال عرض الجداول السابقة بالمتطلبات البدنية المهارية الخاصة بالأساليب المهارية الأكثر تكرارا داخل الهيكل البنائي للجملة الحركية "جوجيو شيهو.شو-كاتا" (القوة المميزة بالسرعة الخاصة) باستخدام تدريبات أسلوب الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة لدي لاعبي الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث ظهر أن قيم المتغير البدني المهاري الخاص بالقوة المميزة بالسرعة كانت دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 معنويا، وقد تراوحت قيم ويلكوكسون ما بين (٢.٢٢، ٢.٢٧)، إضافة أن قيم حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة من التجربة الأساسية قد انحصرت ما بين (٠.٥٤٩، ٠.٩٤٤) وأظهر كذلك مؤشر التأثير أن هناك ٧ متغيرات قد أثر فيهم محتوى البرنامج التدريبي خلال تلك المرحلة بشكل عالي، بينما هناك ١ متغير قد أثر فيهم بشكل متوسط، بينما تحمل الأداء باستخدام تدريبات أسلوب الشورين مع توجيه الحمل التدريبي وفقا لنظم الطاقة لدي لاعبي الجملة الحركية قيد الدراسة، حيث ظهر أن قيم المتغير البدني المهاري الخاص بتحمل الأداء كانت دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 معنويا، وقد تراوحت قيم ويلكوكسون ما بين (٢.٢١، ٢.٢٣)، إضافة أن قيم حجم التأثير للأحمال التدريبية المنفذة من التجربة الأساسية قد انحصرت ما بين (٠.٦٩٧، ٠.٩٥٣) وأظهر كذلك مؤشر التأثير أن ٨ متغيرات قد أثر فيهم محتوى البرنامج التدريبي خلال تلك المرحلة بشكل عالي.

ويعزو الباحثين وجود فروق في التأثير بعد استخدام أسلوب التدريب الفردي خلال تشكيل الأحمال التدريبية والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب الإيقاع الحيوي ومساراته ومراعيين في ذلك خصائص الحمل التدريبي وتحقيق التزامن بين مسارات الإيقاع الحيوي وتنفيذ وتشكيل الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية.

وتؤكد نتائج البحث الحالي مع ما أشار إليه أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٢٤م) (٦)، وأحمد السيد عبد الحميد واحمد أيمن عبدالفتاح (٢٠٢٣م) () و"يوسف ذهب وآخرون" (٢٠٢١م) (١٨) وخالد رفيق ناجح" (٢٠٢١م) (١٠) علي ضرورة معرفة مقنن الأحمال والمدرّب أهمية التقنين للأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (الكاتا) ككل علي حدة وذلك من خلال تقنين وتنفيذ الأحمال التدريبية.

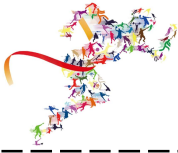
كما تتفق نتائج الدراسة علي أن تدريبات الأحبال القتالية لها تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الزراعين والجذع والرجلين مما أدى إلي تحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث بشكل ملحوظ.



ويعزو الباحثين حدوث هذه التغيرات إلي التخطيط الجيد لبرنامج الحبال القتالية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية الأساليب المهارية قيد البحث حيث راع الباحثين التدريب بأحمال متدرجة اثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين. بالإضافة إلي أن طبيعة الحبال القتالية تتسم بحرية الحركة وامتلاكها العديد من الأشكال التدريبية المتنوعة لجميع أجزاء الجسم وهذا ما يؤكد كالاتايدو وآخرون **Calatayud, et all** (2015م) (19) من أن الحبال القتالية تعتبر شكل حيوي دائم التغير والتنوع للحركة من الحركات المتموجة التي تسبب في تحريك الحبال في شكل أمواج، وهذا ما يؤكده **فونتين وشميدت Fontaine & Schmidt** (2015م) (22) إلي أن شعبية الحبال القتالية تعزي إلي سماحها بحرية الحركة في العديد من الاتجاهات فكلما زاد عدد الحركات التي تقوم بتضمينها مثل من (جانب إلي جانب، من أعلي إلي أسفل، أو في دوائر) كلما عملت عضلات مختلفة وزادت من المدي الحركي للمفاصل.

وتؤكد نتائج البحث الحالي إلي ما أشار إليه "أحمد محمود إبراهيم وعاطف محمد أباطة" (2005م) 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 علي تحسين الأداء المهاري للاعبين. (3 : 340)

كما يري الباحثين أن تأثير الإيقاع الحيوي خاصة مع تشكيل الحمل التدريبي لمحتوي قسم التدريب المبارئي من الجزء الرئيسي الخاص بمستوي الأداء المهاري المؤدي لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية (جوجيو شيهو.شو-كاتا) ككل والتي تم وضعها وتؤدي بشكل يتوافق مع المسار الحركي للقوة والسرعة الخاصة بالمعايير التحكيمية للكاتا خلال البطولة وبناء عليه تحسن مستوي الأداء المهاري للاعبة عن طريق البرنامج المنفذ والذي اشتمل علي استخدام تقنين حمل التدريب باستخدام أسلوب الإيقاع الحيوي مع تقنين وتشكيل الحمل التدريبي وفقاً لمسارات إيقاع اللاعبة بشكل فردي والتي كان لها دور فعال وأثر إيجابي علي معايير التحكيم وعليه ارتفاع النتائج بالقياس البعدي لمستوي الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية جوجيو شيهو.شو-كاتا) ككل للاعبات الكاتا قيد البحث.



وبذلك يكون الفرض قد تحقق والذي ينص على أنه:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات, أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-
١- أدى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الحبال القتالية إلي تحسن في مستوى أداء الجملة الحركية (جوجيو شيهو.شو-كاتا)
٢- البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من خصائص الأحمال التدريبية الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية(جوجيو شيهو.شو-كاتا) أثر إيجابياً علي المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لدى لاعبات الجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث.
٣- الإختبارات المستحدثة خلال البحث والتي أثبتت تمتعها بمعاملات علمية تجيزها كوسائل للقياس والتقييم يمكن ترشيد إستخدامها في مجال الإنتقاء والتدريب الخاص بالجملة الحركية قيد البحث.

التوصيات:

١- الإسترشاد بالأسس العلمية التي طبقت علي البرنامج التدريبي المقترح الموجه لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبي الجملة الحركية (الكاتا).
٢- ترشيد استخدام اختبارات تقييم القدرات البدنية المهارية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة- تحمل الأداء) لتمتعها بمعاملات الصدق والثبات خلال عمليتي الإنتقاء والتدريب برياضة الكاراتيه تخصص الجملة الحركية (الكاتا).
٣- إجراء دراسات تستخدم تدريبات الحبال القتالية علي لاعبي الكاراتيه للمراحل السنوية المختلفة.
٤- الإهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة بتدريبات الحبال القتالية.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم علي عبدالحميد: "تأثير استخدام أحمال تدريبية وفقاً لأسلوب المقطوعات المهارية في ضوء تعديلات قانون رياضة الكاراتيه لي بعض المتطلبات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية (جوجوشيهو شو كاتا Gojushiho. Sho- Kata"، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٤٠، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٢- أحمد عمر الفاروق: "برنامج تدريبي مقترح لتحسين سرعة النقل الحركي للرجلين وتأثيره علي مستوي أداء بعض الجمل الحركية كاتا Kata برياضة الكاراتيه"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ٣- أحمد السيد عبد الحميد، وأحمد أيمن عبدالفتاح: "تأثير تطوير التوازن العضلي علي بعض معايير الأداء الفني والرياضي ومستوي أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه، بحث علمي منشور، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، مجلد ٨، العدد ٥، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٣م.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد أبابطة: "رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية"، ط٢، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم: "اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا برياضة الكاراتيه"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢١م.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم: "ديناميكية المسار الإيقاع الحيوي لمرحلة الاستشفاء الوظيفي الخاص بالحمل المبارئي للجملة الحركية (كانكوادى .كاتا) برياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم: "تطبيقات علمية وعملية لتطوير مستوى أداء لاعبي جوجوشيهو شو كاتا Gojushiho. Sho- Kata"، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٢٤م
- ٨- أحمد محمود إبراهيم، أمل فاروق علي، ثروت سعيد عبد الهادي، عزة أحمد عثمان: "مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني المهاري (القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء) لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية أنسو. كاتا،



بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان،
٢٠٢١م.

٩- **أمل فاروق علي**: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ومستوي أداء
الجمال الحركية الإجبارية لناشئ الكاراتيه، **بحث علمي منشور**، المجلة العلمية
نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

١٠- **حسين حجازي عبد الحميد**: "دراسة تحليلية للإيقاعات الحركية للاعبين المستوي العالي
في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.

١١- **خالد رفيق ناجح**: "تأثير التقنين الفردي والجماعي لمكونات الهيكل البنائي للجملة
الحركية الكاتا علي مستوي الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، ٢٠٢١م.

١٢- **رانيا جابر توفيق**: "تأثير تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الأداء للجملة الحركية
(الكاتا) علي المستوي المهاري الزمني والكمي للاعبين الكاراتيه، **بحث علمي
منشور**، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.

١٣- **عصام الدين عبد الخالق**: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، ط١٢، منشأة
المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

١٤- **عماد عبد الفتاح السرسري**: "قانون مسابقات الكاتا والكوميتيه (ترجمة - شرح - تحليل،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٢٠م.

١٥- **عمرو صابر حمزة**: "التدريب الوظيفي في المجال الرياضي (تدريب الفشا)"، دار الفكر
العربي، القاهرة، ٢٠٢٠م.

١٦- **محمد سعيد أبو النور**: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة
علي أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.

١٧- **محمود العارف عبد الحميد**: "تأثير تدريبات الأحبال القتالية في تحسين بعض المتغيرات
البدنية الخاصة والمهارية لناشئ الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢١م.

١٨- **مني عادل عبادة**: "تأثير تدريبات تاباتا الحبال القتالية علي بعض المتغيرات البدنية
ودقة أداء الضربة الأمامية لناشئ تنس الطاولة"، **بحث علمي منشور**، المجلة



العلمية لعلوم الرياضة, العدد الرابع, كلية التربية الرياضية, جامعة كفر الشيخ,

٢٠٢١م.

١٩- يوسف دهب علي، أحمد محمود إبراهيم، خلود حمدي علي: "تأثير تدريبات خاصة

علي المتطلبات البدنية - المهارية المرتبطة بالأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه

برياضة الكاراتيه، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

الإسكندرية، ٢٠٢١م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 20- Calatayud, J, Martin, F, Colado, JC, Bentez, JC, Jakobsen, MD, and Andersen, LL: "Muscle activity during unilateral vs. bilateral battle rope exercises,2015.
- 21- Chen, WH, Wu, yang, and lin: "Eight-week battle rope Training improves multiple physical fitness dimensions and shooting accuracy in collegiate Basketball players, J Strength Cond Res, Volume 32- Issue 10, 2017.
- 22- Colin Mcauslan: "Physiological Responses to a Battling Rope High Intensity Interval Training Protocol, electronic Theses and Dissertations, 4853, University of Windsor, 2013.
- 23- Fontaine, CJ and Schmidt, BJ: "Metabolic cost of rope training,2015
- 24- Joseph Meier, Jeffery Quednow, timoty sedlak: the effects of high intensity – Based kettle bells and Battle Rope Training on Grip strength and Body composition in college Aged Adults, Interactional journal of exercise Science 8(2), 2015.
- 25- Kavikumar Ramasamy & Arumugam Subramani: "Effect of Battle Rope Training on Arm Strength and Hand Explosive power among Basketball players, Journal of Information and computational science, 2020.