

(البحث الاول)

تأثير استخدام درجات الصعوبة على دقة القدرة للوثبات المهارية ومستوى الأداء بالجملة الحركية الكاتا - برياضة الكاراتيه

ملخص البحث

تأثير استخدام درجات الصعوبة على دقة القدرة للوثبات المهارية ومستوى الأداء بالجملة الحركية الكاتا - رياضة الكاراتيه

* أ.م.د/ محمود ربيع أمين البشيهي

المقدمة :-

رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية الفردية والتي يندرج تحتها مسابقات عدة منها القتال الوهمي "الكاتا" وهناك خمسة مدارس أساسية بالعالم يندرج تحتها جمل حركية دولية يختلفون فيما بينهم من حيث الخصائص الحركية للأداء، ويجب على اللاعب أن يؤدي منها خلال البطولة الواحدة بأدوارها المتعددة جمل حركية مختلفة في جميع خصائصها درجات الصعوبة ما بين الوثبات المهارية وأوضاع ووقفات الاتزان ذات قاعدة ارتكاز ضيقة وغيرها.

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام درجات الصعوبة على دقة القدرة للوثبات

المهارية ومستوى الأداء بالجملة الحركية الكاتا - رياضة الكاراتيه.

الاجراءات: تم اختيار عينة البحث من لاعبي رياضة الكاراتيه مستوى دولي - منتخب مصر للكاتا،

بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (2) لاعبين فئة الرجال، تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

الاستنتاجات: أثر استخدام لبلوب درجات الصعوبة المقترح في مستوى تحسن قيم المحدد البدني - المهاري (دقة القدرة) للاعب الأول للكاتا كانكوشوا في الوثبة الأولى ما بين (4.32 % إلى 64.4%) والوثبة الثانية ما بين (5.79% إلى 79.2%) والكاتا انسو في الوثبة ما بين (5.59% إلى 59%) واللاعب الثاني للكاتا كانكوشوا في الوثبة الأولى ما بين (8.80% إلى 84.6%)، والوثبة الثانية ما بين (6.87% إلى 31.3%) والكاتا انسو في الوثبة ما بين (4.21% إلى 70.7%) .

➤ التوصيات :- الاسترشاد بالأسس العلمية التي تم ترشيدها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية الموجهة استخدام

اسلوب المقطوعات التدريبية - وفقا لخصائص التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري لضمان تحقيق

التزامن بين تطوير المحددات البدنية - المهارية ومستوى الأداء المهاري.