



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**دراسة تحليلية للنسب المئوية والإيقاعات الحركية للكاتا
(جوجو شيهو شو) للاعبين المستوي العالي
في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه**

أ / حسين حجازي عبد الحميد
معيد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية فرع دمياط - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الخامس عشر - سبتمبر ٢٠١٠ م

دراسة تحليلية للنسب المنوية والإيقاعات الحركية للكاتا (جوجو شيهو شو) للاعبين المستوي العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه

*حسين حجازي عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد وصلت المستويات الرياضية العالية إلى مستوى عالي جدا حتى أصبح من غير الممكن الاقتراب من هذه المستويات وتخطيها إلا إذا توافرت العديد من الجوانب والشروط في الرياضي نفسه وفي الظروف المحيطة وفي طرق إعداده فمن نظرة الماضي إلى تكنولوجيا الحاضر نجد أن رياضة الكاراتيه أصبحت لها (مجالاتها - أصولها - قواعدها - فلسفتها واتجاهاتها) واستخدمت فيها شتى الأساليب والقدرات الجسمية والعقلية.

وللارتقاء بمستوى رياضة الكاراتيه على المستوى المحلي والدولي يجب علينا أن نعد لاعبين إعدادا جيدا من مختلف الجوانب وأن لا نعتمد على الخبرة الذاتية للاعبين أو الاجتهاد في عملية التدريب ولكن يجب وضع برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية.

تشير عطيات محمد خطاب ٢٠٠٦ أن الإيقاع الحركي من العناصر الرئيسية بالنسبة للأداء الحركي الجيد ويسهم في الوصول إلى المستوى الرياضي العالي، كما يساعد على أداء الحركات مع الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة، وبذلك يسهم في تأخير ظهور التعب وبالتالي زيادة القدرة على الأداء لمدة طويلة، كما أن كل حركة تحتاج في أدائها لدرجة معينة من القوة (العامل الديناميكي) والمدى (العامل المكاني) والوقت (العامل الزمني) وتفاعل هذه العوامل الثلاثة بصورة انسيابية يؤدي إلى الإيقاع الحركي ويمكن تنمية

*معد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية فرع دمياط - جمعه المنصورة

الإيقاع الحركي من خلال العد مثل (١-٢-٣) أو من خلال الألفاظ مثل (شمال- يمين- شمال) ومن أهم وسائل تعليم وتنمية الإيقاع الحركي استخدام الموسيقى مثل أدوات النقر أو الأكورديون وغير ذلك. (٤: ١٠٠)

ويشير مسعد علي محمود ١٩٩٩ أنة من طرق تحمسين وتطوير الأداء الفني (تكنيك) تطبيق الأداء التحليلي للتعرف علي التركيب البنائي للحركة خلال مراحلها المختلفة وذلك لأدراك التفاصيل. (٧ : ٩٤)

ويحدد كلا من محمد صبحي حساتين ،حمدي عبد المنعم ١٩٩٧ أهمية التحليل فيما يلي:

- مقارنة الفرد بنفسه حيث يمكن عن طريق هذا الإجراء تتبع مستويات الفرد وتحديثه خلال الموسم التدريبي .
- مقارنة الفرد بقرينة حيث يمكن عن طريق هذا الإجراء مقارنة أفراد الفريق الواحد مع بعضهم البعض.
- مقارنة الفريق بالفريق الأخر وهذا يحدث بعد المنافسات. (٦: ٢٧)
- وبالاطلاع على القاتون الدولي لرياضة الكاراتيه نجد أنة في البطولات الرسمية يتم أداء الكاتا الإيجيرية في الدورين الأول والثاني ثم بعد ذلك أداء الكاتا الاختيارية التي يتم أداؤها في كل دور في جدول الكاتا الاختيارية ويتم تقييم أداء الكاتا وفقا للمعيار التالية:-
- الأداء الواقعي للكاتا.
- التوقيت الصحيح (قوة-سرعة وتركيز القوة).
- فهم معاني الكاتا (البونكاي).
- التتلس الصحيح أثناء أداء الحركات.
- تركيز الانتباه (شاكوجان).

- الوقفات الصحيحة (داتشي).
- المهارات الفنية الصحيحة (كيه ون).
- الانقباض العضلي الصحيح لعضلات البطن.
- الانقباض العضلي الصحيح في منطقة الرجلين.
- البعد عن المؤثرات الخارجية مثل (الصوت العالي-خبط الأرض).
- النظر إلى نقاط الصعوبة في الأداء. (٩)

ومن هنا يتضح لنا أهمية تحليل الكاتا لمعرفة النسب المنوية لكل حركة والإيقاعات الحركية والحركات الأكروباتية والحركات التي تحتوي على الرميات والسقطات وكذلك الحركات الأكثر استخداما والحركات التي بها طيران ؛ لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تحديد أكثر الكاتا لها في البطولات العالمية وتحديد الإيقاعات الحركية الخاصة بها وكذلك تحديد أهم الحركات الأكروباتية والحركات التي تحتوي على السقطات والرميات وذلك من خلال (عمل دراسة تحليلية للنسب الملوية والإيقاعات الحركية للكاتا (جوجو شيهو شو) للاعبين المستوي العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه).

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث إلي :

- ندرة الأبحاث المتعلقة بالكاتا الجماعي للاعبين الكاراتيه علي المستوى المحلي والدولي.
- التعرف علي النسب الملوية ومدى مساهمة كل حركة من حركات الكاتا.
- التعرف علي الحركات الأكروباتية والسقطات والرميات في الشرح التطبيقي للكاتا.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى (عمل دراسة تحليلية للنسب الملوية والإيقاعات الحركية للكاتا (جوجو شيهو شو) للاعبين المستوي العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه) وذلك من خلال معرفة:

- الإيقاعات الحركية المستخدمة في الكاتا (جوجو شيهو شو) لدى لاعبي الكاراتيه.
- النسب الملوية ومدى مساهمة كل حركة من حركات الكاتا.
- الحركات التي تحتوي على (الرميات والسقطات والحركات الأكروبياتية).

تساؤلات البحث :

- ما الإيقاعات الحركية المستخدمة في الكاتا (جوجو شيهو شو) لدى لاعبي الكاراتيه
- ما النسب الملوية ومدى مساهمة كل حركة من حركات الكاتا في الأداء.
- ما أهم الحركات التي تحتوي على (الرميات والسقطات والحركات الأكروبياتية).

مصطلحات البحث:

• (التحليل) :- هو الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو عناصر أساسية مؤلفة منها هذه الأجزاء كلا على حدة تحقيقاً لتلهم الظاهرة . (٣ : ١٥)

• (الكاتا الجماعي) :- عبارة عن أداء لمسلسلة متتالية من الأساليب الدفاعية و الهجومية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً و تلك الأساليب الدفاعية و الهجومية تتمثل في الصد و اللكم و الضرب و الركل خلال اتجاهات مختلفة و بسرعات متباينة مع توجيهها للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو مجموعة من المهاجمين الوهميين وذلك مقترن باتخاذ أوضاع اتران ثابتة وحركية مختلفة و متعددة. (١ : ٤٥)

«الإيقاع الحركي»: - التقسيم الزمني للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشدة والامتداح أو العمل والتوقف. (٤: ٣٠٧)

«البونكاي»: - الشرح التطبيقي لمعنى الكاتا ولا يستخدم فيه أي أدوات قتالية والزمن المسموح به لأداء البونكاي (٥ق). (٩)

الدراسات السابقة:

١- قام احمد محمود إبراهيم ومحمد جابر بريقع (١) (١٩٩١م) بدراسة عنوانها التحليل الكمي والكيفي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولات الدولية بهدف الوقوف على الأساليب الهجومية المستخدمة للاعبين الكاراتيه الدوليين والوصول إلى محك للتقييم الموضوعي للأساليب الهجومية الأكثر شيوعا ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ١٠٨ لاعب دولي وتوصل في نتائجه إلى أهم الأساليب الهجومية وهي (اللكمة الأمامية المقابلة- اللكمة الأمامية المستقيمة القصيرة- اللكمة الدائرية بظهر القبضة - الركلة الدائرية والركلة الأمامية).

٢- قام عمرو عبد العظيم (٥) (٢٠٠٣) بدراسة عنوانها دراسة تحليلية للأساليب الفنية كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لناشئي الكاراتيه بهدف تحليل الأساليب الفنية للكاتا (هيان نيدان- جيون كاتكوداي) والتعرف على المتطلبات المهارية للكاتا وتحديد انصب مقاطع للأداء ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتوصل إلى نصيب مساهمة كلا من (هيان نيدان- جيون- كاتكوداي).

٣- قام هاني احمد عبد الدايم (٨) (٢٠٠٦) بدراسة عنوانها دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفني لليومزا تاجوك للاعبين التايكوندو واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ويهدف البحث إلى تحليل الأداء الفني لليومزا تاجوك للتعرف على المكونات البدنية والمهارية ونسب مساهمتها بكل يومزا، وكانت أهم النتائج تحديد المهارات الدفاعية والهجومية -تحديد الأوضاع المستخدمة باليومزا - تحديد المكونات البدنية والمهارية .

إجراءات البحث

منهج البحث:-

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة البحث ومجتمع البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسه الشوتوكان للكاتا الجماعي رجال في الأوار النهائية للبطولة وتمثلت هذه الكاتا في (جوجوشيهوشو- انصو- جاتكاكو)؛ وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والذي تمثل في بطوله العالم (فنلندا ٢٠٠٦ وكان عدد الكاتا الجماعي التي تم أداؤها في الدور النهائي (٢) كاتا، بطوله العالم بتركيا ٢٠٠٧ وكان عدد الكاتا الجماعي التي تم أداؤها في الدور النهائي (٢) كاتا ، بطوله العالم في اليابان ٢٠٠٨ وكان عدد الكاتا الجماعي التي تم أداؤها في الدور النهائي (٢) كاتا، بطوله العالم بالمغرب ٢٠٠٩ وكان عدد الكاتا الجماعي التي تم أداؤها في الدور النهائي (٢) كاتا، بطوله العالم بصربيا ٢٠١٠ وكان عدد الكاتا الجماعي التي تم أداؤها في الدور النهائي (٤) كاتا.

أدوات جمع البيانات

قام الباحث بتحديد الكاتا من خلال شرائط الفيديو وكذلك من خلال الكتب العلمية المتخصصة في الكاتا قيد البحث وذلك في الاستمارة التحليلية التي قام الباحث بتصميمها مرفق (٢) وذلك لتحديد متغيرات عديدة متمثلة في (نوع المهارة سواء كانت هجومية أو دفاعية أو مركبة وكذلك تحديد وضع القدمين وزمن أداء كل حركة من الحركات أو المجموعات الحركية المركبة).

تمثلت الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث فيما يلي :

- الاستمارة التحليلية

- شرائط فيديو كاسيت مسجل عليها مباريات اللرى عينة البحث.

- برامج تقنية لضغط المباريات لكي تتناسب مع النسخ من ذاكرة الكمبيوتر إلى الاسطوانات وهي :
- برنامج Stream any wher وقد استخدم في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد.
- برنامج Movie وقد استخدم أيضا في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد.
- اسطوانات مدمجة تم نسخ المباريات عينة البحث عليها حتى يمكن استخدام الكمبيوتر في التحليل.
- برنامج تقني للمصل الحركات والإيقاعات الحركية I Film Edit برنامج تقني للعرض البطيء والعادي Ulead.VideoStudio.v7.0.Retail.

أولا: مرض النتائج:

١- مرض نتائج الكاتا (جوجو شيهو شو)

جدول رقم (١)

النسب المئوية للكاتا (جوجو شيهو شو)

المهارات الدفاعية والهجومية	يمين			شمال			المجموع الكلي	
	العدد	ن	العدد	ن	العدد	ن	%	العدد
شوتو تقا اوكتي	١	٣,٢٢	١	١,٤٩	٢	٢,٩٨		٢,٩٨
كوشي كاشي	١	٣,٢٢	٢	٢,٩٨	٣	٤,٤٧		٤,٤٧
يوكو سيشي لشي	١	٣,٢٢	٣	٤,٤٧	٤	٥,٩٧		٥,٩٧
شوتو اوكتي	١	٣,٢٢	١	١,٤٩	٢	٢,٩٨		٢,٩٨
جيكو لشي اوكتي	١	٣,٢٢	-	-	١	١,٤٩		١,٤٩
شو- تسوكوم اوكتي	٥	١٦,١	-	-	٥	٧,٤٢		٧,٤٢
أوشورو جيدان يراي	-	-	١	١,٤٩	١	١,٤٩		١,٤٩
شوتو اوكتي	٢	٦,٤٥	١	١,٤٩	٢	٤,٤٧		٤,٤٧
المجموع	العدد	١٢	١	٩	٢١			
	النسبة ن ١	%٣٨,٧٠		%٤٥				%٣١,٣٤
	النسبة ن ٢	%١٧,٩		%١٣,٤٣				
لوي لوكي	٢	٦,٠٦	١	٢,٩٨	٣	٤,٤٧		٤,٤٧
جيكو لوكي	١	٣,٠٣	١	١,٤٩	٢	٢,٩٨		٢,٩٨
ماي جاري	٢	٦,٠٦	١	٢,٩٨	٣	٤,٤٧		٤,٤٧
تقا امبي اوكتي	١	٣,٠٣	-	-	١	١,٤٩		١,٤٩
شيهون ليكوتاي	٨	٢٤,٢	٤	١١,٩	١٢	٣٦,٩		٣٦,٩
هيرا أيمو كاشي	٢	٦,٠٦	٢	٢,٩٨	٤	٥,٩٧		٥,٩٧
شونان لوكي	٣	٩,٠٩	١	٤,٤٧	٤	٥,٩٧		٥,٩٧
تنسو	-	-	١	١,٤٩	١	١,٤٩		١,٤٩
المجموع	العدد	١٩	١١	٣٠				
	النسبة ن ١	%٥٧,٥٧		%٥٥				%٤٤,٧٧
	النسبة ن ٢	%٢٨,٣٥		%١٦,٤١				
موروتاي سريكو اوكتي	-	-	-	-	١	١,٢٥		١,٢٥
أوراكن اوكتي- اودي اوكتي	-	-	-	-	٢	٢,٥		٢,٥
ريو زونون نيوششي	-	-	-	-	١	١,٢٥		١,٢٥
كاشي واكي اوكتي	-	-	-	-	٢	٢,٥		٢,٥
هيشو كوما اوكتي	-	-	-	-	٤	٥,٠		٥,٠
موروتاي كاتو اوكتي	-	-	-	-	١	١,٢٥		١,٢٥
تلموش اوكتي	-	-	-	-	١	١,٢٥		١,٢٥
موروتاي كاشيو اوكتي	-	-	-	-	٤	٥,٠		٥,٠
مجموع المهارات المركبة	-	-	-	-	١٦	٢٣,٨٨		٢٣,٨٨
المجموع الكلي	العدد	٣١	٢٠	٥١				
	النسبة	%٤٦,٢٦		%٢٩,٨٥				%١٠٠

ن ١= الرقم العددي المسجل أمام المهارة الهجومية أو الدفاعية اليمين أو الشمال/الرقم المسجل أمام العدد الكلي للمهارات الدفاعية والهجومية اليمين أو الشمال x ١٠٠

ن ٢= الرقم العددي المسجل أمام المهارات الهجومية أو الدفاعية اليمين أو الشمال / العدد الكلي لمهارات الكاتا x ١٠٠

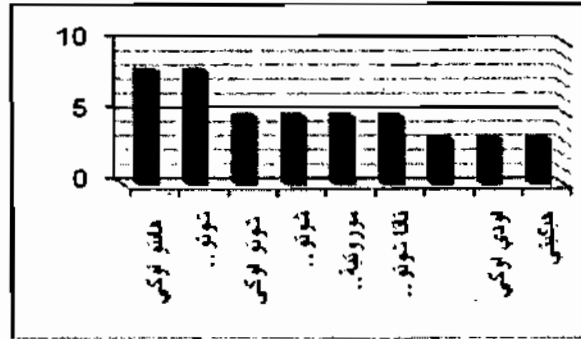
يتضح من جدول(١) أن عدد مهارات الكاتا ٦٧ مهارة منها ٢١ مهارة دفاعية بنسبة ٣١,٣٤% و ٣٠ مهارة هجومية بنسبة ٤٤,٧٧% و ١٦ مهارة مركبة بنسبة ٢٣,٨٨% وكانت أكثر مهارة دفاعية تكرر هي مهارة (شوتو تسكومن اوكي) بإجمالي ٥ تكرارات بنسبة ٧,٤٢%.

بليها مهارة (يوكو ساشي أشي) بإجمالي ٤ تكرارات بنسبة ٥,٩٧%، بليها مهارة (كوشي هامى، مهارة شوتو اوكي) بإجمالي ٣ تكرار لكل مهارة بنسبة ٤,٤٧%.

كما كانت أكثر مهارة هجومية تكرر هي مهارة (شيهون نيكوتيه) بإجمالي ١٢ تكرار بنسبة ١٧,٩١% بليها مهارة (هيزا فيمو كامى، مهارة شودان زوكي) بإجمالي ٤ تكرارات بنسبة ٥,٩٧%، بليهم مهارة (ماي جيرى، أوي زوكي) بإجمالي ٣ تكرارات لكل مهارة بنسبة ٤,٤٧%.

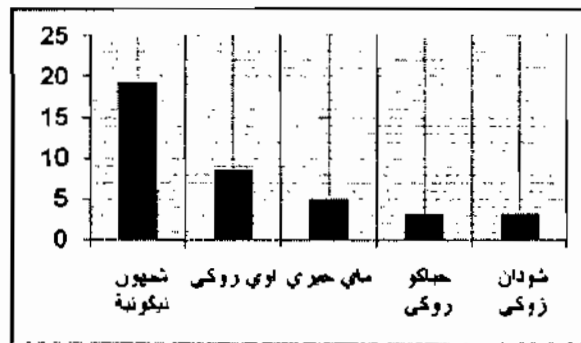
كما تحتوي الكاتا على مجموعة من المهارات المركبة وكانت أكثر هذه المهارات (مهارة هانشو كوسا اوكي، مهارة موروتية كاشواوكي) بإجمالي ٤ تكرارات لكل مهارة بنسبة ٥,٩٧% بليهم مهارة (كلكى واكى اوكي ومهارة أوراكن اوتشى أودي اوكي) بإجمالي ٢ تكرار بنسبة ١٢,٥%.

النسب المئوية للمهارات الدفاعية بالنسبة للكتا (جوجو شيهو شو)



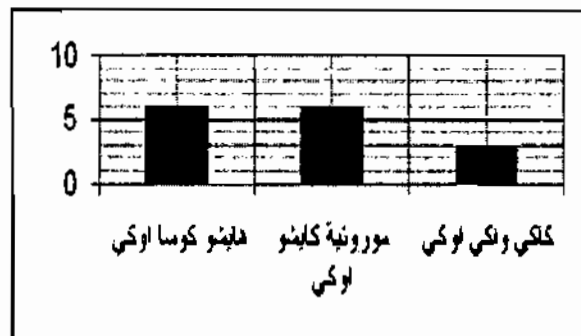
شكل رقم (١)

النسب المئوية للمهارات الهجومية بالنسبة للكتا (جوجو شيهو شو)



شكل رقم (٢)

النسب المئوية للمهارات المركبة بالنسبة للكتا (جوجو شيهو شو)



شكل رقم (٣)

جدول رقم (٢)

النسب المئوية للمهارات الدفاعية للكتانا (جوجو شيهو شو)

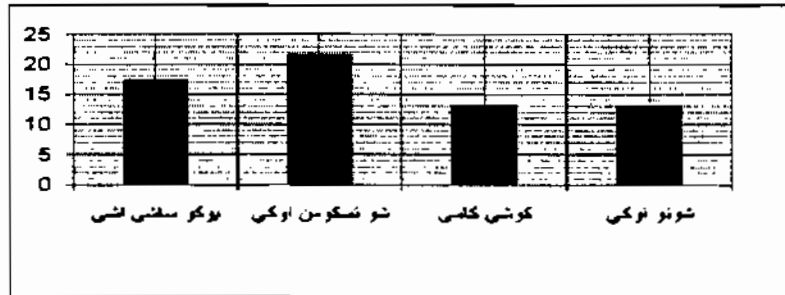
المهارات الدفاعية	يمين			شمال			المجموع الكلي	
	العدد	ن١	ن٢	العدد	ن١	ن٢	العدد	ن١
شوتو تاتا اوكي	١	٨,٣٣	٤,٤٦	١	١١,١	٤,٤٦	٢	٩,٥٢
كوشي كامي	١	٨,٣٣	٤,٤٦	٢	٢٢,٢	٩,٥٢	٣	١٤,٢٨
يوكو ساشي أشي	١	٨,٣٣	٤,٤٦	٣	٣٣,٣	١٤,٢٨	٤	١٩,٠٤
شوتو اوتشي	١	٨,٣٣	٤,٤٦	١	١١,١	٤,٤٦	٢	٩,٥٢
جياكو اتش اوكي	١	٨,٣٣	٤,٤٦	-	-	-	١	٤,٤٦
شو- تسكومن اوكي	٥	٤١,٦	٢٣,٨٠	-	-	-	٥	٢٣,٨٠
اوشيدو جيدان براي	-	-	-	١	١١,١	٤,٤٦	١	٤,٤٦
شوتو اوكي	٢	١٦,٦	٩,٥٢	١	١١,١	٤,٤٦	٣	١٤,٢٨
المجموع	العدد	١٢	٩	٢١	النسبة	٥٧,١٤%	٤٢,٨٥%	١٠٠%

ن ١ = الرقم العددي المسجل أمام المهارة الدفاعية اليمين أو الشمال/الرقم المسجل أمام العدد الكلي للمهارات الدفاعية ليمين أو الشمال x ١٠٠

ن ٢ = الرقم العددي المسجل أمام المهارات الدفاعية اليمين أو الشمال / العدد الكلي للمهارات x ١٠٠

يتضح من جدول (٢) إجمالي المهارات الدفاعية ٢١ مهارة منهم ١٢ مهارة يمين بنسبة ٥٧,١٤%، ٩ مهارات شمال بنسبة ٤٢,٨٥% كما اتضح أن أكثر مهارة دفاعية تكرر هي مهارة (شو تسكومن اوكي) بإجمالي ٥ تكرارات بنسبة ٢١,٧٣%، يليها مهارة (يوكو ساشي أشي) بإجمالي ٤ تكرارات بنسبة ١٧,٣٩%، يليها مهارة (كوشي كامي)، مهارة شوتو اوكي) بإجمالي ٣ تكرار بنسبة ١٣,٣%.

النسب المئوية للمهارات الدفاعية بالنسبة للدفاع في الكاتا (جوجو شيهو شو)



شكل رقم (٤)

جدول رقم (٣)

النسب المئوية للمهارات الهجومية للكاتا (جوجو شيهو شو)

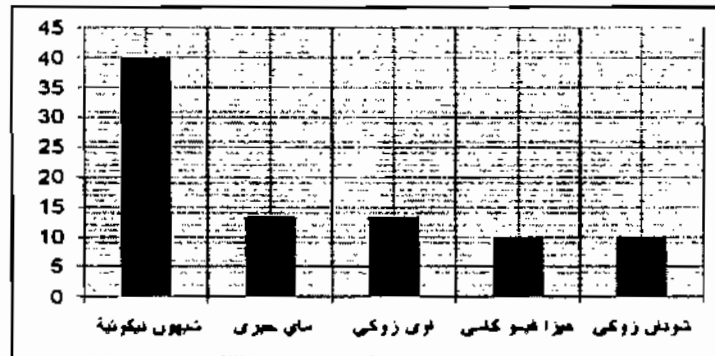
المجموع الكلي	شمال		يمين		المهارات الهجومية	
	العدد	ن٪	العدد	ن٪	العدد	ن٪
١٠	٣	٣٠,٣٣	١	١٠,٠٠	١٠,٥٢	١٠٠,٥٢
١٠	٢	٢٠,٣٣	١	١٠,٠٠	٣,٢٣	٣٠,٢٦
١٠	٣	٣٠,٣٣	١	١٠,٠٠	١٠,٥٢	١٠٠,٥٢
٣,٣٣	١	-	-	-	٣,٣٣	١٠٠,٥٢
٤٠	١٢	٣٠,٣٣	٣٦,٣٦	٩٠,٩٠	٢٦,٦٦	٦٦,٦٦
١٣,٣٣	٤	٣٠,٣٣	١٨,١٨	٤٥,٤٥	١٠,٥٢	١٠٠,٥٢
١٣,٣٣	٤	٣٠,٣٣	١٨,١٨	٤٥,٤٥	١٠,٥٢	١٠٠,٥٢
٣,٣٣	١	٣٠,٣٣	١٨,١٨	٤٥,٤٥	-	-
%١٠٠	٣٠	١١	١٩	٦٣,٣٣	العدد	النسبة ن٪
		٣٦,٦٦			المجموع	

١ = الرقم العددي المسجل أمام المهارة الهجومية اليمين أو الشمال/الرقم المسجل أمام العدد الكلي للمهارات الدفاعية ليمين أو الشمال x ١٠٠

٢ = الرقم العددي المسجل أمام المهارات الهجومية اليمين أو الشمال / العدد الكلي للمهارات x ١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن إجمالي المهارات الهجومية ٣٠ مهارة منهم ١٩ مهارة يمين بنسبة ٦٣,٣٣% و ١١ مهارة شمال بنسبة ٣٦,٦٦% كما أن أكثر مهارة هجومية تكرر هي مهارة (شيهون نيكوتية) بإجمالي ١٢ تكرار بنسبة ٤٠% يليها مهارة (هيزا فيمو كلمي، مهارة شودان زوكي) بإجمالي ٤ تكرارات لكل مهارة بنسبة ١٣,٣٣%، يليهم مهارة (ماي جيري، مهارة أوي زوكي) بإجمالي ٣ تكرارات لكل مهارة بنسبة ١٠%.

النسب المئوية للمهارات الهجومية بالنسبة للهجوم في الكاتا (جوجو شيهو شو)



شكل رقم (٥)

جدول رقم (٤)

النسب المئوية للمهارات الحركية المركبة للكاتا (جوجو شيموشو)

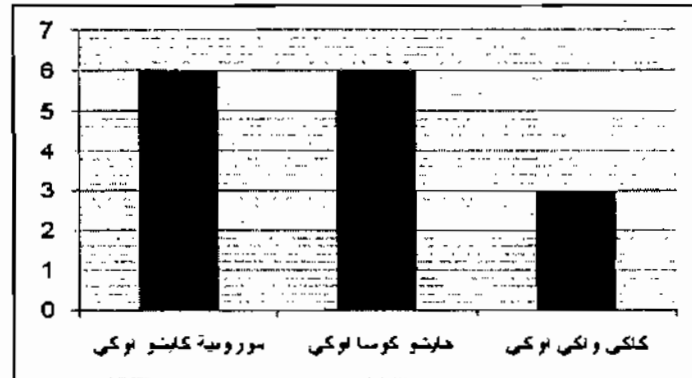
المهارات الحركية	المجموع الكلي		
	العدد	النسبة	%
موروتية سريتو اوتشي	١	٦,٢٥	١,٤٩
اوشيرو تتسو- هاشيمي اوتشي ريو زنيون نيبوشي	١	٦,٢٥	١,٤٩
أوراكن اوتشي- أودي اوكي	٢	١٢,٥	٢,٩٨
كاكي واكي اوكي	٢	١٢,٥	٢,٩٨
هايشو كوسا اوكي	٤	٢٥	٥,٩٧
موروتية كلينو اوكي	١	٦,٢٥	١,٤٩
تاجاشي اوكي	١	٦,٢٥	١,٤٩
موروتية كلينو اوكي	٤	٢٥	٥,٩٧
المجموع	١٦	%١٠٠	%٢٣,٨٨
النسبة			
المجموع			

ن ١= الرقم العددي المسجل أمام المهارة المركبة/الرقم المسجل أمام العدد الكلي للمهارات المركبة x ١٠٠

ن ٢=الرقم العددي المسجل أمام المهارات المركبة / العدد الكلي للمهارات المركبة x ١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن إجمالي المهارات المركبة ١٦ مهارة بنسبة ٢٣,٨٨% من مهارات الكاتا وكانت أكثر مهارة مركبة تكرر هي مهارة (هايشو كوسا اوكي، مهارة موروتية كلينو اوكي) بإجمالي ٤ تكرارات بنسبة ٥,٩٧% يليها مهارة (كاكي واكي اوكي ومهارة أوراكن اوتشي أودي اوكي) بإجمالي ٢ تكرار بنسبة ٢,٩٨% .

النسب المئوية للمهارات المركبة في الكاتا (جوجو شيموشو)



شكل رقم (٦)

جدول رقم (٥)

النسب المئوية للأوضاع للكاتا (جوجو شيهو شو)

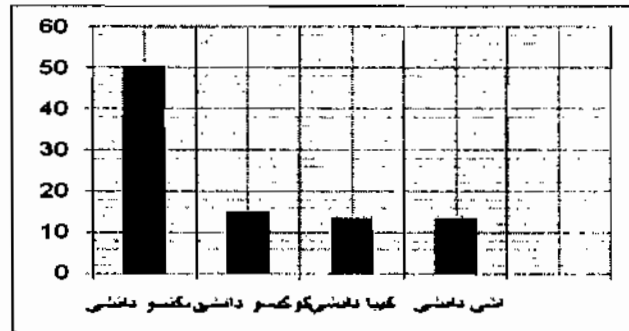
الأوضاع	يمين			شمال			المجموع الكلي	
	العدد	ن	%	العدد	ن	%	العدد	ن
زنكتسو داتشي	١٩	٩٥	٢٨,٥	١٥	٦٢,٥	٢٢,٤	٣٤	٥٠,٧
كوكتسو داتشي	١	٥	١,٥	٩	٣٧,٥	١٣,٤	١٠	١٤,٩
كيبا داتشي	-	-	-	-	-	-	٩	١٣,٤
كوسا داتشي	-	-	-	-	-	-	٩	١٣,٤
شيلون تاي	-	-	-	-	-	-	٢	٢,٩٨
نيكو أشي داتشي	-	-	-	-	-	-	٣	٤,٥
المجموع	العدد	٢٠		٢٤		٦٧		%١٠٠
	النسبة	%٢٩,٨٥		%٣٥,٨				

ن١ = الرقم العددي المسجل أمام الوضع اليمين أو الشمال/الرقم المسجل أمام العدد الكلي للأوضاع يمين أو الشمال $100 \times$

ن٢ = الرقم العددي المسجل أمام أوضاع القدمين اليمين أو الشمال / العدد الكلي للأوضاع $100 \times$

يتضح من جدول (٥) أن إجمالي أوضاع القدمين ٦٢ وضع منهم ٢٠ وضع بالقدم اليميني بنسبة ٢٩,٨٥% و ٢٤ وضع بالقدم اليسري بنسبة ٣٥,٨% و ٢٣ وضع باستخدام القدمين معا بنسبة ٣٤,٣٢% كما أن أكثر وضع تكرر هو وضع الارتكاز الأمامي (زنكتسو داتشي) بإجمالي ٣٤ تكرر بنسبة ٥٠,٧%، يليه وضع الارتكاز الخلفي (كوكتسو داتشي) بإجمالي ١٠ تكرارات بنسبة ١٤,٩%، يليهم وضع (كيبا داتشي) ووضع كوسا داتشي) بإجمالي ٩ تكرارات بنسبة ١٣,٤%.

النسب المئوية لأوضاع القدمين بالنسبة للكاتا (جوجو شيهو شو)



شكل رقم (٧)

جدول رقم (٦)

الزمن الخاص بكل حركات الكاتا (جوجو شيهو شو)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	الزمن الخاص بالحركة
٣٣,٤٧	٣٣,٥٧	٣٤,٣٤	٣٤,٥٨	٥٢,٥٠ مجموعة حركية مركبة				٣٣,٤	٥٢,٥٠ مجموعة حركية مركبة				الزمن الخاص بها
١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	الزمن الخاص بالحركة
٥١,٢٠	٥١,٨٩	٥٣,٩	٥١,١٠ مجموعة حركية مركبة			٥١,٨٩	٥٨,٠	٥١,١١ مجموعة حركية مركبة					٥
٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	الزمن الخاص بالحركة
٥٢,٨٤ مجموعة حركية مركبة		٥٢,١٥	٥٤,٨٥	٥٨,٠	٥١,٧٣ مجموعة حركية مركبة				٥٢,١٧	٥١,٣٢	٥٣,٨١ مجموعة حركية مركبة		الزمن الخاص بها
٤٠	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	الزمن الخاص بالحركة
٥١,٢٣ مجموعة حركية مركبة			٥٤,٨٥	٥٨,٠	٥١,١٢ مجموعة حركية مركبة				٥٢,٤٦ مجموعة حركية مركبة				الزمن الخاص بها
٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	الزمن الخاص بالحركة	
٥٤,٣٧ مجموعة حركية مركبة			٥٥,١٦	٥١,٥٢ مجموعة حركية مركبة		٥١,٣٨ مجموعة حركية مركبة					٥٥,١٢	٥١,٥٩	الزمن الخاص بها
٦٦	٦٧											الزمن الخاص بالحركة	
٥١,٢٩	٥٤,٣٥												

جدول رقم (٧)

النسب المئوية للمجموعات الحركية

النسبة %	العدد	المهارات
%٦٧,١٦	٤٥	مجموعة حركية مركبة
%٣٢,٨٣	٢٢	مهارات منفردة
%١٠٠	٦٧	المجموع الكلي

يتضح من جدول (٦،٧) أن الزمن الفعلي لأداء الكاتا (جوجو شيهو شو) ٩١,٨٢ ث وبلغت المجموعات الحركية المركبة ١٣ مجموعة حركية بإجمالي ٤٥ حركة من حركات الكاتا وتراوح زمن أداؤها من ١,١٠ ث إلى ٤,٣٧ ث فيما بلغ عدد الحركات المنفردة ٢٢ حركة وتراوح زمن أداؤها من ٨٠ ث إلى ٥,٣٥ ث ، وكثت أسرع حركة في الأداء هي الحركة رقم (١٦) وهي هايشو كوسا اوكي .

جدول رقم (٨)

الإيقاعات الخاصة بالكاتا (جوجو شيهو شو)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	الرقم الخاص بالحركة
٢,٤٣	٢,٥٧	٤,٣٤	٤,٥٨		٢,٥٠			٢,٩			٢,٥٠		الرقم الخاص بها
١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	الرقم الخاص بالحركة
١,٦٠	١,٨٩	١,٨٠		١,١٠		١,٨٩	١,٨٠		١,١٢			٥	الرقم الخاص بها
٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	الرقم الخاص بالحركة
	٢,٨١	٢,٤٥	٤,٨٥	١,٨٠		١,٧٧		٢,٩٧	١,٣٣		٢,٨١		الرقم الخاص بها
٤٠	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	الرقم الخاص بالحركة
		١,٩٦		١,٨٥	١,٨٠		١,١٢			٢,٤٦			الرقم الخاص بها
٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣	٦٤	٦٥	الرقم الخاص بالحركة
		٤,٣٧		٥,١٩	١,٢٢			١,٣٨		٥,١٢	٢,٥٩		الرقم الخاص بها
٦٦	٦٧												الرقم الخاص بالحركة
١,٦٩	٥,٣٥												الرقم الخاص بها

حركة بطيئة. ٥ حركة بطيئة وقوية. ٦ حركة سريعة وقوية. ٧ حركات سريعة متتالية

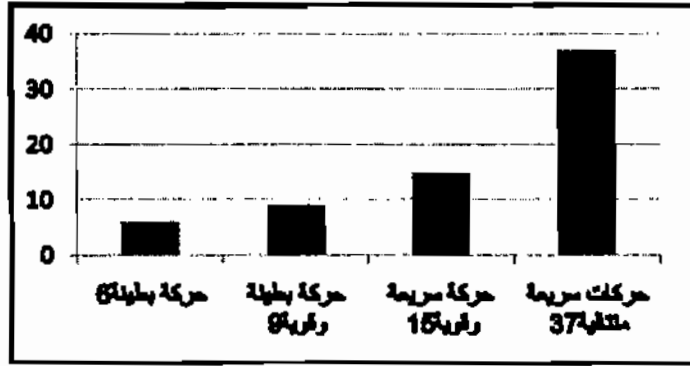
جدول (٩)

النسب المئوية للإيقاعات الحركية للكاتا (جوجو شيهو شو)

النسبة المئوية	العدد	نوع الحركة
٥٥,٢٢%	٣٧	حركات سريعة متتالية
٢٠,٨٩%	١٤	حركات سريعة وقوية
١٣,٤٣%	٩	حركات بطيئة وقوية
١٠,٤٤%	٧	حركات بطيئة
١٠٠%	٦٧	المجموع الكلي

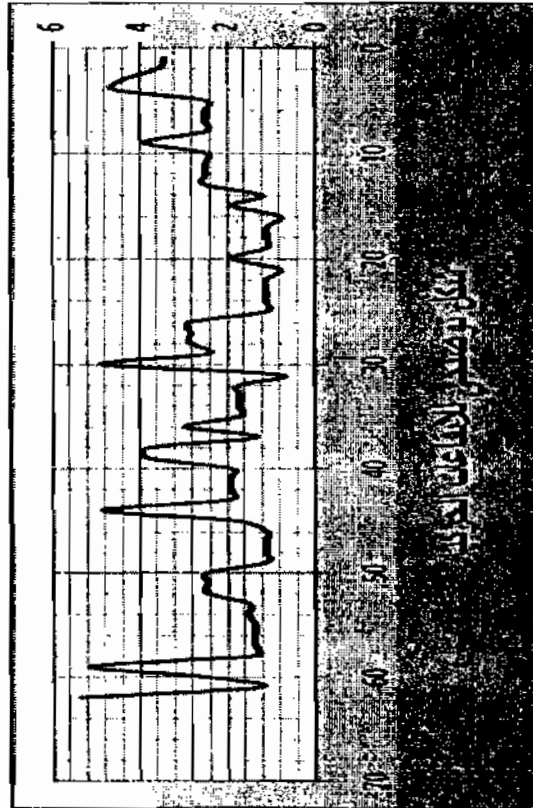
يتضح من جدول (٨،٩) أن إجمالي زمن أداء الكاتا (جوجو شيهو شو) هو ٩١,٨٢ ث و كانت عدد الحركات البطيئة (٧) حركات بنسبة ١٠,٤٤% والحركات البطيئة والقوية (٩) حركات بنسبة ١٣,٤٣% بينما كان عدد الحركات السريعة المتتالية (٣٧) حركات بنسبة ٥٥,٢٢% والحركات السريعة والقوية (١٤) حركات بنسبة ٢٠,٨٩%.

النسب المئوية للإيقاعات الخاصة بالكاتا (جوجو شيهو شو)



شكل رقم (٨)

الإيقاعات الحركية الخاصة بالكاتا جوجو شيهو شو


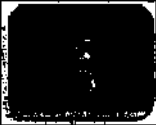




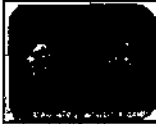





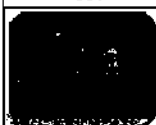

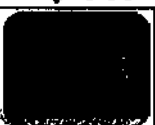





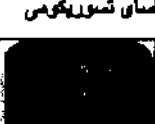


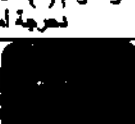
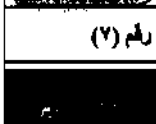

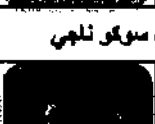
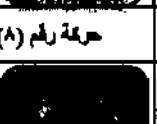
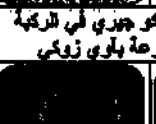
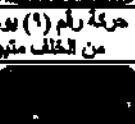


شكل رقم (٩)

يتضح لنا من الشكل رقم (٩) أن الإيقاعات الخاصة بالكاتا جوجو شبيهو شو غير منتظمة حيث تحتوي علي حركات سريعة وحركات بطيئة وحركات قوية وحركات متتالية فنجد أن الحركات رقم (١،٤،١٥،٣٦،٥٧،٦٤) حركات بطيئة فتراوح زمن أداؤها من (٢،٩٧ث) إلي (٥،١٩ث) بينما كانت الحركات رقم (١٤،١٦، ٥٠،٤٥،٣٧،٣١،٢٨،٢٧،٢١، ٥١، ٥٢، ٥٨، ٥٩، ٦٦) حركات بطيئة وقوية وتراوح زمن أداؤها من (١،٨٩ث) إلي (٤،٨٥ث) بينما كانت الحركات رقم (١٤،١٦، ٥٠،٤٥،٣٧،٣١،٢٨،٢٧،٢١، ٥١، ٥٢، ٥٨، ٥٩، ٦٦) حركات سريعة وقوية وتراوح زمن أداؤها من (٨٠ث) إلي (٢،٤٦ث) وكانت الحركات رقم (٤١،٤٠،٣٩،٤٢،٤٣،٤٩،٤٨،٤٧،٤٦،٥٣،٥٥،٥٤،٥٦،٦٢،٦١،٦٠،٦٣) حركات سريعة وقوية وتراوح زمن أداؤها من (٨٠ث) إلي (٢،٤٦ث) وكانت الحركات رقم (٢٨، ٣٥،٣، ٣٨، ٧،٦،٥) حركات سريعة متتالية.

جدول رقم (١٠)

(الحركات التي تحتوي علي (المسقطات- الرميات و الحركات الأكروباتية)

					
حركة رقم (١) مودونيه سيون ناهجي			حركة رقم (٢) لوتشي ملقا		
					
حركة رقم (٣) ككا جوما		حركة رقم (٤) شوتو اوتشي		حركة رقم (٥)	
					
الركلة الطفرة للدائرية		حركة رقم (٦) سلماي تسونيكومي		حركة رقم (٧) لف زراع المنطقس لعمل دحرجة أمامية طاعة	
					
تتبع حركة رقم (٧)		حركة رقم (٨) سوكو ناهجي		حركة رقم (٩) بوكو جوري في الركبة من الخلف متبوعة بلوي زوكي	
					
حركة رقم (١٠) دي لشي براي		حركة رقم (١١) سوكو - ناهجي			

ثانياً: مناقشة نتائج الكاتا(جوجو شيهو شو)

يشير جدول(١) والشكل(١،٢،٣)إلى أن الكاتا(جوجو شيهو شو) تتميز بان غالبية المهارات المؤداة بها هجومية بنسبة ٤٤,٧٧% وكانت أكثر مهارة هجومية تكرر هي مهارة (شيهون نيكوتية) بنسبة ١٧,٩١% ثم مهارة (هيزا فيمو كومي- مهارة شودان زوكي) بنسبة ٥,٩٧% ثم مهارة(جيدان باراي، مهارة أوي زوكي) بنسبة ٤,٤٧% وتبين للباحث أن هذه المهارات تؤدي باليدين عدا مهارة ماي جيرى تؤدي بالرجلين.

كما بلغت نسبة المهارات الدفاعية ٣١,٣٤% وكانت أكثر مهارة دفاعية تكرر هي مهارة (شو تسكومن اوكي) بنسبة ٧,٤٢% يليها مهارة (يوكو ماشي أشي) بنسبة ٥,٩٧% ثم مهارة (كوشي كامى، مهارة شوتو اوكي) بنسبة ٤,٤٧% وتبين للباحث أن هذه المهارات تؤدي باليدين.

وبلغت نسبة المهارات المركبة ٢٣,٨٨% وكانت أكثر المهارات المركبة شيوعا مهارة (هايشو كوسا اوكي- مهارة موروتية كاشو اوكي) بنسبة ٥,٩٧% يليها مهارة (كاي اوكي) بنسبة ٢,٩٨% وتبين للباحث أن هذه المهارات دفاعية وتؤدي بالزراعين معا.

مناقشة النتائج الخاصة بالمهارات الدفاعية للكاتا(جوجو شيهو شو):-

يشير جدول(٢) وشكل(٤) إلى أن عدد المهارات الدفاعية بالكاتا (جوجو شيهو شو) ٢٣ مهارة وكانت أكثر المهارات الدفاعية شيوعا هي مهارة (شو تسكومن اوكي) بنسبة ٢١,٧٣٥% وأقلها شيوعا مهارة (اوشيرو جيدان باراي_ مهارة جياكو اتش اوكي) بنسبة ٤,٣٤% ، وبلغت نسبة أداء المهارات الدفاعية اليمين ١٤ مهارة بنسبة ٦٠,٨٦% والمهارات الدفاعية الشمال ٩ مهارات بنسبة ٣٩,١٣%.

مناقشة النتائج الخاصة بالمهارات الهجومية للكاتا (جوجو شيهو شو):-

يشير جدول (٣) وشكل (٥) إلى أن عدد المهارات الهجومية ٣٠ مهارة وكنت أكثر المهارات الهجومية شيوعا مهارة (شيهون نيكوتية) بنسبة ٤٠% وأقل المهارات الهجومية شيوعا مهارة (شودان زوكي _ مهارة تقا امبي اوتشي) بنسبة ٣,٢٢% وبلغت نسبة أداء المهارات الهجومية اليمين ٦٣,٣٣% بإجمالي ١٩ مهارة ونسبة المهارات الهجومية الشمال ٣٦,٦٦% بإجمالي ١١ مهارة .

مناقشة النتائج الخاصة بالمهارات المركبة للكاتا (جوجو شيهو شو):-

يشير جدول (٤) وشكل (٦) أن عدد المهارات المركبة ١٦ مهارة وكنت أكثر المهارات المركبة هي مهارة هايشو كوسا اوكي بنسبة ٥,٩٧% وأقلها شيوعا هي مهارة (ناجاشي اوكي _ مهارة موروتية كايكو اوكي _ مهارة موروتية سريتو اوتشي _ مهارة ريو زنبون نيوشي) بنسبة ١,٤٩% .

مناقشة النتائج الخاصة بالأوضاع للكاتا (جوجو شيهو شو):-

يشير جدول (٥) وشكل (٧) إلى أن عدد الأوضاع المستخدمة في الكاتا (جوجو شيهو شو) ٦٧ وضع وكان أكثر الأوضاع شيوعا هو وضع (الارتكاز الأمامي زنكتسو داتشي) بنسبة ٥٠,٧% وأقلها تكرارا هو وضع شيزن تاي بنسبة ٢,٩٨% وبلغت عدد الأوضاع اليمين ٢٠ وضع بنسبة ٢٩,٨٥% وعدد الأوضاع الشمال ٢٤ وضع بنسبة ٣٥,٨% .

مناقشة النتائج الخاصة بالزمن للكاتا (جوجو شيهو شو):-

يشير جدول (٦,٧) إلى أن إجمالي زمن أداء الكاتا (جوجو شيهو شو) هو (٩١,٨٢ث) كما أن الكاتا تحتوي على ١٣ مجموعة حركية بإجمالي ٤٥ حركة بنسبة ٦٧,١٦% و ٢٢ حركة منفردة بنسبة ٣٢,٣٨% وكنت أسرع حركة في الكاتا هي الحركة (هايشو كوسا اوكي) وقد تكررت ٤ مرات في العادات رقم (١٦_٢١_٢١_٤٥)

بزمن قدرة (٨٠ ث) ، كما كانت أبطى مهارة هي مهارة (تسكومن اوكي) وهي المهارة رقم (١_٦٧) بزمن قدرة (٥,٣٥%).

مناقشة النتائج الخاصة بالإيقاعات الحركية الخاصة بالكاتا (جوجو شيهو شو):-

يشير جدول (٨٠٩) والشكل (٨٠٩) إلى أن الكاتا (جوجو شيهو شو) تتميز بالإيقاع السريع المتتالي حيث تحتوي على ٣٧ مهارة سريعة متتالية بنسبة ٥٥,٢٢% بينما تقل الحركات البطيئة بإجمالي ٧ مهارات بنسبة ١٠,٤٤% كما اتضح أن الكاتا (جوجو شيهو شو) تتميز بالبداية البطيئة وكذلك النهاية البطيئة

مناقشة النتائج الخاصة بالشرح التطبيقي للكاتا (جوجو شيهو شو):-

يشير جدول (١٠) إلى أن الكاتا جوجوشيهو شو تحتوي على مجموعة من مهارات الصراع عليا (تاجي وازا) مثل مهارة (موروتية سيو ناجي- اوتشي ماتا - شوتو اوتشي- سوكو ناجي)؛ كما احتوت الكاتا على مجموعة من الحركات الأكروبتية مثل (الركلة الطائرة الدائرية والدرجة الأمامية الطائرة).

أولاً: الاستنتاجات:

- جاءت المهارات الدفاعية متمثلة في (شوتو تاتا اوكي- يوكو سانشي أشي- اوشيرو جيدان باراي- شوتو اوكي- هايتو اوتشي- أجي اوكي- جيدان باراي- سوتو اوكي) وجاءت بمجموع ٥٠ تكرار بنسبة ٣٠,٣٧%.
- جاءت المهارات الهجومية متمثلة في (جيباكو زوكي- أشي مواشي جيرى- ماي جيرى- جيدان اوكي زوكي- أوي زوكي يوكو جيرى- سكومن زوكي- شيهون نيكوتية - تاتا امبي اوتشي) وجاءت بمجموع ٥٨ تكرار بنسبة ٣٦,٧٠%.
- جاءت المهارات المركبة متمثلة في (موروتية سريتو اوتشي- ريو زنبون نيبوشي- كاكى واكي اوكي- هايشو كوسا اوكي- ناجاشي اوكي- ريو شو جوجي كوزا اوكي- جاتكاكو كامى- ريو كن ريو كوشي- نيدان جيرى) وجاءت بمجموع

٥٢ تكرار بنسبة ٣٢,٩١%، تنوع زمن أداء الكاتا قيد البحث حيث كان زمن أداء الكاتا جوجوشيهوشو (٩١,٨٢ ث) تنوع الإيقاع الخاص بالكاتا قيد البحث حيث احتوت الكاتا (جوجوشيهوشو) على (٣٧) حركة سريعة متتالية و (١٤) حركة سريعة قوية و (٩) حركات بطيئة قوية و (٧) حركات بطيئة.

ثانياً: التوصيات

- في الكاتا (جوجوشيهوشو) يتم التركيز على المهارات الدفاعية والمهارات المركبة عند التدريب ووضع البرامج التدريبية لأنها تقلل من حيث الأهمية النسبية عن المهارات الهجومية من حيث الأهمية النسبية.
- التركيز على الزمن والإيقاع الخاص بكل حركة من حركات الكاتا قيد البحث عند التدريب ووضع البرامج التدريبية.
- إجراء دراسة مماثلة على معظم الكاتا في رياضة الكاراتيه .
- الاستفادة الاتحاد المصري للكاراتيه وكذلك المناطق المختلفة للعبة والأندية من نتائج الدراسة التحليلية لبناء البرامج التدريبية للكاتا في رياضة الكاراتيه .

قائمة المراجع

- ١- احمد محمود إبراهيم : التحليل الكمي والكيفي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولات الدولية مجلة نظريات وتطبيقات ، عدد ١٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية ١٩٩١م.
- ٢- احمد محمود إبراهيم : الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للعبة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف بالإسكندرية ٢٠٠٥م.
- ٣- جمال محمد علاء الدين : دراسات عملية في بيوميكانكا الحركات الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٤- عطيات محمد خطاب : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
- ٥- عمرو عبد العظيم : دراسة تحليلية للأساليب الفنية كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لفاشني الكاراتيه، كلية التربية الرياضية ، طنطا، ماجستير غير منشورة ٢٠٠٣م.
- ٦- محمد صبحي حساتين، : طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة،؛ ط١، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٦م.
- ٧- مسعد علي محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للنشر والتوزيع ، المنصورة ١٩٩٩م.

٨- هتي احمد عبد الدايم : دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية
والبدنية للأداء الفني لليومزا تاجوك للاعبين
التايكوندو، رسالة ماجستير منشورة، جامعة
المنصورة ٢٠٠٦م.

ثالثا : الموقع الدولي للانترنت

9-www.wkf.net

المخلص

دراسة تحليلية للنسب المنوية والإيقاعات الحركية للكاتا

(جوجو شيهو شو) للاعبين المستوى العالي

في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه

تهدف الدراسة إلى : دراسة تحليلية للنسب المنوية والإيقاعات الحركية للكاتا (جوجو شيهو شو) للاعبين المستوى العالي في الكاتا الجماعي لرياضة الكاراتيه وذلك من خلال معرفة، الإيقاعات الحركية المستخدمة في الكاتا الجماعي لدى لاعبي الكاراتيه، النسب المنوية ومدى مساهمة كل حركة من حركات الكاتا، الحركات التي تحتوي على (الرميات والسقطات والحركات الأكروباتية)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي للامتة لهف وفروض البحث ، وقد بلغ حجم العينة (الكاتا جوجو شيهو شو) ، كما استند الباحث إلى الوسائل والأنوات التي تعمل على تحقيق هذا البحث.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي تحديد المهارات الدفاعية والهجومية والمركبة وكذلك تحديد الإيقاعات الخاصة بالكاتا قيد البحث ،ومن أهم التوصيات هي في الكاتا (جوجو شيهو شو-) يتم التركيز على المهارات الهجومية عند التدريب ووضع البرامج التدريبية لتمييزها عن المهارات الدفاعية والمهارات المركبة من حيث الأهمية النسبية، التركيز على الزمن والإيقاع الخاص بكل حركة من حركات الكاتا قيد البحث عند التدريب ووضع البرامج التدريبية، إجراء دراسة مماثلة على غالبية الكاتا في رياضة الكاراتيه ،استفادة الاتحاد المصري للكاراتيه وكذلك المناطق المختلفة للعبة والأندية من نتائج الدراسة التحليلية لبناء البرامج التدريبية للكاتا في رياضة الكاراتيه .

Abstract

The study aims to: an analytical study of the percentages and rhythms kinetic kata (Jojo Shehu Shaw) of the players high level in Kata collective karate, through knowledge, tunes motor used in the kata team have players karate, percentages, and the extent of the contribution of each movement of movements, kata; movements which contains the (throws, falls and movements, acrobatic), and may use the descriptive approach of the leaders for the goal and hypotheses, and has reached the size of the sample (Kata Jojo Shehu Shaw), also based on the researcher to the means and tools that work to achieve this research.

One of the main findings of the researcher is to identify the skills, defensive and offensive and the vehicle as well as select tunes for Kata in question, and the most important recommendations are in the kata (Jojo Shehu Shaw is focusing on the skills of offensiveness when training and develop training programs to distinguish them from the skills and defense skills composite Terms of relative importance , focus on time and rhythm of each movement of movements, kata under discussion at the training and development of training programs, a study similar to the majority of kata in karate, take advantage of the Egyptian Federation of Karate, as well as different areas of the game and clubs from the results of the analytical study for the construction of training programs for Kata in Karate.