



اثر استخدام الاحمال التدريبيه وفقا لطبيعة الايقاع الحيوي على مستوى اداء المقطوعات  
الخاصة بالجملة الحركية كونكداي للاعبين الكاراتيه

*The effect of using the training loads according to the nature of the  
dynamic rhythm on the level of the performance of the special tracks  
in the konkday movement of karate players*

م.م رضا عبد الحسين هادي

كلية المستقبل الجامعة

*M. Reda Abdel Hussein Hadi  
University College of the Future*

م.م يزدان نجم عبد

مديرية تربية ديالى

*M. Yazdan Najm Abdul  
Diyala Education Directorate*

الكلمات المفتاحية: الاحمال التدريبيه\_ الايقاع الحيوي\_ المقطوعات الخاصة بالجملة  
الحركية لكاتا كونكداي.

*Keywords: training loads\_ dynamic rhythm\_ special locomotives  
wholesale Kata Concorde.*

ملخص البحث:

رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات القتالية التي لحق بها التطور العلمي، والتي تتميز بتنوع الأساليب الهجومية ما بين اللكم والضرب والركل، حيث تتطلب أداءات دفاعية وهجومية بالذراعين والرجلين قوية وسريعة يصل زمن المهارة في أدائها لأقل من الثانية الواحدة وبشدة عالية ويتكرر ذلك خلال زمن مباراة الكوميتيه من 2 - 3 دقائق ملعوبة وفي الكاتا يتتبع الأداء المهاري والانقباضات العضلية الثابتة والمتحركة بدون توقف في الأداء على مدار زمن الكاتا الذي قد يتراوح ما بين 60 - 90 ثانية حسب نوع الكاتا والمدرسة التي تنتمي إليها.

يرى الباحثان ضرورة البحث عن الاساليب والمداخل الجديدة تزيد من فعالية البرامج التدريبية ، بالإضافة لعدم زيادة الاحمال التدريبيه المقننة بل العمل على الاستفادة القصوى



## مجلة خاص بوقائع بحوث محاور التربية الرياضية وطرائق التدريس



لإمكانيات الحالة التدريبية للاعب والاستفادة من العلوم الحيوية التطبيقية في تطوير مستوى الحالة التدريبية للاعب وانعكاس ذلك على مستوى الإنجاز الخاص.

هدف البحث: معرفة تأثير الاحمال التدريبية وفقا لطبيعة الايقاع الحيوي على مستوى اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية لكاتا الكونكداي برياضة الكاراتيه.

فرض البحث: توجد فروق دالة إحصائية بين قيم القياسين القبلي و البعدي لمستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث الموجهة وفقا لمسار الإيقاع الحيوي لصالح القياس البعدي.

### Abstract

*Karate sport is one of the individual combat sports which has been the subject of scientific development, characterized by a variety of basic offensive methods between punching, hitting and kicking, which requires defensive and offensive performances with arms and legs strong and fast up to the skill time in the performance of less than one second and high intensity and repeated in a time In the Kata, the performance of the skill and the constant and immobile muscular contractions continue in performance over the Kata period, which can range from 60 - 90 seconds depending on the type of kata and the school to which it belongs.*

*The researcher considers the need to search for new methods and approaches to increase the effectiveness of the training programs, in addition to not increasing the training loads, but also to make maximum use of the potential of the training case for the player and benefit from applied biological sciences in developing the level of training for the player and the reflection on the level of special achievement.*

*Objective of the research: To know the effect of training loads according to the nature of the dynamic rhythm on the level of performance of the pieces of kinetic wholesale Kata Concorde Karate*

*Objective of the research: To know the effect of training loads according to the nature of the dynamic rhythm on the level of performance of the pieces of kinetic wholesale Kata Concorde Karate.*

*The research hypothesis: There are statistically significant differences between the values of the tribal and the remote measurements of the level of performance of the motor sentence in question, which is oriented according to the biometric path for the benefit of telemetry.*

ان الإيقاع الحيوي من العلوم القديمة وتم استخدامه على لاعب الملاكمة محمد علي خلال الانتظام المستمر في المتغيرات البدنية والعقلية والحسية التي يطلق عليها دورات الإيقاع الحيوي والتي تظهر زيادة او نقصان في تسبب تاثيرها على الانسان خلال مرحلتين إيجابية وسلبية ومدتها 23 يوم للدورة البدنية و28 للدورة الانفعالية، و33 يوم للدورة العقلية و38 يوم للدورة الحدسية وتظهر هذه الدورات مؤشرات ثابتة نسبية وتكررة في زيادة ونقصان النشاط المشمول بهذه الدورات.

الإيقاع الحيوي من العلوم المستخدمة في مجال التدريب الرياضي حيث وجب علينا أن نوصف أهمية الإيقاع الحيوي حيث ارتفاع النتائج الرياضية من حيث الأرقام و مستويات الأداء خلال البطولات الدولية والدورات الاولمبية كما ويعد الإيقاع الحيوي من المواضيع الفسيولوجية غير المألوفة لدى مدربيننا وهو من المواضيع القديمة حيث ظهر منذ القرن الثامن عشر ولو يأخذ الحيز الذي يستحقه في التدريب والتعليم.

أن الإيقاعات الحيوية تشمل أكثر من 400 وظيفة من وظائف الجسم حيث يعتبر الإيقاع الحيوي لحرارة الجسم في اقل درجاته انخفاض في الصباح ثم ترتفع درجة حرارة الجسم حتى تصل إلى أقصى درجة لها في الساعة السادسة مساءً كما أن إيقاع الكلي والغدد الصماء خلال فترة 24 ساعة، حيث ان أكثر نشاطا خلال الساعات الأولى من اليوم غير أن إيقاع النوم و اليقظة والعمل والراحة هي الإيقاعات الرئيسية التي ترتبط بها كافة الإيقاعات الحيوية لأجهزه الجسم المختلفة، كما أن الإيقاع اليومي للنشاط الوظيفي لكل من الجهاز العصبي ونظام عمل الفرد يلعب الدور الرئيسي للتوافق الزمني لجميع العمليات التي تحدث بشكل دورات متكررة وان نشاط الجهاز العصبي عند الإنسان له صلة وثيقة بدورة النوم والاستيقاظ.

مما سبق يتضح لنا أهمية القدرات الوظيفية والتي تتأثر بكفاءة الأجهزة الحيوية وقدراتها على العمل على مدار اليوم الكامل ومدى أهمية ذلك بالنسبة للنشاط الرياضي عامة وفي إطار استحداث أساليب جديدة للتدريب في رياضة الكاراتيه وخصوصا للاعبين الكاتا تعتمد في مضمونها على استغلال أهمية الإيقاع الحيوي ومن ذلك ارتأى الباحثان اجراء الدراسة الحالية عن طريق محاوله استكشاف اثر توجيه الاحمال التدريبية وفقا لمسار الايقاع الحيوي على مستوى اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية لكاتا الكونكداي برياضة الكاراتيه.

وتضمنت اهداف البحث: التعرف على اثر توجيه احمال تدريبية وفقا لمسار الايقاع الحيوي على مستوى اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية لكاتا الكونكداي في الكاراتيه،

كذلك التعرف على الفروق بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوى الاداء للجملة الحركية قيد البحث الموجهة وفقا لمسار الإيقاع الحيوي.

و فروض البحث هي: هناك فروق دالة إحصائيا بين قيم القياس القبلي و البعدي لمستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث الموجهة وفقا لمسار الإيقاع الحيوي لصالح القياس البعدي، كذلك هناك فروق دالة إحصائياً بين قيم القياس البعدي لمستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث الموجهة باستخدام مسار الإيقاع الحيوي و بدون استخدام مسار الإيقاع الحيوي لصالح استخدام مسار الإيقاع الحيوي.

## 2\_ منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة بابل بالكاراتيه لفئة المتقدمين تخصص كاتا والبالغ عددهم 3 لاعبين واختار الباحث عينة بحثه لاعب واحد بالطريقة العمر 17.7 سنة ، الطول 145.3 سم ، العمر التدريبي 4.41 وعليه فقد شكلت العينة نسبة (30%) من مجتمع البحث.

### 2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

((ميزان طبي لقياس الوزن، مقياس الطول Rest meter، ساعة إيقاف Stop watch ، استمارة تسجيل الحكام، استمارة ملاحظة تسجيل، كاميرا تصوير، شواخص)).

### 2-4 البرنامج التدريبي المقترح:

يحتوي البرنامج التدريبي المقترح 35 وحدة تدريبية بواقع 5 وحدات تدريبية بالاسبوع.

## جدول (1)

### الأحمال التدريبية المنفذة خلال البرنامج التدريبي المقترح

الجزء الختامي		الجزء الرئيسي				الجزء التمهيدي				رقم الوحدة	الأسبوع	
التهنئة	التدريب المباراني	تمارين منافسة (2)		تمارين منافسة (1)		الأعداد البدني الخاص		الأحماء				
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	
1	50	1	90	1	76	1	70	1	64	1	50	1
1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	50	2
1	50	2	94	2	76	1	72	2	64	1	50	3
1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	50	4
1	50	1	92	1	76	2	70	1	62	1	50	5
1	50	1	92	1	76	1	70	1	62	1	50	6
1	50	2	94	2	78	2	72	2	64	1	50	7
1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	50	8
1	50	1	94	1	80	2	74	2	66	1	50	9
1	50	2	94	2	80	2	72	1	64	1	50	10
1	50	2	94	2	80	2	74	2	64	1	50	12
1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	50	13
1	50	2	96	2	82	3	76	3	66	1	50	14
1	50	1	92	1	78	2	72	2	64	1	50	15
1	50	1	91	2	80	2	70	2	64	1	50	16
1	50	2	94	1	82	3	72	1	66	1	50	17
1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	50	18
1	50	2	94	2	84	3	76	1	68	1	50	19
1	50	1	94	1	82	2	74	2	64	1	50	20
1	50	1	96	2	82	2	72	2	64	1	50	21
1	50	2	96	1	84	3	76	1	66	1	50	22
50	1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	23
1	50	1	94	2	84	3	76	1	68	1	50	24
1	50	2	96	1	78	1	80	1	70	1	50	25
1	50	1	96	1	80	3	76	2	68	1	50	26
1	50	2	92	2	82	2	78	1	66	1	50	27
50	1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	28
1	50	1	94	1	84	2	80	2	68	1	50	29
1	50	1	94	2	84	3	78	1	70	1	50	30
1	50	2	90	1	84	3	76	2	68	1	50	31
1	50	1	92	2	80	3	74	1	66	1	50	32
1	50	1	94	1	78	1	74	3	64	1	50	33
1	50	1	90	2	80	2	78	1	64	1	50	34
1	50	1	90	1	82	3	74	1	64	1	50	35

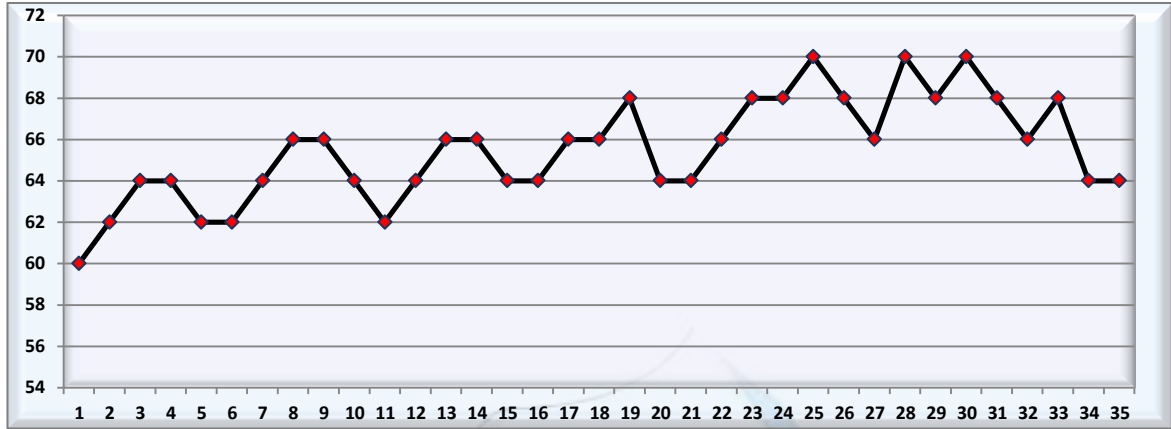
### 2-4-1 الجزء التمهيدي:

زمنه 350 ق خلال 35 وحدة تدريبية. وتضمنت التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم بالإضافة لتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجري في اتجاهات مختلفة، الوثب، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية وبهذا يكون محتوى التهيئة قد وجه إلى العمل الهوائي.

### 2-4-2 الإعداد البدني الخاص:

زمنه 173.75 ق وتضمن 3 محطات تدريبية تتراوح شدة الحمل التدريبي ما بين 64% - 70% من لكل تمرين وروعي خلال التنفيذ لأداء استخدام السرعة فوق المتوسطة والعالية

وهذه التدريبات ووجهت لتخدم العضلات العاملة والمشاركة خلال أداء اللكمات والركلات وأوضاع الاتزان وتغيير الاتجاهات الأكثر استخداماً في الجملة الحركية كاتا كونكداي.



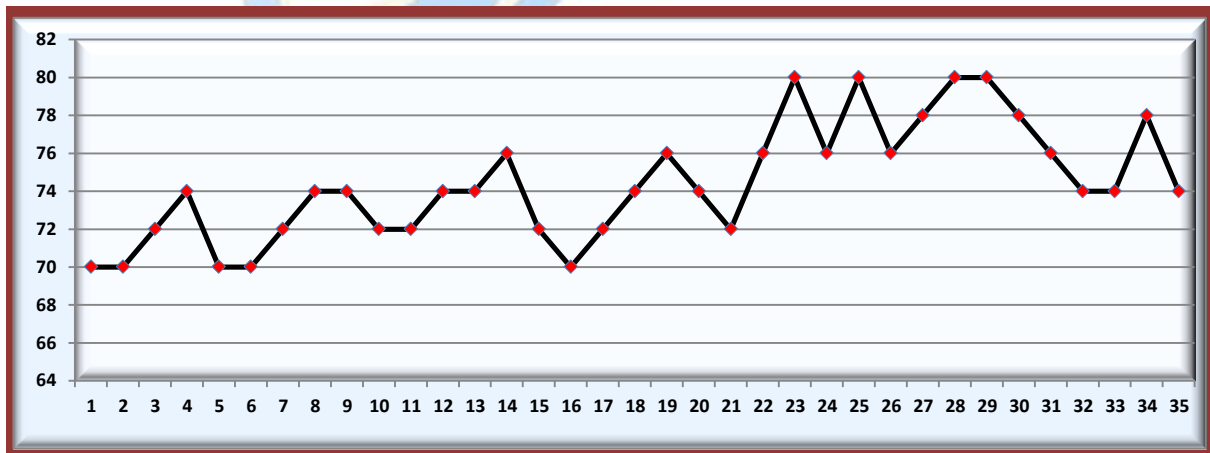
شكل (1)

مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال جزء الإعداد البدني الخاص

2-4-3 الجزء الرئيسي:

زمنه 958.61 واشتمل على ثلاثة أقسام رئيسية (تمارين منافسة القسم الأول باستخدام الأساليب المهارية المؤداة بصورة فردية، تمارين منافسة القسم الثاني باستخدام المقطوعات التدريبية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية ، القسم الثالث التدريب المبرائي على الأداء الحركي للجملة الحركية ككل وفقاً للتصنيفات).

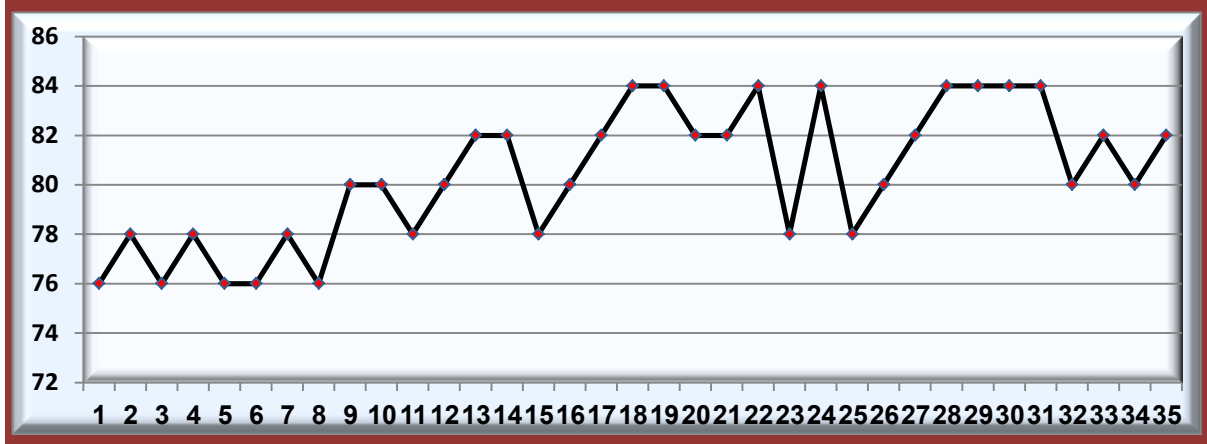
الأحمال التدريبية الخاصة بالجزء الأول من تمارين المنافسة للأساليب الفردية المكونة للهيكل البنائي للجملة الحركية كاتا كونكداي و تتراوح شدة الحمل التدريبي خلالها ما بين 70 % \_ 80 % لكل تمرين مع ثبات زمن الأداء خلال المحطة التدريبية 20 ثانية.



الشكل (2)

مسار الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الأول من الجزء الرئيسي

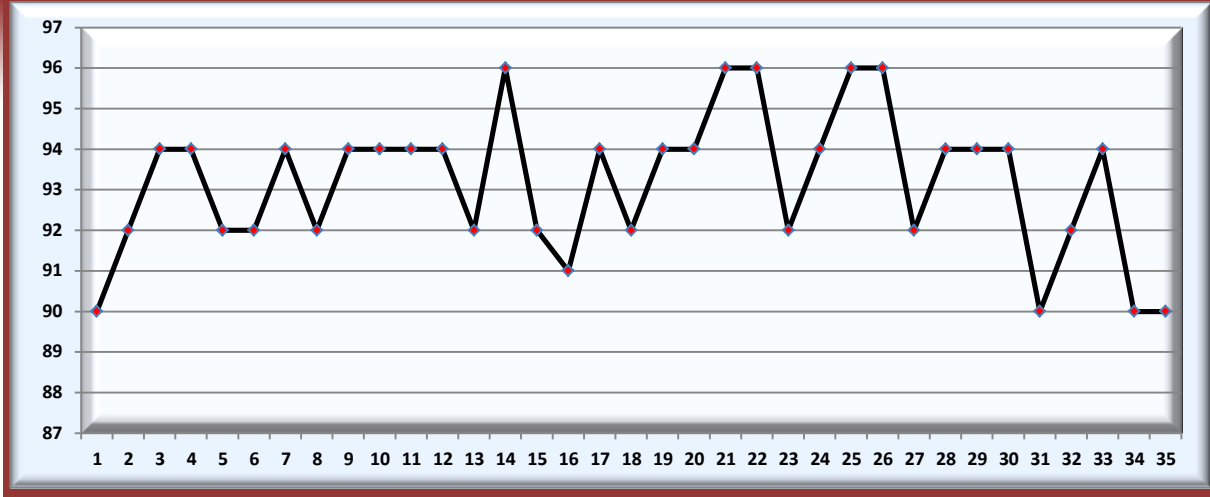
الأحمال التدريبية خلال القسم الثاني من تمارين المنافسة باستخدام المقطوعات التدريبية لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية كاتا كونكداي، عبارة عن 4 مقطوعات تدريبية وتراوحت الشدة لهذا القسم من 76% - 86% تم تقسيم الجملة الحركية كأداء واجب حركي مقنن إلى الجزء الأول الأساليب من (1 - 10) ، ثم أداء الجزء الثاني الأساليب من (11 - 22) ، ثم أداء الجزء الثالث كواجب حركي مقنن الأساليب من (23 - 35) ، ثم أداء الواجب الحركي المقنن الجزء الرابع الأساليب من (36 - 47) ثم أداء الجملة الحركية كاتا كونكداي ككل الأساليب من (1 - 47).



الشكل ( 3 )

### مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي

الأحمال التدريبية خلال القسم الثالث تمارين المنافسة من الجزء الرئيسي وهو التدريب المبارئي على الأداء الحركي وتراوحت الشدة لهذا القسم من 90% - 96% على مدى 35 وحدة تدريبية ونفذ هذا الجزء في صورة مجموعات تدريبية تتكون كل مجموعة من مرحلتين: المرحلة الأولى: يؤدي خلالها اللاعب (الكاتا) مرتين متتاليتين بالشدة المقننة وفقا للزمن الفعلي لأداء اللاعب مع مراعاة عدم وجود فواصل زمنية بين التكرار. المرحلة الثانية: يؤدي اللاعب خلالها ( الكاتا) مرة واحدة مع استخدام العمل اللاهوائي مع استخدام شدة عالية وأقل من القصوى.



شكل ( 4 )

مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الثالث من الجزء الرئيسي

#### 2-4-4 الجزء الختامي:

زمنه 175 ق خلال 35 وحدة تدريبية و تضمن هذا الجزء تمارينات تسهم في الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية ونفذت وفقا للاتجاه الوظيفي الهوائي خلال محتوى تمارينات المرجحات بأنواعها والدوران للذراعين والجذع والرجلين وتمارين التنفس والاسترخاء للأجهزة العاملة.

#### 2-4-5 تقييم المستوى المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري كاتا كونكداي من خلال 3 حكام بالاتحاد العراقي المركزي، ويمنح اللاعب درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء وفقا لمعايير التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه. كما تم استخدام برنامج 10 - ver. BIOWIN لتحديد قيم مسارات الايقاع الحيوي ( الوظيفي - العقلي - البدني - العصبي والحس حركي ) من خلال تاريخ ميلاد اللاعب و تاريخ تطبيق المرحلة الثانية من التجربة الاساسية.



## جدول (2)

زمن و مستوى الأداء المهاري للمقطوعات الحركية ومكونات الهيكل البنائي الجملة الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	قيم
المقطوعة الأولى	ث	22.13
المقطوعة الثانية	ث	14.11
المقطوعة الثالثة	ث	11.45
الجملة ككل	ث	65.25
تقييم مستوى أداء المقطوعة الأولى	درجة	6.20
تقييم مستوى أداء المقطوعة الثانية	درجة	6.20
تقييم مستوى أداء المقطوعة الثالثة	درجة	6.30
تقييم مستوى أداء الجملة ككل	درجة	6.40

### 2-5 الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج بواقع (5) وحدات في الأسبوع واستغرق (7) أسابيع تدريبية متواصلة وعلى شكل مرحلتين الأولى بدون استخدام مسارات الإيقاع الحيوي والثانية باستخدام مسارات الإيقاع الحيوي.

#### 2-5-1 المرحلة الأولى: بدون استخدام مسارات الإيقاع الحيوي.

القياسات القبليّة: يومي الخميس والجمعة 1 / 3 / 2018 \_ 2 / 3 / 2018 .

تنفيذ البرنامج : 5 / 3 / 2018 \_ 21 / 4 / 2018 .

القياسات البعدية: 23 / 4 / 2016 \_ 24 / 4 / 2018 .

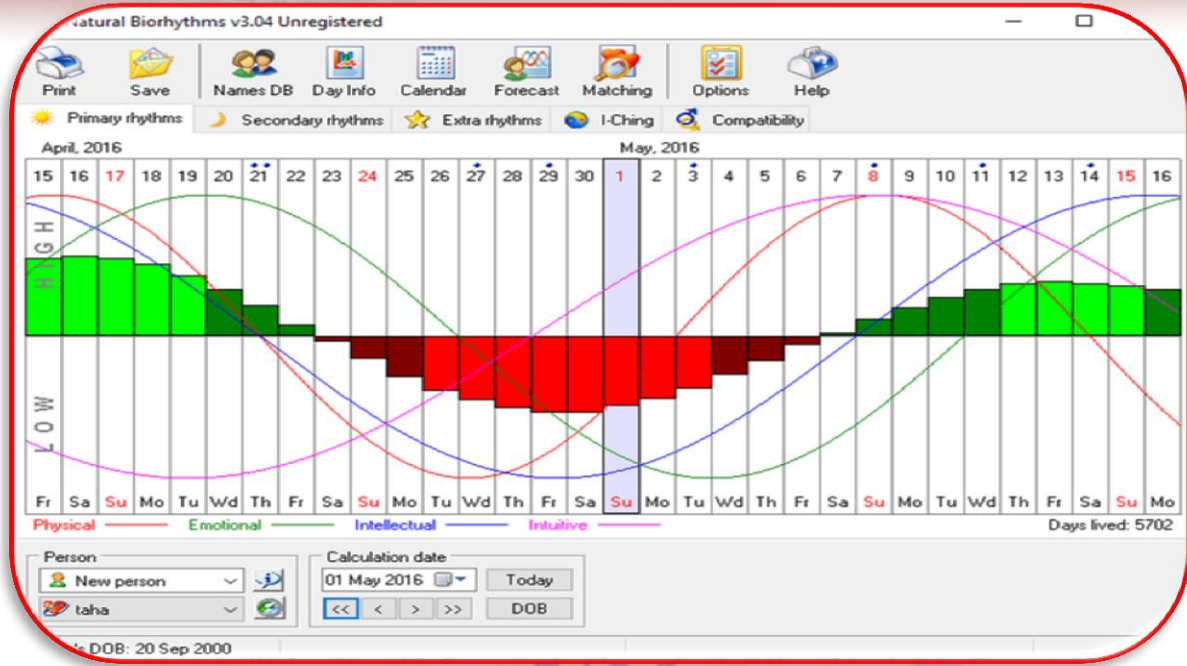
#### 2-5-2 المرحلة الثانية: باستخدام مسارات الإيقاع الحيوي.

وذلك بتوزيع اتجاهات الاحمال التدريبية داخل الوحدة المنفذه بشكل يمثل 50 % من محتوى الوحدة يتوافق مع مسار الإيقاع الحيوي الغالب على إيقاع اللاعب العام و 50 % من المحتوى يتوافق مع مسارات الإيقاع الحيوي الأخرى المكونة للإيقاع الحيوي العام.

القياسات القبليّة: 3 / 5 / 2018 \_ 4 / 5 / 2018 .

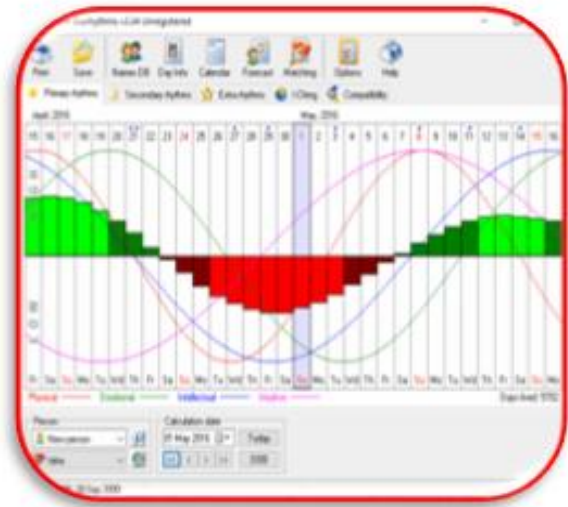
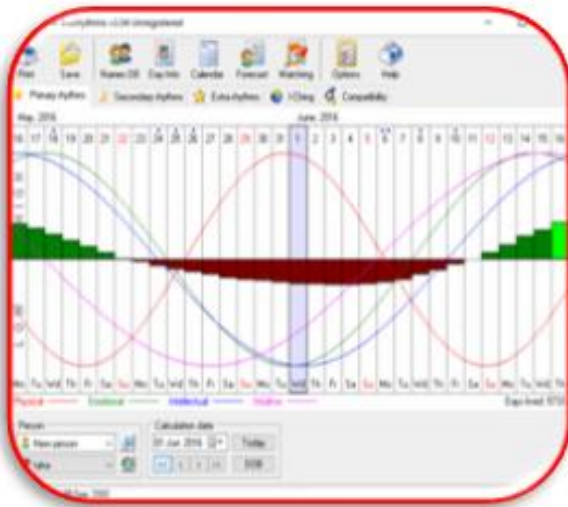
تنفيذ البرنامج : 7 / 5 / 2018 \_ 23 / 6 / 2018 .

القياسات البعدية: 25 / 6 / 2018 \_ 26 / 6 / 2018 .



شكل (5)

مسار الايقاع الحيوي للاعب قيد البحث خلال التجربة الاساسية



شكل (6)

مسار الايقاع الحيوي للاعب قيد البحث خلال الفترة الثانية من التجربة الاساسية

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية برنامج SPSS الاصدار V20 لاجاد المعاملات الإحصائية.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

### جدول (3)

قيم نسب التحسن لتقييم مستوى أداء المقطوعة التدريبية الأولى  
( بدون استخدام - باستخدام ) مسار الايقاع الحيوي

رقم اللاعب	القبلي	البعدي	نسبة التحسن بدون استخدام الايقاع الحيوي	القبلي	البعدي	نسبة التحسن باستخدام الايقاع الحيوي	فرق نسبة التحسن
1	6.2	6.4	3.23	6.4	6.8	6.25	3.02

### جدول (4)

قيم نسب التحسن لتقييم مستوى أداء المقطوعة التدريبية الثانية  
( بدون استخدام - باستخدام ) مسار الايقاع الحيوي

رقم اللاعب	القبلي	البعدي	نسبة التحسن بدون استخدام الايقاع الحيوي	القبلي	البعدي	نسبة التحسن باستخدام الايقاع الحيوي	فرق نسبة التحسن
1	6.2	6.5	4.84	6.5	6.9	6.15	1.67

### جدول (5)

قيم نسب التحسن لتقييم مستوى أداء المقطوعة التدريبية الثالثة  
باستخدام و بدون استخدام مسار الايقاع الحيوي للاعب لتوجيه التخطيط

رقم اللاعب	القبلي	البعدي	نسبة التحسن بدون استخدام الايقاع الحيوي	القبلي	البعدي	نسبة التحسن باستخدام الايقاع الحيوي	فرق نسبة التحسن
1	6.2	6.4	3.23	6.4	6.8	6.25	3.02

### جدول (6)

قيم نسب التحسن لتقييم مستوى أداء الجملة الحركية ككل  
باستخدام و بدون استخدام مسار الايقاع الحيوي للاعب لتوجيه التخطيط

رقم اللاعب	القبلي	البعدي	نسبة التحسن بدون استخدام الايقاع الحيوي	القبلي	البعدي	نسبة التحسن باستخدام الايقاع الحيوي	فرق نسبة التحسن
1	6.3	6.5	3.17	6.5	6.8	4.62	1.45

يتضح من الجداول (3) و(6) هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي حيث تراوحت نسبة التحسن للاعب قيد البحث ما بين (3.17% - 4.84%) وذلك دون استخدام مسارات الايقاع الحيوي للاعب خلال تخطيط توقيتات تنفيذ محتوى البرنامج المقترح على مدار أسابيع البرنامج التدريبي المقترح ، بينما اثر استخدام مسارات الايقاع الحيوي للاعب خلال تخطيط توقيتات تنفيذ محتوى البرنامج المقترح على مدار أسابيع البرنامج التدريبي المقترح نسبة التحسن للاعب قيد البحث ما بين (4.62% - 6.26%) الا ان بعد عزل تاثير البرنامج المقترح بلغ تاثير استخدام مسارات الايقاع الحيوي خلال التنفيذ ما بين (1.45% - 3.02%) ، ويرى الباحثون أنه يرجع الزيادة في نسبة التأثير الايجابية إلى منحنيات الإيقاع الحيوي في التنمية وتنفيذ الأحمال وتطبيق مبادئ التدريب من الخصوصية والمزج بين مسار منحنيات الإيقاع الحيوي للاعب وبين منحنيات وتموجية الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبي خلال التقنين بالإضافة إلى الفردية في توجيه وتنفيذ الأحمال ذاتها، كما الالتزام باستخدام محطات تدريبية تتشابه التمرينات خلالها مع اداء اللاعب خلال المباراة وذلك يتضح في الجزء الرابع و الخامس من الوحدة التدريبية المقترحة والذي وجهت الأحمال خلاله إلى مكونات المقطوعات التدريبية من اساليب مهارية دفاعية و هجومية وكذلك تحركات واتجاهات انتقال بالقدمين مع الالتزام بخائص الاداء ومسار القوة المبذولة المشابهه للاداء الفعلي للجملة الحركية ككل من خلال قسم التدريب المبارئي وهذا انعكس على مستوى الاداء المهاري كما ان مسارات الايقاع الحيوي للاعب قد زاد من التأثير على قيم مستوى الاداء المهاري.

#### 4 - الخاتمة:

كانت اهم الاستنتاجات هي: اظهر البرنامج التدريبي بدون استخدام مسارات الايقاع الحيوي تأثيراً إيجابياً على قيم مستوي اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية كاتا كونداي فرديا وككل في الكاراتيه. كما اظهر البرنامج التدريبي باستخدام مسارات الايقاع الحيوي تأثيراً إيجابياً على قيم مستوي اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية كاتا كونداي فرديا وككل في الكاراتيه. كذلك أظهر استخدام مسارات الايقاع الحيوي تأثيراً إيجابياً على قيم مستوي اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية كاتا كونداي فرديا وككل في الكاراتيه. وكانت توصيات البحث هي :الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتحسين مستوى اداء المقطوعات الخاصة بالجملة الحركية لكاتا الكونداي فرديا وككل برياضة الكاراتيه. كذلك الاسترشاد بقيم مسارات الايقاع الحيوي للاعبين عند الإعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتحسين مستوى الاداء المهاري للجمال الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه وذلك لما حققه من تقدم في المستوى المهاري.



## مجلة خاص بوقائع جوهن محور التربية الرياضية وطرائق التدريس



المراجع والمصادر

أولاً : المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 2- احمد محمود إبراهيم: التمايز والإسهام لبعض الدلالات البيولوجية والبدنية المهارية للاعبين القتال الوهمي(كاتا) المميزين وغير المميزين كمحدد للانتقاء والتصنيف برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد 18، 2000.
- 3- احمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.
- 4- احمد محمود إبراهيم: الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2011.
- 5- احمد محمود إبراهيم: أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة بالخرايط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2015.
- 6- احمد محمود إبراهيم محمد مسعد حسن حامد: مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي اليومي للمحدد البدني - المهاري " القوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء " الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للجمل الحركية " أنسو . كاتا كمؤشر لتخطيط لفترات التدريب برياضة الكاراتيه، مجلة نظريات و تطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2012
- 7- إيمان رشاد خليل: تأثير استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي الشهري كموجه للأحمال التدريبية علي بعض محددات النشاط الهجومي لدي لاعبات مسابقة القتال الفعلي " الكروجي " برياضة التايكوندو، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2015.
- 8- إيمان رشاد خليل: اثر تنفيذ الأحمال التدريبية ذات الاتجاه المركب وفقا لمنحنيات الإيقاع الحيوي الشهري على معامل الاستشفاء لدي لاعبات " الكروجي " برياضة التايكوندو، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة "، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2016.
- 9- على فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب تخطيط وتصميم البرامج التدريبية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 2003.



## مجلة خاص بوقائع مجون محور التربية الرياضية وطرائق التدريس



- 10- محمد عبد الرحمن علي: اثر توجيه أحمال تدريبية مقترحة باستخدام الإيقاع الحيوي على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى النزال الفعلى برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، 2015 .
- 11- محمد مسعد حسن: مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي لبعض المتطلبات الوظيفية و البدنية - مهارة الخاصة للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) كمؤشر لفترات الانتقاء والتدريب برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012 .
- 12- نجلاء أمين رزق: تأثيرات التدريب البلومترية على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2000 .  
ثانياً : المراجع الأجنبية:
- 13- Armstrong, L : Desynchronization of biological rhythms in athletes. Jet lag National strength and conditioning Association Journal, Vol.10, part 6, 1988 .
- 14- Nakayama, M : Best Karate, Vol. Kodansha international co., Tokyo, 2003 .
- 15- Okazaki, T., and, Stricevic, M : The Text Book of Modern Karate, Kadonsha international Co. New York, 2005 .