

**رؤية علمية لحدودات ومدخل الانتقاء للاعبين المسابقات المتعددة**  
**” مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه – kumite ، ومسابقة القتال الوهمي**  
**الكاتا – kata ” برياضة الكاراتيه .**



### **الانتقاء الرياضي للاعبين رياضة الكاراتيه:**

#### **مدخل الانتقاء والاختيار في رياضة الكاراتيه:**

إن احتمالات وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي التخصصي كرياضة الكاراتيه، تصبح ذات فاعلية إذا أمكن من البداية الانتقاء والاختيار للناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة والتنبيه وفقاً للأسس والمعايير العلمية بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على الإنماء والتطوير لتلك الاستعدادات والقدرات المختلفة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي، وهذا ما تستهدفه عملية الانتقاء في المجال الرياضي من اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي متخصص والوصول بهم لأعلى المستويات في هذا النشاط ومسابقاته المتعددة.

أن مفهوم الانتقاء يحتوي على عملية اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية متعددة بناء على مراحل الإعداد الرياضي المتعددة، لذا يتضح لنا أن عملية إعداد الرياضيين دون القيام بالانتقاء الأولى المقنن يعد عملية تفتقد لمقومات النجاح والاستمرارية لتحقيق الأهداف المحددة من قبل والتي يسعى الانتقاء خطوة أساسية لتحقيقها.

## مفهوم الانتقاء والاختيار وأهميته خلال رياضة الكاراتيه:

وهنا يجب على لجان اختيار وانتقاء اللاعبين سواء بالنادي أو المنتخب أن يضعوا نصب أعينهم، أن قبول الراغبين لممارسة رياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة دون إخضاعهم لاختيارات دقيقة خاصة بمتطلبات رياضة الكاراتيه، يعد خطأ تربوي كبير حيث أن نسبة تفوقهم في تلك الرياضة قابلة للانخفاض أو الارتفاع، بمعنى صدفة الاختيار دون الرجوع إلى نتائج الاختيارات الدقيقة والخاصة بمحددات الانتقاء في رياضة الكاراتيه وبذلك يكتشف القائمون على برامج الإعداد للاعبين المنتقون أن أغلبهم لا تساعدهم إمكانياتهم وقدراتهم للوصول إلى مستوى عالي من الإنجاز سواء في التخصص الدقيق داخل النشاط الرياضي التخصصي كالكاراتيه "مسابقات القتال الفعلي - الكوميتيه" ، "مسابقات القتال الوهمي - الكاتا".

لذا يتضح لنا أن عملية الاختيار والانتقاء للأطفال عند بدء انضمامهم لمدرسة الناشئين "لتعلم مهارات رياضة الكاراتيه التي توصلهم للبطولة". تتبلور في الاختيار داخل حصص التربية البدنية وأثناء النشاط واللعب غير المنظم للطفل، ويجب خلال تلك العملية الموجهة للاختيار والانتقاء الملاحظة الأولية لنسب تواجد بعض من المحددات التي تعتبر ضرورية ومؤشر واضح لبدء متابعة المراحل المتعددة ومظاهرها المختلفة، تمهيداً لتخصص اللاعب ووصوله لأعلى معدلات الإنجاز الرياضي خلال رياضة الكاراتيه سواء كانت مسابقة القتال الفعلي أو مسابقة القتال الوهمي.

من هذا المنطلق للاختيار والانتقاء ولأهميته لرياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة نستعرض المراحل المتعددة للانتقاء واختيار لاعبي رياضة الكاراتيه، حيث تناول المرحلة الأولى والتي تشمل على الانتقاء التمهيدي في رياضة الكاراتيه من خلال محددات هامة وضرورة تواجدها بنسبة ترتفع عن 65% لدى الناشئ، وهي محدد الحالة الصحية والإمكانات الوظيفية، ثم محدد المتطلبات البدنية الأولية ومستواها، ثم محدد الحالة النفسية والإدارية الأولية ومستواها لدى الناشئين.

ثم ننقل بالناشئ للمرحلة الثانية من الانتقاء وتشتمل على الانتقاء التوجيهي في رياضة الكاراتيه من خلال تحديد مستوى اللاعب أو اللاعبة في بعض محددات التفوق والإنجاز الرياضي برياضة الكاراتيه، وتلك الدلالات تتكون من الدلالات الخاصة بالحالة الصحية والتكيف الوظيفي مثل مؤشر ضربات القلب خلال فترة الراحة وبعد تنفيذ حمل بدني مقتن مثل أداء جملة حركية دولية " هيان - جودان , HEAIN –GODAN "الكاتا"، ثم هناك الدلالات الخاصة بالحالة البدنية والنفسية للاعب مثل حالة الاستعداد النفسي للاعب وكيفية تقديره لتصرفه السلوكي الإيجابي خلال آخر 30 ثانية من المباراة بمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه".

ثم الانتقال للمرحلة الثالثة من الانتقاء والاختيار وهي الانتقاء النهائي للاعب في رياضة الكاراتيه وتوجيهه للتخصصية الدقيقة داخل رياضة الكاراتيه.

## **مراحل الانتقاء والاختيار للاعبين وترشيدها برياضة الكاراتيه:**

إن الانتقاء والاختيار للاعبين رياضة الكاراتيه بدأ من انطلاقة ممارسة الناشئ أو الناشئة لمسابقات الكاراتيه وحتى الوصول به إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي يعتبر مرحلة طويلة مستمرة قد تستغرق عدة سنوات، فهي تبدأ بانتقاء اللاعب وتوجيهه لنوع التخصص الدقيق داخل رياضة الكاراتيه وتصل في النهاية إلى انتقاء اللاعب ضمن الفريق الوطني "القومي" للدولة.

## **وتمر عملية الانتقاء بمراحل متعددة ومتتالية، تتلخص في الآتي:**

### **\* المرحلة الأولى "الانتقاء التمهيدي في رياضة الكاراتيه" :-**

وهي مرحلة هامة في حياة الناشئ والناشئة حيث من خلالها يصدر القرار بمدى ملائمة إمكانات الناشئ مع متطلبات رياضة الكاراتيه بصورة عامة والتخصصية لمسابقاتها بصورة خاصة "قتال فعلي أو قتال وهمي"، لذا فإن تلك المرحلة الأولى من الانتقاء يفضل أن تبدأ بعد ممارسة الناشئ لرياضة الكاراتيه بشكل عام لفترة من 1-2 سنة وتلك الممارسة وتكون منتظمة حتى تظهر للمدرب أو القائم على عملية الانتقاء مستوى ثابت واستقرار لقدرات وإمكانات الناشئ المكونة للهيكل البنائي لحالته التدريبية "وظيفية، بدنية، مهارية، عقلية، نفسية،... الخ" والتي يمكن الاعتماد عليها في إصدار القرار الصحيح للانتقاء.

وخلال تلك المرحلة الأولى من الانتقاء يراعى الاسترشاد بالعديد من الاختيارات والمقاييس المقننة علمياً والملائمة للمرحلة السنية للناشئ أو الناشئة والتي تتلخص في الآتي:-

### **\* الحالة الصحية والإمكانات الوظيفية:-**

وهنا نجد أن كفاءة الجهاز العصبي المركزي وكذلك الجهاز الدوري وخصائص مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي تلعب الدور الأساسي لبدء الانتقاء للناشئ حيث أن تمتعه بمستويات عالية من كفاءة تلك الأجهزة يمدنا بدلالات لقدرة تلك الأجهزة على تقبل الأحمال التدريبية الخاصة بالانتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي للاعب على مدار فترة الإعداد طويل المدى، كما يشير لإمكانية تحقيق معدلات عالية من التكيف الوظيفي لهذا الناشئ على المدى البعيد مما يحقق لنا الاستقرار في نتائجه المستقبلية.

## \* مستوى المتطلبات البدنية الأولية:-

من المدرك حالياً ونتيجة للبحث العلمي واستخلاًصاً من الدراسات في مجال التطور المراحل السنية مع الاختلاف قليلاً للقيم ما بين البنين والبنات، وبناء على ذلك يمكن تقييم مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه خلال أي مرحلة سنية ومقارنتها بعد فترات متباينة بمسار نموها الطبيعي، وكلما كان هناك تميز لتلك القيم كان لدينا سند علمي للانتقاء والتميز لهذا الناشئ ومن تلك المتطلبات الخاصة برياضة الكاراتيه هو مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين العاملة خلال الأداء الحركية لأساليب الدفاع والهجوم المتعددة، بالإضافة لتحمل السرعة والقوة وتحمل الوظيفي للأداء والمرونة والدقة والرشاقة والتوازن، وإذا أمتلك الناشئ تلك القدرات بمستوى فوق المتوسط في المرحلة الأولى من الانتقاء، فهذا يدل على ارتفاع قابليته للأداء والتخصص الرياضي في رياضة الكاراتيه مستقبلاً خلال المراحل التالية للانتقاء.

## \* الحالة النفسية والإرادية الأولية:-

إن تقييم الحالة النفسية للناشئ والسمات الإرادية بشكلها المبدئي خلال المرحلة الأولى من الانتقاء للناشئ وتوجيهه نحو التخصصية في مسابقات الكاراتيه، وطبيعة رياضة الكاراتيه تشير إلى ضرورة تمتع الناشئ إلى متطلبات نفسية للفوز والارتفاع بمستوى الإنجاز ومنها الإصرار على الفوز وتحقيق نتائج متقدمة، المثابرة على بذل أقصى جهد والمحافظة على مستوى تنفيذ الأداء تحت ضغط المنافسة ومظاهر التعب المختلفة وهذا على سبيل المثال.

## \* المرحلة الثانية "الانتقاء التوجيهي في رياضة الكاراتيه":-

وفي تلك المرحلة يبدأ اللاعب في التوجه للتخصصية لمسابقات رياضة الكاراتيه وفقاً لإمكاناته وقدراته واستعداداته التي يمتلكها وتتوافق مع متطلبات التخصص داخل مسابقات رياضة الكاراتيه، وفي تلك المرحلة وأهميتها يبدأ الناشئ في تنفيذ بعض البرامج التدريبية التخصصية والتي تحتوي على أحمال مقتنه وموجهة بما يتلاءم مع مكونات الهيكل البنائي لحالة الناشئ التدريبية في الوقت الحالي، وفترة استمرار تلك المرحلة من 3 – 5 سنوات يتمكن الناشئ من إظهار ثبات واستقرار لمحددات الانتقاء المتعددة وهي تتبلور في ارتفاع مستوى التكيف العام "الوظيفي، البدني، المهاري، العقلي، النفسي" للأحمال التدريبية المنفذة من قبل الناشئ خلال تلك الفترة.

وعلى المدرب أو القائم بعملية الانتقاء التوجيهي للاعب أو اللاعبة الممارسة لمسابقات رياضة الكاراتيه، متابعة دلالات التكيف وذلك على النحو التالي:-

### \* دلالات الحالة الصحية والتكيف الوظيفي:-

وهنا يجب القياس والتقييم لقيم تلك الدلالات مثل معدل ضربات القلب كمؤشر للحالة الوظيفية ويمكن قياسه خلال الراحة وبعد الإحماء مباشرة ثم بعد أداء المجهود سواء كان خلال الوحدة التدريبية أو بعد حمل المباراة، ومقارنة قيم الثلاث و تسجيل الفروق بينهما وتتبع هذا الفرق على مدار تلك المرحلة الثانية من الانتقاء، كما يمكن كذلك تقييم بنفس الأسلوب لبعض المتطلبات الوظيفية لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتة Kumite"، أو مسابقة القتال الفعلي "الكاتا - KATA" مثل كفاءة الجهاز العصبي المركزي، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الدفع القلبي والتهوية الرئوية وكفاءة الجهاز التنفسي .. الخ. وكلما زاد معدل ارتفاع مستوى التكيف الوظيفي والحالة الصحية للاعب خلال تلك المرحلة من الإنتقاء كلما يمكن الانتقال بالأحمال التدريبية الموجهة إلى مرحلة الانتقاء النهائية أو الختامية.

### \* دلالات الحالة البدنية والنفسية:-

وخلال تلك المرحلة يتم التقييم التبعي للمتطلبات البدنية والنفسية الخاصة للاعب والتعرف على معدل التغير الإيجابي لها خلال فترة المرحلة الثانية بأكملها، وخلال تلك المرحلة ينفذ اللاعب برامج تدريب تتضمن أحمال تدريبية مشابهة لأحمال المباراة في المسابقة التخصصية برياضة الكاراتيه، وهذا يساعد ويسهم في تطور الحالة البدنية الخاصة للاعب بالإضافة إلى تلك الأحمال تعمل على تطوير السمات النفسية الإرادية والتي تتطلبها المسابقة داخل رياضة الكاراتيه، حيث أن تحتوي تلك الأحمال على مواقف مشابهة لما يواجهه اللاعب خلال المباراة مما ينمي لديه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح الإيجابي التصرف الحركي المحقق للهدف خلال الموقف المستهدف مثل اتخاذ قرار أداء أسلوب حركي "تصرف حركي" خلال فترة الـ 30 ثانية في حالة التعادل الإيجابي بالنقاط مع المنافس، وهذا يظهر الاستعداد النفسي للاعب على حرية اتخاذ القرار والقدرة على تحمل المسؤولية بالإضافة إلى إيجابية الإستجابة للمواقف اللعبية المتعددة المتوقع منها "سبق التدريب عليها" أو المواقف غير المتوقعة والتي تعتمد على خبرة اللاعب السابقة.

ويشير البعض إلى أهمية التقييم المرحلي "التبعي" للقدرات البدنية والنفسية الخاصة والتي يتطلبها التخصص "نوعية المسابقة" في رياضة الكاراتيه، وهذا من أجل بيان المسار الخاص بدناميكية تطور التكيف البدني والنفسي للاعب أو اللاعب خلال مرحلة الإنتقاء التوجيهي والمرتبط بصورة إيجابية بمتطلبات المنافسة وتحقيق أعلى الإنجاز الرياضي التخصصي.

### \* المرحلة الثالثة "الإنتقاء النهائي في رياضة الكاراتيه":-

هنا وخلال تلك المرحلة من الإنتقاء يظهر لنا اتجاه التخصص الدقيق للاعب حيث يركز المدرب أو القائم على عملية الإنتقاء من توجيه اللاعب أو اللاعبه إلى تخصص أكثر دقة خلال النشاط الرياضي

التخصصي، فمثلاً يواجه اللاعب خلال المرحلة الثانية من الإنتقاء إلى التخصص في أحد مسابقات رياضة الكاراتيه سواء قتال فعلي "كوميتيه" أو قتال وهمي "كاتا" أما في هذه المرحلة من الإنتقاء يواجه اللاعب إلى التخصصية الدقيقة وأكثر عمق فإذا كان اللاعب متخصص في مسابقة القتال الفعلي ففي خلال هذه المرحلة يتم تحديد التخصص الأكثر عمق وهو الوزن الذي يشارك فيه اللاعب بالمنافسة، وذلك لتقييم إمكاناته ومستوى قدراته أو ما يسمى بمكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية ومدى إسهام ذلك في الإنجاز الرياضي التخصصي المتوقع من اللاعب.

وفي دراسة لتحديد العلاقة بين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص الانتباه كمحدد لإنتقاء لاعبي الكاراتيه بمختلف الأوزان اللعبية لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" داخل المراحل السنوية تحت 18، 20، فوق 20 سنة رجال، والتي توضح ما حظي به الانتباه من اهتمام كبير للباحثين يبلور أهمية تأثيره على فاعلية الأداء في النشاط الرياضي، وقد أشارت نتائج البحوث والدراسات على الرياضيين خلال المنافسات إلى أن نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف على عنصر الانتباه حيث يختلف حدة الانتباه بين لحظة وأخرى، وعند حلول التعب يقل الانتباه وقد ينعدم في حالة الإجهاد. وإن الوصول إلى المستويات العليا يتوقف إلى حد كبير على إنماء وارتقاء تلك الخصائص لدى اللاعبين والتي من أهمها "حدة وثبات وتحويل وتوزيع الانتباه".

ولما كانت رياضة الكاراتيه تخصص قتال فعلي "كوميتيه" تعتبر من الرياضات الفردية التي تتميز بالتغير السريع المستمر لمواقف اللعب وهذا يتطلب من اللاعب سرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من الدفاع والهجوم والمضاد بعد دفاع إيجابي، أي أن اللاعب هنا يجب أن يمتلك مقدرة عالية من الاختيار الدقيق الإيجابي لمختلف الأفعال الحركية من خلال رد فعل سريع وخصائص إنتباه ذو مستوى عالي مع درجة فائقة للتحكم من خلال ترشيد إستغلال القدرات الحركية الخاصة وتبعاً لخصوصية المسابقات وفقاً للوزن في رياضة الكاراتيه فقد توصلت دراسة العلاقة بين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي مع بعض خصائص الانتباه لنتائج توضح أهمية إدراكها خلال مرحلة الإنتقاء النهائي وذلك لخصوصيتها وتباينها خلال البطولات المتعددة وفقاً للوزن المباراني بمسابقة القتال الفعلي برياضة الكاراتيه وعلى سبيل المثال لأهم النتائج التي تؤكد ما سبق ذكره حول الإنتقاء النهائي ومحدداته نجد أن:-

أولاً: المتغيرات المميزة للاعبين الوزن الواحد:-

1- وزن حتى 60 كيلو جرام:-

• تميز لاعبي تحت 18 عن لاعبي تحت 20 سنة، تميز لاعبي فوق 20 عن لاعبي تحت 20 سنة في

متغير حدة الانتباه.

- كما كان اللاعب أصغر سناً "تحت 20 سنة" تميز عن اللاعبين الأكبر سناً في متغير ثبات الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

2- وزن حتى 80 كيلو جرام:-

- تميز لاعبي فوق 20 سنة عن لاعبي تحت 18 في متغير حدة الإنتباه، وعن لاعبي تحت 20 سنة في متغير ثبات الإنتباه.
- كلما كان اللاعب أكبر سناً "فوق 20 سنة" تميز عن لاعبين الأصغر سناً في متغير توزيع الإنتباه.

وهذه النتائج مثال على وجود تخصصية أدق وأعمق خلال التخصص الرياضي للاعب داخل نشاط الكاراتيه وهنا لاعبي الوزن الواحد بينهم تميز واضح وتباين وفقاً للمرحلة السنوية بالرغم من إشتراكهم جميعاً في وزن لعبي موحد (مثلاً – تحت 60 كيلو جرام) وهذا يجب أن يراعي عند القيام بالانتقاء النهائي للاعب أو اللاعبة.

ثانياً: العلاقات المحققة بين المتغيرات المميزة للاعب الوزن الواحد:-

1- وزن حتى 60 كيلو جرام:-

\* تميز لاعبي هذا الوزن بعلاقة عكسية دالة بين حدة الإنتباه وتحويله، كما يتميزون بعلاقة إيجابية بين محددات كفاءة الجهاز العصبي المركزي والمتمثلة في ثبات الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، وبناء على تلك العلاقة يجب الاهتمام بتنميتها ضمن برامج التدريب ووضعها كمحدد من محددات المرحلة الثالثة لانتقاء لاعبي رياضة الكاراتيه بصفة عامة ولاعبي مسابقة القتال الفعلي – الكوميتيه – بصفة خاصة. ويجب أن نضع أمام إهتمامنا كمدرسين أو قائمون على عمليات الإنتقاء التوجيه أن إختلاف التخصص الدقيق في رياضة الكاراتيه ما بين قتال فعلي أو وهمي يبني على الإختلاف القائم في متطلبات كل منهما، بالإضافة مثلاً داخل التخصص الدقيق هنا تخصصية أكثر دقة حول المتطلبات ومدى ملائمة مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية لتلك المتطلبات فمثلاً لاعب رياضة الكاراتيه المتخصص في الإشتراك بمسابقة القتال الوهمي – الكاتا – يختلف كما ذكرنا عن لاعب المساهم في فعاليات مسابقة القتال الفعلي – الكوميتيه – إلا أن هناك تخصصية أدق وأعمق تتضح في مثال لاعب رياضة الكاراتيه تخصص "كاتا" حيث أن لكل جملة حركية دولية "الكاتا" متطلبات تختلف في ترتيب أهميتها وفقاً لمكونات تلك الجملة الحركية، فقد قام أحمد محمود إبراهيم عام 1999م بدراسة علمية بعنوان (التمايز والإسهام النسبي لبعض الدلالات البيولوجية والبدنية المهارية للاعبي مسابقة القتال الوهمي "الكاتا" المميزين وغير المميزين كمحدد للانتقاء والتصنيف برياضة الكاراتيه)، وكان الهدف من الدراسة هو تحديد والدلالات البيولوجية والبدنية – المهارية المؤدية للتفوق خلال مسابقة القتال الوهمي "الكاتا – KATA" برياضة الكاراتيه، مع التعرف على مدى الإسهام النسبي لتلك الدلالات المستخلصة في مستوى

الإجاز الرياضي للأداء الحركي المهاري للجمل الحركية الدولية (بصاي - داي . كاتا، جيون. كاتا، إمبي. كاتا، كاتوا - داي . كاتا، جوجوشيهو - شو . كاتا)، بالإضافة لمحاولة الوصول إلى معادلات تنبئ بمستوى هذا الإجاز الرقمي للاعب مسابقة القتال الوهمي "الكاتا - KATA" عند أدائه إحدى الجمل الحركية لأسلوبي الشورين SHORIN أو الشواري SHOREI.

## وكان من أهم النتائج التوصل إلى 10 محددات مستخلصة من 64 متغير،

وتلك المحددات العشر يكونوا معاً توليفة علمية من المحددات المسهمة في انتقاء لاعبي الجملة الحركية وفقاً لتخصصاتهم، علماً بأن تلك المحددات وهي "معدل ضربات القلب، مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الأمامية الطويلة، تحمل السرعة للكلمة الأمامية المستقيمة المقابلة، زمن كتم التنفس، مؤشر استهلاك عضلة القلب للإكسجين، حجم الدم المدفوع، النبض الأكسجيني، طول الطرف السفلي، محيط الكتفين" وبنظرة تحليلية نجد أن تلك المحددات الـ 10 السابقة تمثل المحددات الجسمية، الوظيفية، البدنية المهارية والمسهمة خلال عمليتي الإنتقاء والتدريب بنسبة 100%.

بالإضافة للنتائج السابقة قد وجد الباحث بدراسته أن هناك ترتيب محدد وخاص لتلك المحددات وذلك وفقاً لطبيعة مكونات الجملة الحركية "الكاتا" وأسلوب أدائها والإيقاع الحركي مع خصائص السرعة والقوة عند أداء أساليب الدفاع والهجوم خلالها، حيث أن هذا الترتيب يختلف من جملة حركية لأخرى ومعرفة المدرب والقائم على اختيار وإعداد اللاعب أو اللاعبة أو الفريق لذلك يرشده إلى درجة إسهام تلك المحددات والتنبؤ بمستوى الإجاز الرقمي للاعب أو اللاعبة عند أدائه لجملة حركية محددة "كاتا - KATA" جدول (1).



## جدول (1)

الدلالات البيولوجية والبدنية – المهارية الخاصة المسهمة في ارتقاء مستوى الأداء المهاري لبعض الجمل  
الحركية الدولية "الكاتا" وترتيب أهميتها

الدلالات المسهمة في مستوى الأداء الحركي المهاري وفقاً لأهميتها "بدء من جهة اليمين"	اسم الجملة الحركية "الكاتا"
حجم الدم المدفوع، مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، طول الطرف السفلي، معدل ضربات القلب، تحمل السرعة للكمة المستقيمة الأمامية المقابلة، محيط الكتفين.	بصاي – داي – كاتا BASSAI-DAI KATA
طول الطرف السفلي، تحمل القوة للكمة المستقيمة الأمامية المقابلة، مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، القوة المميزة بالسرعة للكمة المستقيمة الأمامية الطويلة، محيط الكتفين، معدل ضربات القلب.	جيون "كاتا" JION-KATA
معدل ضربات القلب، زمن كتم النفس، مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين، محيط الكتفين، طول الطرف السفلي.	امبي "كاتا" EMPI-KATA
مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين، مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، طول الطرف السفلي، معدل ضربات القلب تحمل السرعة للكمة المستقيمة الأمامية الطويلة.	كانكوا – داي. "كاتا" KUNKU-DAI. KATA
طول الطرف السفلي، القوة المميزة بالسرعة للكمة المستقيمة الأمامية الطويلة، معدل ضربات القلب، حجم الدم المدفوع، مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.	جوجوشيهو – شو "كاتا" GOJUSHIHO- SHO KATA

## \* محددات عملية الإنتقاء والاختيار للاعبى رياضة الكاراتيه:-

### \* المحددات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى برياضة الكاراتيه:-

يحتاج كل نشاط رياضي بما يحتويه من أساليب مهارية سواء دفاعية أو هجومية إلى متطلبات بدنية خاصة تسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي، لذا فالإنتقاء الرياضي يجب أن يشتمل خلال إجراءاته على محددات بدنية خاصة بالأداء.

1- يجب على المدرب أن يتفهم الفترات الخاصة بتطور المحددات البدنية، حيث يساعده ذلك في تحديد مسار التطور لتلك القدرات البدنية الخاصة وتحديد مقدار نموها وسرعة هذا المسار من التطور والتوقيت الذي يظهر خلاله الحد الأقصى للتطور للمحددات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي والتخصص الداخلي لمسابقاته.

2- هناك فترة تطور خاصة خلال العمر الزمني للاعب أو اللاعبة، وقد دلت الأبحاث والدراسات العلمية على إمكانية استخدام تلك الفترة والتي يبلغ نمو القدرات البدنية الخاصة للاعب أو لاعبة رياضة الكاراتيه أعلى معدلاتها في التقييم والإنتقاء، وكذلك عند تقنين الأحمال خلال برامج تطوير مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب أو اللاعبة التدريبية على مدار الخطة التدريبية، حيث نمو القوة العضلية يصل لأعلى معدلاته خلال الفترة من 13 – 17 سنة، والقوة المميزة بالسرعة والسرعة يرتفع مستوى نموها ويصل لأعلى معدلاته خلال الفترة من 12 – 15 سنة، من 13 – 15 سنة على التوالي، إلا أن السرعة ينخفض معدلها بعد سن 15 سنة ثم يرتفع لتصل لأقصى معدل لها خلال الفترة من 20 – 30 سنة، كما أن سرعة الأداء الحركي وسرعة تردد الحركة تعتبر الفترة من 7 – 9 سنوات هي أحسن الفترات والتي يبلغ مستواها أعلى معدلاته، وكذلك الفترة السنية من 12 – 13 سنة.

### تقييم القدرات البدنية – المهارية الخاصة:-

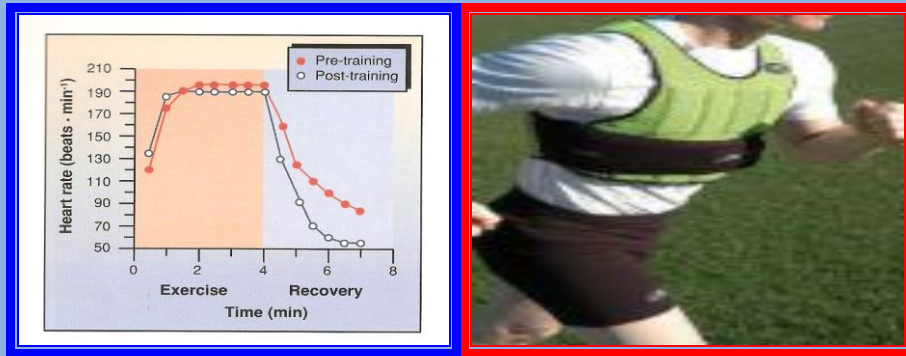
نظراً لارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب أو لاعبة، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الضرورية والتي يجب تتبع مسار ديناميكية تطورها من خلال اختيارات بدنية – مهارية خاصة بها وذلك خلال فترات تطوير مكونات الهيكل البنائي كحالة اللاعب التدريبية بصورة عامة والهيكل البنائي البدني بصورة خاصة، ونظراً لاحتياج لاعب أو لاعبة رياضة الكاراتيه للعديد من القدرات البدنية – المهارية الخاصة بأداء الأساليب الدفاعية أو الهجومية خلال مسابقات القتال الفعلي "الكوميتة – KUMITE"

والقتال الوهمي "الكاتا - KATA"، نستعرض بعض الاختيارات التي تقيّم القدرات البدنية - المهارية التي يحتاجها الأداء الحركي للمهارات المتعددة الخاصة بلاعب أو لاعبة الكاراتيه مع مراعاة التخصص الدقيق بالبطولات والمسابقات.

واسترشاد بآراء بعض المراجع العلمية والدراسات نتبنى المبدأ العلمي الذي يشير إلى أن اختيارات المهارة Skill تدخل ضمن اختيارات الأداء التي يمكن أن تستخدم لقياس بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة ما، ولذا فإن الاختيارات المقدمة لاحقاً تخدم في عمليتي الإنتقاء والتقييم لمراحل تطور وتنمية القدرات الخاصة بالأداء من جانب وأسلوب الأداء المشابهة للأسلوب المهاري الخاص باللاعب من الجانب الآخر بمعنى أن هناك اختيار يقيم مستوى القوة المميزة بالسرعة كقدرة بدنية خاصة بلاعب رياضة الكاراتيه مع استخدام الأداء الفعلي للكلمة المستقيمة الأمامية المقابلة GYAKUZUKI والحفاظ على خصائص الأداء من مسار حركي وإيقاع سرعة وقوة الأداء خلال الأداء، وهكذا يتحقق النمذجة بين تقييم الكمي للقدرة البدنية الخاصة والتقييم الوصفي للأسلوب المهاري المؤدي.

نماذج لبعض الاختبارات التي يمكن أن تستخدم خلال عمليتي الإنتقاء والتدريب للاعبين رياضة

الكاراتيه. جدول (2)



**بعض اختبارات التقييم للقدرات البدنية – المهارة الخاصة  
بأساليب الأداء المهارة مسابقة القتال الفعلي الكوميتة ، ومسابقة القتال الوهمي  
الكاتا ” رياضة الكاراتيه**

اسم القدرة البدنية	الأسلوب الحركي المهاري	زمن تنفيذ الاختيار
القوة المميزة بالسرعة	- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة.	10 ثانية
	- اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة.	10 ثانية
	- الركلة النصف دائرية.	10 ثانية
	- الركلة النصف دائرية المعاكسة.	10 ثانية
	- الركلة الجانبية.	10 ثانية
تحمل السرعة	- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة.	20 ثانية
	- اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة.	20 ثانية
	- الركلة النصف دائرية.	25 ثانية
	- الركلة النصف دائرية المعاكسة.	25 ثانية
	- الركلة الجانبية.	25 ثانية
تحمل الأداء	- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة.	40 ثانية
	- اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة.	40 ثانية
	- الركلة النصف دائرية.	40 ثانية
	- الركلة النصف دائرية المعاكسة.	40 ثانية
	- الركلة الجانبية.	40 ثانية
تحمل القوة	- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة.	45 ثانية
	- اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة.	45 ثانية
	- الركلة النصف دائرية.	45 ثانية
	- الركلة النصف دائرية المعاكسة.	45 ثانية
	- الركلة الجانبية.	45 ثانية

<p>زمن أداء 8 ركلات في دائرة نحو اتجاهات (أربعة في اتجاه عقارب الساعة، أربعة في عكس اتجاه عقارب الساعة).</p>	<p>- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة. - اللكمة المستقيمة الأمامية المقابلة - الركلة النصف دائرية. - الركلة النصف دائرية المعاكسة. - الركلة الجانبية.</p>	<p>رشاقة</p>
--	--	--------------

## المعدات البيولوجية الخاصة للاعب رياضة الكاراتيه:-

وهنا يجب على المدرب ترشيد اتجاهين في وقت واحد وحيث أنهما يمثلان الجانب الوظيفي والجانب الجسمي وهما اتجاهين ذو أهمية وتأثير على مستوى الأداء والإنجاز الرياضي للاعب خلال مسابقات النشاط الرياضي التخصصي، وهنا يجب على المدرب دراسة الإتجاهيين وتأثرهما بالأحمال التدريبية المنفذة من قبل اللاعب داخل برامج التطوير والإعداد، بالإضافة لمحاولة التعرف على أثر الحمل المباري على بعض الدلالات الوظيفية التي تلعب دور هام للاعب خلال المباريات والتدريب، ومن تلك الدلالات الوظيفية التي يمكن للمدرب الاعتماد عليها في الإنتقاء والتنبؤ الوظيفي ما يلي:-

### (1) معدل ضربات القلب "النبض" :-

ويمكن ترشيد تقييم معدل ضربات القلب خلال الفترات التالية قبل الإحماء، قبل المباراة أو الأداء للواجب الحركي مباشرة، بعد الانتهاء من المباراة أو الواجب الحركي المقنن والمحدد سلفاً، بعد 1،2،3،4،5 دقيقة من الانتهاء من المباراة أو الأداء للواجب الحركي المحدد سلفاً ومقنن وذلك لحساب ما يسمى بحالة الاستشفاء. جدول (3).



## جدول يوضح الاتجاه والهدف التدريبي، درجة وشدة الحمل البدني والعصبي، معدل ضربات

### القلب المعبر عن نظام إنتاج الطاقة المستخدم خلال التدريبات

الاتجاه والغرض التدريبي	درجة شدة الحمل البدني والعصبي	معدل ضربات القلب (نبضة/دقيقة)
تدريبات هوائية بهدف تطوير التحمل	درجة الحمل المنخفضة	الحدود الطبيعية للفرد إلى أقل من 130 نبضة/دقيقة
	درجة الحمل المتوسطة	من 131 إلى 150 نبضة/دقيقة
تدريبات مختلطة (هوائي + لا هوائي) بهدف تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة	درجة الحمل فوق المتوسط	من 151 إلى 165 نبضة/دقيقة
	درجة الحمل أقل من الأقصى	من 166 إلى 180 نبضة/دقيقة
تدريبات لا هوائية بهدف تطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والدقة	درجة الحمل في حدود المقدرة القصوى	من 181 إلى أقصى معدل ضربات القلب للفرد

### وعلى المدرب (المعلم) أن يسترشد بمعدل ضربات القلب عند تحديد

### درجات شدة الأحمال التي يحتوي عليها برنامجه.

#### مثال توضيحي:-

يتم إجراء تقييم لمعدل نبض أحد اللاعبين كمرشد للانتقاء ودراسة حالة الجهاز الدوري، حيث يتم قياس معدل ضربات قلبه قبل وبعد الأداء لمجهود بدني مقتن يصل باللاعب لحالة الاعتماد على نظام الطاقة اللاهوائي ويعبر عن ذلك معدل نبضه بعد المجهود الذي يصل في حدود من 180 فأكثر.

#### خطوات التنفيذ من قبل المدرب:-

(1) يتم قياس معدل ضربات القلب خلال فترة الراحة لمدة 10 ثواني مثلاً. 11 نبضة

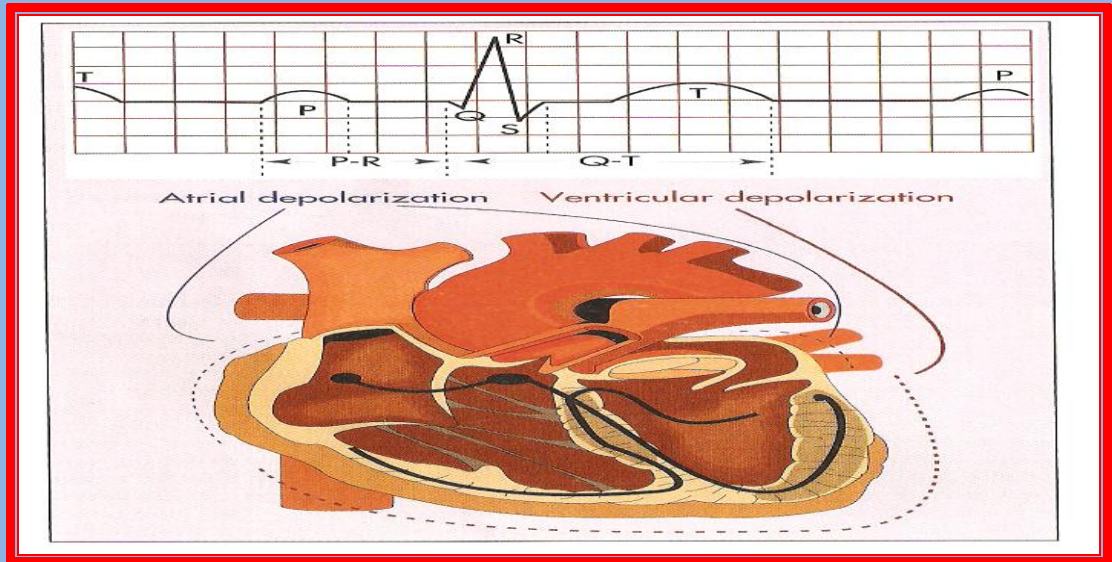
- (2) يتم أداء مجهود بدني مقنن مثل الجري في المكان أو على سير متحرك وذلك لمدة 2 دقيقة بسرعة 180 لفة أو خطوة في الدقيقة، وهنا يجب استخدام جهاز ضبط الإيقاع حتى يحافظ اللاعب على إيقاع الخطوة وسرعة الأداء الحركي.
- (3) يتم قياس معدل ضربات القلب بعد انتهاء الحمل البدني مباشر ولمدة 10 ثواني (مثلاً 18 نبضة).
- (4) يتم حساب الفرق بين قيم معدل ضربات القلب خلال الراحة وبعد الانتهاء من المجهود البدني المقنن مباشرة ولمدة 10 ثواني في كل مرة قياس.
- (5) يحسب المعدل المنوي لزيادة ضربات القلب من المعادلة الآتية:-

$$100 \times \frac{\text{الفرق بين قيم القياس البعد والقبلي}}{\text{قيم القياس القبلي}}$$

$$100 \times \frac{7}{11} = 63.64\%$$

وهنا نجد أي

وبذلك تكون الزيادة في معدل النبض حوالي 64 % من معدله قبل المجهود المنفذ.



## (2) القياسات الجسمية:-

تلعب القياسات الجسمية دوراً فعالاً في مستوى الإنجاز الرياضي للاعب خلال مسابقات النشاط الرياضي التخصصي، حيث أن هناك علاقة بين المقاييس الجسمية المتعددة ومستوى الأداء المهاري داخل النشاط التخصصي الواحد، ويجب على المدرب والقائمين بالإعداد لبرامج الإنتقاء والاختيار للاعبين النشاط

التخصصي مراعاة مقاييس الأطوال والمحيطات والأعراض، وكذلك كمية الدهون بالجسم وهذا أولاً ثم ثانياً البحث حول العلاقات بين تلك المقاييس ووزنها النسبي التأثيري في مستوى الأداء المهاري للاعب أو اللاعب داخل مركزه التخصصي بالنشاط الرياضي الواحد ونستعرض بعض الإسهامات العلمية فيما يلي:-

- إن القياسات الجسمية تمدنا بأسس ومعلومات خاصة تتعلق بالخصائص الحركية والتي تسهم في معرفة إمكانية الوصول إلى مستوى عالي من الأداء والإنجاز.
  - إن القياسات المتعلقة بمكونات الدهون والعضلات والعظام تمنح المدرب والقائمين على عمليتي الإنتقاء والتدريب، تصوراً أكثر عمق وتخصص للتأثير المركب للعمليات الوظيفية والجسمية المسهمة في الارتفاع بمستويات الإنجاز الرياضي، مثل الخصائص التشريحية لعضلة القلب بالإضافة لكمية الدفع القلبي ومؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين سواء في وقت الراحة أو خلال فترة الاستشفاء بعد الحمل الرياضي.
  - تعتبر المواصفات الجسمية من الأسس التي يجب ترشيدها خلال عملية الإنتقاء الرياضي لارتباطها الوثيق بإمكانية وصول اللاعب أو اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك لما لها تأثير على مستوى ظهور الخصائص البدنية والمهارية والوظيفية الضرورية لتحقيق تلك المستويات العليا في النشاط الرياضي التخصصي كمسابقة القتال الفعلي أو القتال الوهمي برياضة الكاراتيه.
  - من أهم القياسات الجسمية التي يمكن الاسترشاد بها خلال عملية الإنتقاء للاعبين برياضة الكاراتيه والتي يمكن أن تسهم في الإرتقاء بالأداء المهاري للاعب الكاراتيه سواء تخصص قتال وهمي "كاتا" أو قتال فعلي "كوميتيه" هي:-
- (1) الأطوال: وتتمثل في: الطول الكلي للجسم، طول الطرف العلوي، طول الطرف السفلي، طول الذراع، طول الكف، طول الرجل، طول القدم.
  - (2) المحيطات: وتتمثل في: محيط الصدر في حالتها الشهيقة والزفير، محيط الوسط، محيط الفخذ، محيط العضد في حالتها الانقباض والانبساط، محيط الساق في حالتها الانقباض والانبساط.
  - (3) الأعراض: وتتمثل في: عرض الكتفين، عرض الصدر، عرض الساعد، عرض الفخذ، عرض الساق.
  - (4) سمك ثنايا الجلد: وتتمثل في المناطق الآتية: فوق الكتف، من أعلى الساعد، من أمام العضد، من خلف العضد، من فوق الصدر، من خلف عظم اللوح، من فوق البطن، من فوق الحرقفي لعظم الفخذ، من فوق الساق.
  - (5) أوزان: وتتمثل في: وزن العظام المطلق، وزن العظام النسبي، وزن الدهون المطلق، وزن الدهون النسبي، وزن العضلات المطلق، وزن العضلات النسبي، وزن الجسم الكلي.
  - (6) النمط الجسمي الكلي للاعب.



وهناك من الدراسات العلمية التي استخلصت إلى تحديد بعض الدلالات الانثروبومترية والفسولوجية الخاصة للاعبى الكاراتيه مستوى الدرجة الأولى تخصص قتال فعلي، وبلغ عدد العينة 38 لاعب محقق لمركز من الأول إلى الرابع في آخر بطولات موسم 1995 الرياضي، وقد تم إجراء أهم القياسات الانثروبومترية "الجسمية" والفسولوجية "الوظيفية" التي يمكن أن تسهم في الإنتقاء للاعبى رياضة الكاراتيه وقد بلغ عدد القياسات الجسمية المقامة 47، وبلغ عدد المتغيرات الوظيفية 10، وأستخلص الباحث عدد 16 متغير "15 جسمي، 1 وظيفي" من إجمالي 57 متغير، وتلك المتغيرات المستخلصة 16 يمكن من خلالها التمييز والانتقاء بدقة للاعبى القتال الفعلي "الكوميتة - KUMITE".

كما قدمت الدراسات العلمية بعض الخصائص المورفولوجية للاعبى رياضة الكاراتيه بهدف التعرف على تلك الخصائص وإيجاد العلاقة بينها وبين مستوى الأداء للاعبى المستوى العالي تخصص قتال فعلي "الكوميتة - KUMITE" والقتال الوهمي "الكاتا - KATA" وقد بلغ عدد العينة 160 لاعب مستوى الدرجة الأولى أجري عليهم عدد 34 قياس جسمي وأستخلص أن لكل فئة من لاعبي وزن معين مثلاً 60 كجم لهم خصائص تختلف عن باقي فئات للاعبى الأوزان الأخرى ولاعبى القتال الوهمي "الكاتا" استخلص لهم 3 قياسات ذات أهمية وتستخدم في الإنتقاء وهم عرض الصدر، عرض الحوض، محيط الفخذ.

وأخيراً يمكن استخلاص أن من نتائج الدراسات والأبحاث أن التخصصية في مسابقات رياضة الكاراتيه تصبغ على لاعبي كل مسابقة خصائص تتكيف لمتطلبات الأداء المهاري لمكونات الأساليب الدفاعية أو الهجومية والتحركات الخاصة بها، ولذا فيجب على المدرب أو مسئول الانتقاء للاعبين وفقاً لتخصصاتهم برياضة الكاراتيه أن يراعي الخصائص المميزة لهم.

## (2) الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين:-

وهنا نستعرض بعض الآراء العلمية

- كلما زادت شدة الحمل زادت سرعة استهلاك الأوكسجين.
- لا يوجد فروق بين البنين والبنات في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق حتى سن البلوغ.
- بعد مرحلة البلوغ يقل الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق لدى الإناث عن الرجال بمقدار 25 - 30 %.
- يعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من العوامل المؤثرة في الكفاءة البدنية للاعب أو لاعبة خاصة في الرياضات التي تعتمد على التحمل المرتبط بالأداء.
- هناك عدة عمليات وظيفية تؤثر على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين منها الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري "عمل القلب، الرئتين، الأوعية الدموية،

ديناميكية الدم"، بالإضافة لكفاءة عمليات إنتاج الطاقة للاعب أو اللاعبه أي عمليات التمثيل الغذائي.

- علامات الوصول إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هي:-

زيادة معدل ضربات القلب عن 180 ن/د مع زيادة عدد مرات التنفس لدرجة لا يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء مع تلك الزيادة.

## مثال لتحديد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للاعب تخصص مسابقة قتال فعلي

”كوميته“:

(1) يقوم اللاعب بأداء تبديل على عجلة أرجوميتر (درجة قياس الجهد البشري) بسرعة 60 لفة في الدقيقة مع استخدام مقاومة 150 وات ولمدة 5 دقائق.

(2) يحسب معدل النبض للاعب عند نهاية الدقيقة الخامسة ولمدة 60 ثانية كاملة.

(3) يقدر مقدار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باستخدام معادلة (لامب 1984).

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين =  $6.3 - 0.01926 \times$  معدل ضربات القلب المحسوب للاعب بعد الدقيقة الخامسة للأداء.

$$= 6.3 - 0.01926 \times 170 \text{ ن/د} = 3.025 \text{ لتر / دقيقة.}$$

- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق لغير الرياضيين يتراوح من 2 – 3.5 لتر/دقيقة وللرياضيين من 4 – 6 لتر/دقيقة.

- وجود علاقة موجبة بين زيادة الدفع القلبي والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، حيث زيادة الدفع القلبي يدل على زيادة نقل الأوكسجين إلى العضلات وبالتالي زيادة الحد الأقصى لاستهلاك للاعب أو اللاعبه.

- أن خلال المجهود البدني كلما زادت المجموعات العضلية المشاركة في الأداء كلما ارتفع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ويظهر ذلك للاعبين مسابقة القتال الوهمي "الكاتا – KATA" برياضة الكاراتيه حيث هناك خصوصية لمكونات كل جملة حركية "الكاتا" فهناك جملة مركبة مثل "بصاي – داي . كاتا، BASSI- IDAL" مكونة من 42 حركة وتؤدي في 60 ثانية بينما "كانكو – داي . كاتا، KUNKU – DAL" مكونة من 65 حركة وتؤدي في 90 ثانية، هنا نجد أن هناك تباين في زمن الأداء للجملتين بالإضافة أن عدد الحركات المكونة للجملتين مختلف مما يشير إلى أن حجم الحمل المنفذ للجملتين غير متساوي، وبناء على ذلك يتضح أن اللاعب خلال أداء الجملة

الحركية "كانكوا - داي . كاتا" يستهلك حداً أقصى من الأوكسجين أكبر من حيث الكم من الأوكسجين المستهلك عند أداء الجملة الحركية "بصاي - داي . كاتا".

#### 4) التغيرات الوظيفية الخاصة:

نضيف هنا بعض المعلومات الوظيفية التي تسهم في بناء الهيكل التدريبي:-

• التدريب الرياضي المنتظم والمقن يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم بنسبة بلغت في نتائج بعض الأبحاث من (60 - 65 %).

• أثبتت الدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي الخاص برياضة الكاراتيه مستوى الدرجة الأولى إرتفاع نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم خاصة عند توجيه الأحمال التدريبية داخل الوحدات التدريبية إلى العمل اللاهوائي "خاصة في مسابقة القتال الفعلي - الكوميتة KUMITE".

• إن الحمل المباراني لمسابقة القتال الفعلي يؤثر على معدلات التغير المنوية لكل من معدل ضربات القلب، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم المتوسط، تركيز الهيموجلوبين، ومؤشر استهلاك عضلة القلب للأوكسجين، وهذا التأثير يتجه لزيادة قيم تلك المتغيرات مما يؤثر على درجة تكيف الأجهزة الوظيفية للاعب المنفذ الحمل المباراني داخل مسابقة القتال الفعلي، كما يؤثر هذا الحمل للمباراة خاصة في حالة تكرار الاشتراك في عدد من المباريات المتتالية مما يشير إلى تراكم الحمل المباراني والذي يظهر في تأثيره السلبي على معدل التغير المنوي الذي يزيد لكل من قيم المتغيرات الوظيفية "كفاءة الجهاز العصبي المركزي، ضغط الدم الانبساطي، وتركيز حامض اللاكتيك، الإحساس بالمسافة، الإحساس بالزمن، خطأ إدراك هدف متحرك".

• إن الحمل المباراني لمسابقة القتال الوهمي "الكاتا - KATA" يؤثر على قيم معدلات التغير لبعض المتغيرات الوظيفية "معدل ضربات القلب، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، حجم التنفس، وغيرها من المتغيرات الدالة على مستوى التكيف الوظيفي للاعب أو اللاعبة خلال التنافس".

المحددات النفسية والقدرات العقلية الخاصة للاعبين رياضة الكاراتيه:-

وقد أظهرت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية أن لاعب الكاراتيه من خلال أداء أساليبه الدفاعية والهجومية والربط بينهما من خلال المواقف المتغيرة التي يتعرض لها أثناء المسابقات، يعتمد على الإدراك الصحيح لخصائص الأفعال من حيث مقدار القوة والسرعة المبذول والاتجاه الصحيح المتميز بالدقة، كما أن لسرعة رد الفعل وخصائص الإنتباه والثبات الانفعالي دور هاماً ومؤثراً على فعالية الأداء المهاري والنشاط الخططي، ولما كان التفوق في النشاط الرياضي التخصصي مرتبط بمدى ارتفاع الإمكانيات النفسية لدى اللاعب لتحقيق متطلبات المنافسة فقد قام العديد بينها وبين كفاءة الجهاز العصبي المركزي، والبعض الآخر بحث حول الخصائص النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه، وذلك للوقوف على محددات

الإنتقاء النفسية الخاصة للاعب رياضة الكاراتيه، وكيفية وضع البرامج التدريبية لتطويرها وفقاً لمتطلبات التخصصية داخل مسابقات رياضة الكاراتيه.

ومن الأمثلة لتلك الدراسات العلمية والبحوث ما قام به ميل . ف. وآخرون MEL.Fet al (1992) بدراسة عنونها

**"تحليل أثر القلق التنافسي على الأداء المهاري خلال بطولة الكاراتيه".**

## "ANALYSIS OF THE EFFECT OF COMPETITIVE TRATTANXIETY ON PERFORMANCE IN KARATE COMPETITION"

وقد نفذت الدراسة على 58 لاعب بنسبة 73 % لاعيون، 27 % لاعبات متوسط عمر 4 ، 25 سنة واستخدم اختيار القلق التنافسي الرياضي لمارتن وكان الهدف من الدراسة التعرف على أثر القلق المرتبط بالعمليات الإدراكية على الأداء خلال البطولة "التنافس الرياضي"، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ذات دلالة بين سنوات الخبرة ومستوى أداء الجمل الحركية "الكاتا – KATA"، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين السمة التنافسية للرياضيين سواء حققوا فوزاً أو عدم تحقيق الفوز خلال البطولة، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القلق التنافسي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي القتال الفعلي "الكوميتة – KUMITE" والقتال الوهمي "الكاتا – KATA".

**وقد قام بول . أ . وآخرون PAUL.A.ET.AL (1998) بدراسة عنونها**

**"أثر الحاضرين خلال التدريب على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه".**

## SKILL LEVEL AND AUDIENCE EFFECTS ON PERFORMANCE OF A KARATE DRILL"

وقد نفذت الدراسة على 25 لاعب، 8 لاعبة لرياضة الكاراتيه، واستخدم مقياس "لواتسون، فرين" لتقييم الأنظمة الدفاعية والتجنب الاجتماعي والصعوبة واستخدام اختيار أداء مهاري حركي "للركلة الدائرية – ماواشي جيرى MAWASHI-GARI من وضع الاتزان الأمامي الثابت، حيث يؤدي اللاعب أو اللاعبة الاختيار وهو تكرار أكبر عدد ممكن من الركلات لفترة 15 ثانية ويكرر ذلك أربعة مجموعات بين كل مجموعة وأخرى فترة راحة 30 ثانية، وهذا الاختيار نفذ مرة بوجود حاضرين "الخبراء" ومرة بدون وجود حاضرين.

وكان من أهم النتائج أثر وجود الحاضرين سلبياً على الأداء المهاري من حيث الكم وليس الكيف حيث أن اللاعبين واللاعبات في حضور الخبراء قد تجنبوا زيادة عدد الركلات الصحيحة المنفذة في مقابل عدم ارتفاع نسبة الأخطاء في الأداء المهاري للركلة الدائرية.

## ● القدرات العقلية:

تلعب القدرات العقلية دور هام في ارتفاع مستوى الإنجاز الرياضي بشكل عام ولاعب رياضة الكاراتيه منذ بدء ممارسته بشكل خاص، ويعتبر من أهم تلك القدرات هو الذكاء الذي له دور فعال وإيجابي في الارتفاع بمستوى الإنجاز خلال مسابقات القتال الفعلي والوهمي والتي تتسم بالمواقف المتعددة والمختلفة والمليئة بواجبات حركية تتطلب إدراك اللاعب لمجريات المباراة والبيئة المحيطة بها، وتشير العديد من الدراسات والبحوث إلى ضرورة الاهتمام بأنواع الذكاء المتعددة كمدخل لاختيار وانتقاء لاعبي الفرق الرياضية خاصة التي تتطلب مستوى مرتفع من القدرات الإدراكية، كما نرى للذكاء دور هام فالانتباه يمثل نقطة انطلاق لمستوى مرتفع من الإنجاز في حالة تمتع اللاعب في رياضة الكاراتيه بمستوى مرتفع منه، وهو يعتبر الخطوة الأولى في طريق تركيز اللاعب خاصة في مسابقة القتال الفعلي لأجهزته الإدراكية نحو جوانب محددة مثل تحركات المنافس وأساليبه الدفاعية والهجومية ثم إشارات الحكم والقضاة بالإضافة إلى توجيهات المدرب والجو المحيط ببيئة الملعب والمنافسة، وقد أثبتت الدراسة والبحوث العلمية في مجال انتقاء لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي والوهمي وجود علاقة بين مستوى كفاءة الجهاز العصبي المركزي وبعض خصائص الانتباه (حدة، ثبات، توزيع، تحويل) بالإضافة إلى وجود تخصصية لتلك العلاقة تختلف باختلاف الوزن المباراني للاعب مثلاً لاعب يشارك تحت وزن 60 كيلو جرام نجد لديه علاقة عكسية بين حدة الانتباه وتحويله بينما لاعب يشارك في بطولة تحت وزن 80 كيلو كجم " قتال فعلي - كوميته " نجد ليس لديه علاقة بين حدة الانتباه وتحويله.

كما يشير البعض إلى وجود ارتباط بين الإدراك بأنواعه المختلفة (البصري والحركي والسمعي) وخصائص الانتباه المتعددة وهنا نجد أن الإدراك والانتباه قد أصبحوا الخطوة الأولى في اتصال اللاعب بالبيئة المحيطة به سواء في النادي أو المنافسة وكذلك تعتبر خطوة لتكيفه مع تلك البيئة.

وهنا تتضح أهمية الانتباه في تأثيره أيضاً على العمليات الإدراكية التي تتطلب أكثر من عملية عقلية مثل التعرف على الموقف الذي يواجهه اللاعب خاصة في الجمل الحركية "مسابقة القتال الوهمي" الكاتا، وتذكر التصرف الدفاعي والهجوم الملائم لذلك الموقف داخل محتوى الكاتا مثل أداء اللاعب لسلوك دفاعي في اتجاه أمامي ثم الهجوم المضاد على منافسه بأكثر من سلوك هجومي.

## وهذا يظهر خلال الشرح التنفيذي للكاتا "بنكاي BOUNKI".

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات العلمية أن السرعة الإدراكية تظهر في قدرة اللاعب في التمييز والتحديد والتعرف على مواقف اللعب المختلفة، والمفاضلة بين الإيجابي منها والسلبي مع قدرة اللاعب على اتخاذ القرار الصحيح الملائم للموقف مما يعود على فعالية ومستوى الإنجاز الرياضي.

كما نجد أن الإدراك الحركي قد ثبت علاقته بالتعلم الحركي وخاصة في المراحل الأولى من التعلم الحركي أكثر من أي مرحلة خلال فترة ممارسة اللاعب للنشاط التخصصي، وهنا يظهر عند مقارنة بين لاعبين يشاركون في برنامج تعليمي وتدريب للمهارات الأساسية الدفاعية لرياضة الكاراتيه نجد أن اللاعب الذي لديه قدرة إدراك حركي أعلى، يظهر على سلوكه قدرة عالية في التعلم بالرغم من تساوي اللاعبين في فترة ومحتوى الجرعة التعليمية والتدريبية مما يبرهن على تأثير مستوى الإدراك الحركي الإيجابي على مستوى الإنجاز لدى اللاعب خاصة الناشئين.

#### الخلاصة:

مما سبق نجد أن القدرات العقلية – الإدراكية يجب الاهتمام بها عند اختيار وانتقاء اللاعبين للدور الإيجابي المؤثر لتلك القدرات العقلية – الإدراكية على مستوى التعلم للأساليب الدفاعية والهجومية، وكذلك القدرة على اتخاذ القرار السليم بالإضافة إلى توزيع الانتباه خلال التدريب والمنافسة على العديد من المثيرات دون تأثرها إلى حد ما بمظاهر التعب، لذا وجب ترشيد وسائل واختيارات تقييم القدرات العقلية – الإدراكية "إدراك هدف متحرك – إدراك زمن المباراة – إدراك المسافة بين المنافس – إدراك مساحة الملعب – إلخ"، عند إنتقاء ناشئ رياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة "قتال فعلي – كوميته KUMITE، قتال وهمي – كاتا KATA".



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الإلكتروني :

[www.prof-ahmedibrahim.com](http://www.prof-ahmedibrahim.com)

[www.ijssa-gezira.com](http://www.ijssa-gezira.com)

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الإلكتروني :

[Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com](mailto:Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com)