

تأثير تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة وفقا لمؤشرات نوعي الإيقاع الحيوي علي  
المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه "

الباحثة / أبرار حسين كارون عبد السيد

أهميه الإيقاع الحيوي ودوره في التأثير على المحددات البدنية وارتباطها بكفاءة الأجهزة الحيوية داخل جسم الإنسان وقدراتها علي العمل علي مدار اليوم الكامل ومدى أهميه ذلك بالنسبة للنشاط الرياضي عامة وفي إطار استحداث أساليب جديدة للتدريب من هنا تقوم البحوث و الدراسات العلمية بمحاولة تحديد أهم المتطلبات الوظيفية والبدنية - المهارية التي تتطلبها خصائص وطبيعة النشاط الرياضي الممارس كما يؤثر بالإيجاب علي فاعلية العملية التدريبية للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، ومن ذلك يتضح لنا أهمية الدراسة والحاجة إليه وذلك عن طريق محاوله لاستكشاف تأثير تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة وفقا لمؤشرات نوعي الإيقاع الحيوي علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة النزال الفعلي " الكوميتيه - kumite " " برياضة الكاراتيه ، وتري الباحثة انه من الضروري وفقا لطبيعة الدراسة الحالية القيام بدراسة استكشافية للتعرف علي الإسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية المسهمة في فعالية النشاط الهجومي وفقا لطبيعة الدراسة الحالية .

مما سبق عرضه تتبلور أهمية الدراسة في استكشاف تأثير تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة وفقا لمؤشرات نوعي الإيقاع علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة النزال الفعلي " الكوميتيه - kumite " " برياضة الكاراتيه .

هدف الدراسة :-

التعرف علي تأثير تخطيط اليوم التدريبي ذو الوحدات المتعددة وفقا لمؤشرات نوعي الإيقاع الحيوي علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite "

فروض الدراسة :-

1. هناك تأثير لاستخدام مؤشرات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحة علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي " مرحلة الإعداد للهجوم " لدى لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الكوميته - kumite " " رياضة الكاراتيه قيد الدراسة لصالح القياس البعدى.

2. هناك تأثير لاستخدام مؤشرات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحة علي المستوي الكمي لمحددات النشاط الهجومي " مرحلة تنفيذ الهجوم " لدى لاعبي مسابقة النزال الفعلي " الكوميته - kumite " " رياضة الكاراتيه قيد الدراسة لصالح القياس البعدى.

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجالات الدراسة :-

المجال البشري :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته Kumite " من لاعبي المستوي المحلي بمركز شباب سموحه - محافظة الإسكندرية وبلغ عددهم 2 لاعب من فئة الشباب ، اللاعب الاول تحت 60 كجم ، واللاعب الثاني بالعينة تحت وزن 67 كجم .

المجال المكاني :

تم إجراءات القياسات القبليّة والبعدية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " كوميته " المجموعة المنفذة لمحتوى البرنامج التدريبي بالصالة المغلقة - أ - بمركز شباب سموحه بمحافظة الإسكندرية.

المجال الزمني :

تم تنفيذ جميع القياسات ومحتوى الوحدات التدريبية المكونة للهيكل البنائي الخاص بالبرنامج المطبق خلال الموسم الرياضي (2015 – 2016) ، وطبقت التجربة الأساسية علي مرحلتين لكل لاعب ، اللاعب الأول مروان محمد مرسى خلال الفترة من 2016/1/1 إلي 2016/3/13 بينما اللاعب الثاني زياد محمد يحيى نفذت التجربة الأساسية خلال لفترة من 2015/12/17 إلي 2016/3/26

تقييم مستوى الفعالية الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي :

قامت الباحثة بإقامة بطولة تجريبية بين اللاعب قيد الدراسة ولاعب آخر من نفس المرحلة السنوية والفئة الوزنية والمستوي المهاري - درجة الحزام - ، واستخدام لجنة 5 من الحكام معتمدة من الاتحاد المصري للكاراتيه للتقييم وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو (متعدد الوظائف) ، جهاز عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض .  
في حدود الإجراءات التنفيذية للدراسة والاستخلاصات الناتجة عنها أمكن للباحثة أن توصي بالاتي

- :

- الاسترشاد بمحتوى الهيكل البنائي المكون للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام منحنيات الإيقاع والنمط الحيوي لتوجيه أعمال تدريبية خاصة بالأداء المهاري للأساليب الخطئية علي بعض محددات النشاط الخطئي " إعداد - تنفيذ " لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه.
- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتنمية محددات النشاط الخطئي " إعداد - تنفيذ " لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه خلال المراحل السنوية الأخرى، استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .