

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

- القراءات النظرية .
- البرامج التدريبية .
- التدريبات النوعية .
- الإعداد البدني .
- عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه .
- الكاراتيه .
- الفنون التي تتكون منها رياضة الكاراتيه .
- الكاتا .
- الكوميتة .
- مسابقات الكوميتة .
- الإعداد المهارى .
- العوامل التي يعتمد عليها الإعداد المهارى في رياضة الكاراتيه .
- مفهوم الأداء الحركي في رياضة الكاراتيه .
- العوامل المؤثرة على فاعلية الهجوم للاعبى الكوميتة في رياضة الكاراتيه .
- المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه .
- المجموعات الحركية للرجلين في رياضة الكاراتيه (أساليب كنس – ركلات) .
- اللكمات في رياضة الكاراتيه .
- خصائص المرحلة السنية من (١٤ - ١٦) سنة .
- الدراسات السابقة .
- التعليق على الدراسات السابقة .
- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة .

- القراءات النظرية والدراسات السابقة

- القراءات النظرية

- البرامج التدريبية :

إن التقدم العلمي في تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة بداية من إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية ، لا يأتي جزافاً أو بالصدفة ، بل من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة .

يذكر سامي محب ١٩٩٧ أن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى الرياضة في الدول المتقدمة عامة يلقى عبئاً على الدارسين والمدربين ولكل المهتمين بالرياضة في جمهورية مصر العربية للاسترشاد بما يتم تنفيذه في تلك الدول من إجراءات علمية للارتقاء بمستوى اللاعبين ، وذلك من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم وإتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل في مستوى الرياضة بتلك الدول . (١٣ : ٣)

ويشير أمر الله البساطي ١٩٩٨ أن التدريب الرياضي أصبح له مفهوماً اجتماعياً جديداً حيث يتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس والأسس العلمية للبرامج التدريبية بما يتناسب مع الاتجاهات الرياضية والمراحل العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية . (٦ : ٣ ، ٤)

ويرى عبد الحميد شرف ١٩٩٦ أن البرنامج هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في المجال الرياضي في تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف ، وتصميم البرنامج التدريبي ليس بالأمر السهل فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ، ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج وفي نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرنامج وبالأخص علم التدريب الرياضي الذي يعتبر قوام العملية الفنية في تصميم البرامج التدريبية من حيث وضع المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم . (٢٣ : ٥٥)

- التدريبات النوعية :

يذكر نبيل الشوربجي ٢٠٠٠ أن هذا النوع من التدريب يعد احد مستحدثات علم التدريب الرياضي وان تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية في الآونة الأخيرة . (٥٥ : ٦٩)

ويرى طلحة حسين ١٩٩٣ أن التدريبات النوعية أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى . (١٨ : ٢١٠)

ويرى عصام حلمي ١٩٨٢ أن خصوصية التدريب تعتبر أهم أسس التدريب الرياضي في الوقت الحالي حيث أتضح أن هناك انتقال اجبارى لأثر التدريب عندما تشترك العناصر الإضافية وحمل التدريب وتبدو متطابقة مع العناصر الخاصة بالنشاط الاصلى فعندما يقترب شكل وتأثير التدريبات الإضافية من النشاط الاصلى فان الانتقال آت لا ريب فيه .

(٢٧ : ٨٠)

ويتفق كلا من يحيى محمد ١٩٨٣ ، واحمد بيومي ٢٠٠٤ أن التدريبات النوعية بمثابة تمارينات مساعدة تهدف لأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات . (٦٣ : ١٨٣) ، (١ : ٩١)

ويتفق كلا من محمد بريقع ١٩٩٠ ، ومهاب عبد الرازق ٢٠٠٢ أن استخدام التدريبات النوعية يحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب ، وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقا لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات ، والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهارى . (٤٠ : ٩٨) ، (٥٤ : ٢٣)

ويشير حازم حسن ٢٠٠٥ أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لان التمارينات العامة هي تمارينات لجميع الأنشطة أما التمارينات الخاصة فهي لكل نشاط على حدى والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية .

(١١ : ١٢٤)

ويتفق كلا من احمد إبراهيم ١٩٩١ ، وياسر دحروج ٢٠٠٠ إلى أهمية استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركي والمنافسة خلال البرامج التدريبية للاعبين الكاراتيه لضمان زيادة فاعلية العملية التدريبية . (٣: ١٤٨)، (٦٤: ٣١)

و يتفق كلا من كمال درويش ١٩٧٧ ، عبد المنعم هريدي ١٩٨٤ ، محمد عبد الرحيم ١٩٨٥ ، احمد إبراهيم ١٩٩١ ، صلاح عسران ١٩٩٢ ، محمد شحاتة ١٩٩٢ ، محمد سعد ١٩٩٩ إلى أهمية التمرينات المشابهة للأداء الحركي في تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى . (٥٠: ٣٣) ، (٢٣: ٢٠) ، (٢٨: ٤٧) ، (٣: ١٤٨) ، (٢٧: ١٦) ، (٤٢: ١٦٥) ، (٣٦: ٤٢٣) ،

ويشير يوسف عرابي ١٩٩٨ أن التدريبات النوعية من الوسائل التي تستخدم في التدريب والتعلم وتدريباتها تتشابه مع المهارات التخصصية للنشاط الممارس من حيث المسار الحركي والمجموعات العضلية العاملة وقسم التدريبات النوعية إلى :

- تدريبات نوعية خاصة بنائية : وهى التي تستخدم لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس .
- تدريبات نوعية خاصة تمهيدية : وهى التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس . (٦٦: ١٣)

ويتفق كلا من محمد إبراهيم ١٩٨٧ ، وحازم حسن ٢٠٠٥ أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية حيث تتشابه هذه التدريبات مع الأداء الفني ويجب أن تؤدي تحت شروط معينة وهى :

- أن تحتوى هذه التمرينات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية .
- أن تكون سهلة ويمكن تقنيها .
- يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة الممارس .
- تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تنميتها .
- البدء بالتدريبات البسيطة ومنها إلى الصعبة .
- يجب مراعاة الفروق الفردية عند تكرار التمرين . (٣٥: ٣٩٤) ، (١١: ١٢٢) ، (١٢٣)

- الإعداد البدني :

يشير أمر الله البساطي ١٩٩٨ أن الإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية وقسم الإعداد البدني إلى :

- ١- الإعداد البدني العام .
- ٢- الإعداد البدني الخاص . (٦ : ٢١ ، ٢٢)

١- الإعداد البدني العام :

يذكر محمد علاوي ١٩٩٢ أن الإعداد البدني يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية ما يلي (القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن) . (٣٩ : ٨٠)

ويشير كلامن كمال عبد الحميد ومحمد صبحي ١٩٩٧ أن عناصر اللياقة البدنية تعتبر جوانب نوعية للعمل الحركي وان الهدف الرئيسي لعملية التدريب هو تنمية هذه العناصر وتنمية هذه العناصر هو العوامل الحاسم في التفوق الرياضي . (٣٤ : ١٦٧)

٢- الإعداد البدني الخاص :

يذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٧ أن الهدف الاساسي للإعداد البدني الخاص هو البناء المباشر للفورمة الرياضية ويتم فيه إعادة تشكيل محتوى التدريب ونتاجة التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع المجالات وهذا هو سبب إطلاق الإعداد الخاص على هذه المرحلة وفي نطاق الإعداد البدني يتخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما يؤدي الإعداد العام كأساس للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي يحققها اللاعب خلال تلك المرحلة . (٧ : ٢٥)

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه :

ويشير ياسر عنتر ٢٠٠٢ أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه هي (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - سرعة الأداء - التوازن - دقة الأداء) . (٦٥ : ١٢)

ويذكر هشام حجازي ٢٠٠٤ أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه وهي (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - سرعة الأداء - التوازن - التوافق - الرشاقة) . (٥٦ : ٣٠)

كما أسفرت نتائج استمارات استطلاع رأى الخبراء الخاصة بتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتية من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتية من (١٤ - ١٦ سنة) هي (القوة المميزة بالسرعة - سرعة الأداء - المرونة - سرعة رد الفعل - الرشاقة - التوازن - تحمل القوة) .

- الكاراتيه :

- الفنون التي تتكون منها رياضة الكاراتيه :

يذكر محمد السعيد ١٩٩٨ أن رياضة الكاراتيه تتكون من عدة فنون هي كما يلي :

- ١- فن اللكمات Zoki Waza (زوكى وازا) .
- ٢- فن الوقفات Dach Waza (داتشى وازا) .
- ٣- فن الركلات Geri Waza (جيرى وازا) .
- ٤- فن الدفاعات Uki Waza (اوكى وازا) .
- ٥- فن الضربات Uchi Waza (اوتشى وازا) .
- ٦- فن استخدام الوسط Kuch Waza (كوشى وازا) .
- ٧- فن انتقال الجسم والهروب Tai Sabaki Waza (تاي سباكى وازا) .
- ٨- فن إخلال التوازن Kusochi Waza (كوزوشى وازا) .
- ٩- فن التحطيم Ite Waza (ايت وازا) . (٣٧ : ١٥ ، ١٦ ، ١٧)

- الكاتا Kata :

عرفها محمد مرسال و هشام حجازي ٢٠٠٦ بأنها مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة في الصد واللكم والركل وإخلال التوازن يؤديها اللاعب في أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية في اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين وبتسلسل منطقي ضد منافسين وهمين ووفقا لتنسيق متعارف عليه دوليا . (٤٦ : ١٥٧)

- الكوميتية Kumite :

عرفة شريف العوضى وعمر لبيب ٢٠٠٤ بأنه كل الحركات والأساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط أو المميزات لصالحه للفوز على منافسة في إطار قانون النزال . (١٥ : ٣)

- مسابقات الكوميتية :

يشير محمد مرسل وهشام حجازي ١٩٩٦ وكما ورد في القانون الدولي للكاراتيه على شبكة المعلومات الدولية وموقع الاتحاد الدولي للكاراتيه حيث يتضح من المادة رقم ٣ الخاصة بتنظيم مسابقات الكوميتية الاتي :

- ١- تتكون بطولات الكاراتيه من منافسات كوميتية وكاتا ، وتنقسم مباريات الكوميتية إلى فرق وأفراد كما يمكن تصنيف المباريات الفردية إلى أوزان ووزن مفتوح وتقام التصنيفات الخاصة بكل وزن وبالنسبة لمباريات الفرق فهي مباريات فردية بين فريقين .
- ٢- لا يجوز استبدال متنافس بأخر في المباريات الفردية .
- ٣- المتنافسون الأفراد أو الفرق التي لا تحضر عند استدعائها سيتم حرمانها من المشاركة في تلك الفئة .
- ٤- في مباريات الفرق يجب أن يكون لكل فريق عدد فردي من المتنافسين الذين يشاركون في كل لقاء ففرق الرجال تتكون من خمس متسابقين وفرق النساء تتكون من ثلاث متنافسات .
- ٥- لا يوجد عدد احتياطي ثابت ويعتبر كل المتنافسون أعضاء في الفريق .
- ٦- قبل كل مباراة يجب على ممثل الفريق أن يسلم إلى الطاولة الرسمية استمارة توضح الأسماء وترتيب طريقة المشاركة بالنسبة لأعضاء فريق المنافسة .
- ٧- يعتبر الفريق غير مؤهل إذا قام احد الأعضاء أو المدرب بتغيير الترتيب لنزول اللاعبين دون إبلاغ سابق قبل بدء مباريات الدور .
- ٨- كما يتضح من المادة رقم ٥ الخاصة بزمان المباريات أن زمن المباراة يكون ثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى (بالنسبة للفرق والأفراد) ودقيقتان بالنسبة للإناث والشباب والناشئين . (٤٦ : ٢٥٦ ، ٢٥٧) ، (٧١) ، (٧٢)

- الإعداد المهارى :

يذكر يحيى الحاوي ٢٠٠٢ أن الإعداد المهارى يعنى إعداد وتأهيل اللاعبين مهاريا وإكسابهم المهارات الأساسية التي هي جوهر الأداء للنشاط الرياضي الممارس ، وهذا يساعد على إتقان الجانب الخططي والنفسي والوصول للمستويات العالية . (٦٢ : ١٥٨)

ويشير محمد مرسل ١٩٩٩ أن الإعداد المهارى في رياضة الكاراتيه يعنى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف التي تمكنهم من القيام بأداء الواجبات الحركية للمستويات العمرية المختلفة . (٥٤ : ٤٤)

ويشير مسعد على ٢٠٠٠ أن الإعداد المهارى يعنى إكساب اللاعب عدة أنواع من الحركات المختارة وإتقانها لتطبيقها في المباراة لتحقيق الفوز . (١٢٥ : ٥٠)

ويشير عصام عبد الخالق ١٩٩٠ أن المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وتتركز على كفاءة اعدادة بدنيا ويبنى عليه اعدادة خطيا وفكريا ونفسيا والمهارات الحركية الرياضية هي العناصر الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي . (٢٤٧ : ٢٦)

ويشير كلا من حنفي مختار ١٩٨٨ و عصام عبد الخالق ١٩٩٠ ومفتى إبراهيم ١٩٩٨ أن المهارات الحركية الرياضية هي العناصر الأساسية للنشاط الرياضي الممارس ، والتي تتركب منها صورة وشكل المباراة وتعتبر من العوامل الأولى للتقدم في ذلك النشاط . (١٤٢ : ١٢)، (١٩١ : ٢٦)، (١٨٠ : ٥٢)

كما يتفق ليندا جرافين Linda griffin ، ستيفين ميتشيل Stephen Mitcell ، جوديس اوسلين Gudith Oslin ١٩٩٧ ، وعادل عبد البصير ١٩٩٩ أن الإعداد المهارى أساس للإعداد الخططي و الهدف الرئيسي للإعداد الخططي هو تحسين الأداء الفني للاعب عن طريق استغلال قدراتة المهارية استغلالا سليما . (٨ : ٦٨) ، (٢٥ : ٢٦)

- العوامل التي يعتمد عليها الإعداد المهارى في رياضة الكاراتيه :

يشير محمد مرسل ١٩٩٩ إلى أهم العوامل التي يعتمد عليها الإعداد المهارى في رياضة الكاراتيه كالتالي :

- ١- تعليم وإتقان الأوضاع الدفاعية و الهجومية .
- ٢- تعليم وإتقان المهارات الهجومية على أساس من التوافق الحركي .
- ٣- تعليم وإتقان المهارات الدفاعية التي تؤمن اللاعب من المهارات الهجومية للمنافس .
- ٤- تعليم وإتقان وربط المهارات الدفاعية بالهجوم المضاد والمهارات الهجومية بالدفاع .
- ٥- تعليم وإتقان كيفية ربط المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية وربطهما ببعض بما يتناسب مع المواقف المختلفة . (٥٤ : ٤٤)

- مفهوم الأداء الحركي في رياضة الكاراتيه :

- يشير كلا من عبد المنعم فرج ونادر شريف ١٩٨٦ إلى أن الأداء الحركي في رياضة الكاراتيه يعتبر سليما ومميزا عندما تتوافر فيه النواحي الفنية التالية :
- ١- صحة الشكل الخارجي لأداء الحركة وفقا لما يشير إليه القانون الدولي لرياضة الكاراتيه .
 - ٢- أن يتم أجزاء الحركة بما يتمشى وإمكانات الجهاز الحركي للجسم مع الاقتصاد في القوة المبذولة .
 - ٣- تأثير قوانين الحركة مثل قوانين الروافع والقصور الذاتي والدفع وقوة الطرد المركزية .
 - ٤- أن تؤدي الحركات بحيث يهيئ الوضع النهائي للحركة السابقة أفضل الظروف للحركة التالية . (٢١: ٦٢، ٦٣)

- العوامل المؤثرة على فاعلية الهجوم للاعب الكوميتية في رياضة الكاراتيه :

- يذكر شريف العوضى وعمر لبيب ٢٠٠٤ العوامل المؤثرة على فاعلية الهجوم في رياضة الكاراتيه للاعب الكوميتية كالتالي :
- ١- التوقيت السليم .
 - ٢- سرعة الأداء المهارى .
 - ٣- التصرف الخططي الجيد .
 - ٤- المسافة المناسبة .
 - ٥- الأداء الفني الصحيح .
 - ٦- الدقة في إصابة الهدف .
 - ٧- السيطرة على تعديل المسافة بين اللاعب والمنافس .
 - ٨- المتابعة الايجابية من اللاعب بعد الهجوم والدفاع .
 - ٩- الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط . (١٥ : ١٠)

- المهارات الهجومية المركبة في رياضة الكاراتيه :

- يذكر بسطويسى احمد ١٩٩٦ أن المهارات المركبة أكثر المهارات تعقيدا وأهمية وتتميز تلك المهارات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد . (١٠ : ٢١٠)

ويشير عبد الحميد احمد ١٩٧٩ أن اللاعب يجب أن يكون لديه القدرة على ربط المهارات الحركية والفنية بعضها ببعض بحيث يكون الوضع النهائي للمهارة الحركية الأولى مناسباً لأن يكون وضعاً ابتدائياً للمهارة الحركية التالية . (٢٢ : ١١٢)

ويرى محمد سعيد ٢٠٠٢ أنه يتوقف فاعلية أداء المهارات الهجومية المركبة على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها في سلسلة متصلة متنوعة والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية ، ولاختيار المهارات الهجومية المركبة عدة شروط وهي كالتالي :

- ١- أن يكون هناك ترابط وتناسق بين المهارات المستخدمة .
- ٢- يجب أن تكون نهاية المهارة الأولى وضعاً تمهيدياً للمهارة التالية .
- ٣- التنوع في استخدام المهارات أثناء الهجمة الواحدة بحيث يكون هدف المهارة الأولى غير هدف المهارة الثانية .
- ٤- الاستفادة من حركات إخلال التوازن (الكنس) أثناء الهجمات لما لها من تأثير كبير على أرباك المنافس ووضعة تحت سيطرة اللاعب .
- ٥- الإيقاع والتوقيت السليم في تتابع المهارات مع عدم التردد . (٢٨ ، ٢٧ : ٤٣)

- المجموعات الحركية للرجلين في رياضة الكاراتيه (أساليب كنس – ركلات) :

يشير وجية شمندی ٢٠٠٢ أن المجموعات الحركية للرجلين في رياضة الكاراتيه تلعب دوراً هاماً وأساسياً في الهجوم لما تمتاز به الرجلين من توظيف المجموعات العضلية الكبيرة ومن طول يلعب دوراً حاسماً في المسافة بين المهاجم والمدافع . (٦٠ : ٦٥)

ويرى جرج مكلاش Greg Mclatchie ١٩٩٠ أن الرجلين أقوى من الذراعين لذلك تكون الرجلين أكثر فعالية من الذراعين . (٦٧ : ٢٤)

ويشير احمد إبراهيم ١٩٩٥ أن المجموعات الحركية للرجلين من أقوى الأساليب الأدائية الفنية في رياضة الكاراتيه . (٤٦ : ٤)

ويضيف وجية شمندی ٢٠٠٢ أن أساليب الكنس لأرجل الخصم في رياضة الكاراتيه صممت بغرض إخلال توازن الخصم وفي نفس الوقت تحضير فرصة لتسجيل النقاط وفي هذه الحالة لا تكون هناك فرصة للخصم في غضون ذلك ليرد بهجوم معاكس . (٦٠ : ٨١)

ويشير كلا من علاء حلويش و عماد السرسى وعمرو حلويش ٢٠٠٦ إلى أهمية أساليب الكنس في رياضة الكاراتيه حيث تعتبر من أهم المهارات التي تستخدم في مباريات الكوميتية حيث تستخدم في أساليب هجومية أو التحضير لأساليب لها وأيضا تستخدم في الأساليب الدفاعية والتي تعتمد على مدى إجادة اللاعب لها . (٩٠ : ٣٢)

ويذكر ناكاياما Nakayama ١٩٧٩ أنه باستخدام الأرجل يستطيع اللاعب إنتاج قوة كبيرة وعندما يستخدمها اللاعب لأداء احد أساليب الكنس لإسقاط الخصم أرضا فهذا يحتاج إلى توقيت جيد وإذا تم أداء هذه المهارة بشكل فعال سوف يسقى اللاعب خصمة مرارا كاس الهزيمة وعندما يستخدم اللاعب الأرجل لأداء الركلات بقوة هائلة ولمسافات أطول لا يستطيع الخصم إعاقتها بسهولة . (٢٠ : ٦٩)

ويذكر باتريك هيكى Batrick Hickey ١٩٩٧ أن ركلات الرجلين تتميز عن لكمات الذراعين وذلك لأنها أقوى ويستطيع اللاعب التسديد بها لمسافات بعيدة . (١٠٢ : ٧٠)

- اللكمات في رياضة الكاراتيه :

يشير وجية شمندى ٢٠٠٢ أن اللكمات من مهارات الكاراتيه المحددة للهجوم المباشر على الخصم حيث يمكن استخدام كلا من اليدين أو يد واحدة وتنفذ اللكمة بعد أن يقوم اللاعب بإغلاق قبضة اليد ثم يتم أداء اللكمة في اقل زمن ممكن لتكون أكثر فاعلية . (٣٩ : ٦٠)

ويذكر احمد إبراهيم ١٩٩٥ نقلا عن تراكى اوكازاكى وميلوراد استرفيسيك Teraki akazaki and Milorad stricevic أن اللكمة المستقيمة الطويلة (Oi Zuki) واللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (Gyaku Zuki) هما الاداءات الأساسية لعملية اللكم ويستخدمان بصورة كبيرة في القتال الوهمي (الكاتا) والقتال الفعلي (الكوميتية) . (٤٦ : ٤)

- كيفية احتساب النقاط الخاصة باللكمات في القانون الدولي لرياضة الكاراتيه :

تمنح نقطة واحدة (ايون) كالتالي :

- عند اللكمات المسددة إلى منطقة الشودان (منطقة البطن) والجودان (منطقة الوجه) .

- عند تسديد اى لكمة بأسلوب أوشى (ظهر اليد) .

تمنح نقطتان (نيهون) كالتالي :

- عند إخلال توازن الخصم ثم أداء لكمة .

- عند اللكمات المسددة في الظهر.

- هجوم مركب باليد (لکمتين متتاليتين) بحيث يحرز بكل أسلوب نقطة صحيحة .

(٧١)،(٧٢)

- خصائص المرحلة السنّية من (١٤ - ١٦ سنة) :

يشير محمد علاوى ١٩٩١ إلى خصائص المرحلة السنّية من (١٤ - ١٦ سنة) حيث أن مظاهر النمو في هذه المرحلة السنّية تتسم بالبطء في معدل النمو الجسماني واستعادة التناسق لشكل الجسم ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام كما يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى إلى درجة عالية من الجودة ويزداد ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي وتعتبر هذه المرحلة ذروة جيدة للنمو الحركي ويستطيع اللاعب فيها سرعة اكتساب وإتقان مختلف الحركات وتثبيتها وتسهم عملية التدريب المنظم إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

(٣٨ : ١٤٦ ، ١٤٧)

- الدراسات السابقة :

جدول (٢)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهج المستخدم والعينة	أهم النتائج
١	عماد عبد الفتاح السرسى ١٩٩٥	(٢٩)	تأثير برنامج تمرينات مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه .	التعرف على تأثير برنامج التمرينات في تنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعبين رياض الكاراتيه .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على عينة قوامها ٣٠ لاعبا كاراتيه من الدرجة الاولى .	اثر البرنامج ايجابيا على سرعة الاستجابة الحركية .
٢	ايمن محروس سعيد ١٩٩٦	(٨)	تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهارى للناشئين في الكاراتيه .	التعرف على البرنامج المقترح باستخدام الجمل الخطية على مستوى الأداء المهارى للناشئين الكاراتيه .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها ٤٠ لاعب كاراتيه في المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة .	اثر البرنامج المقترح باستخدام الجمل الخطية ايجابيا على نتائج المباريات كما أدى إلى رفع مستوى الأداء المهارى في المباريات .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهج المستخدم والعينة	أهم النتائج
٣	علاء محمد حلويش ١٩٩٧	(٣١)	برنامج تدريبي وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه .	الارتقاء بمستوى القدرات البدنية وتنمية مهارة للكمة المستقيمة العكسية اليسرى والرفسة العكسية دائرية .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها ٨ لاعبين من الدرجة الثانية في المرحلة السنية من ١٤ - ٦ سنة .	أدى البرنامج إلى استغلال اللاعبين للمساحات الخالية من الملعب وتحسن في القدرات البدنية الخاصة مما أدى إلى تنمية مهارة للكمة المستقيمة العكسية والرفسة النصف دائرية عكسية .
٤	وليد محمد شيبوب ١٩٩٧	(٦١)	تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبي الكاراتيه .	التعرف على تأثير تنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبي الكاراتيه .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها ٢٦ لاعب .	تنمية القدرات البدنية الخاصة أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبي الكاراتيه بصورة معنوية .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهج المستخدم والعينة	أهم النتائج
٥	عبد الفتاح حسين عبد الفتاح ١٩٩٨	(٢٤)	تطوير بعض المهارات الهجومية لركلات الرجلين في رياضة الكاراتيه .	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على عينة قوامها ٢٤ لاعب في المرحلة السنية من ١٠ - ١٢ سنة .	اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الركلات قيد البحث (الركلات الدائرية) باستخدام المركات الحس حركية للناشئين في رياضة الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة .
٦	محمد سعد على ١٩٩٩	(٤٢)	اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢ - ١٣) سنة ناشئين .	التعرف على اثر تطوير القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات الرجلين للناشئين .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على عينة قوامها ٤٠ لاعب في المرحلة السنية من ١٢ - ١٣ سنة	اثر البرنامج التدريبي إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وكذلك فاعلية الأداء المهارى للركلات بصورة معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

تابع جدول (٢)

٢	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهج المستخدم والعينة	أهم النتائج
٧	ياسر احمد عيسى دحروج ٢٠٠٠	(٦٤)	تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للداء الحركي بالاثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا ناشئ الكاراتيه من سنة (١٢-١١)	التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهارى للكاتا ناشئ (باصصاي داي) لناشئ الكاراتيه من سنة ١٢-١١	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على عينة قوامها ٢٢ لاعب ناشئ تم توزيعهم على المجموعتين بالتساوي .	أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهارى للكاتا بصورة أفضل من نفس البرنامج بدون أثقال .
٨	عماد عبد الفتاح السرسى ٢٠٠١	(٣٠)	تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه .	التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية (الرشاقة - سرعة رد الفعل الحركي) على فاعلية الأداء المهارى خلال المباريات .	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على عينة قوامها ٣٠ لاعب .	أهمية الصفات البدنية (الرشاقة الخاصة - سرعة رد الفعل الحركي وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهارى وأهمية استخدام الادوات المعينة في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهج المستخدم والعينة	أهم النتائج
٩	ميادة محمد عبد الحميد ٢٠٠٣	(٥٣)	برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية للاعبين الكاراتيه .	تنمية الجانب البدني المهاري لعبينة البحث من خلال برنامج تدريبي يعتمد على التحليل الكهربائي للمضلات العاملة في مهارة الركلة الجانبية .	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها ٣ لاعبات في المرحلة السنية ١٢ سنة .	وجود تحسن ملحوظ في الانقباض العضلي للمجموعة التجريبية كما حدث تحسن في عنصر القوة المميزه بالسرعة والمرونة كما حقق البرنامج المقترح من خلال تدريبات شبيهة بالأداء الحركي إلى تطور معنوي في المتغيرات المهارية .
١٠	سعيد عبد المعز محمد ٢٠٠٤	(١٤)	برنامج تدريبي في ضوئه التحليل الكهربائي لتطور القوة الخاصة للمضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة في رياضة الكاراتيه .	التعرف على أهم المضلات العاملة عند أداء الركلة الخلفية المستقيمة وتأثير البرنامج المقترح في ضوئه التحليل الكهربائي لتطور القوة الخاصة للمهاره قيد البحث .	استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة الوصف التحليل الكهربائي كما استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على عينة قوامها ٣٠ لاعب في المرحلة السنية من (١٨-٢١) سنة .	أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة (تحمل قوة - القوة المميزة بالسرعة) بدرجة معنوية وحقق تحسنا معنويا في مستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	المنهج المستخدم والعينة	أهم النتائج
١١	علاء حلويش ، عماد السرسى ، عمرو حلويش ٢٠٠٦	(٣٢)	الخصائص الكينماتيكية لمهارة الكنس من الخارج كـ بعض محددات تطوير القدرة العضلية للاعبى الكاراتيه .	التعرف على الخصائص الكينماتيكية لمهارة الكنس من الخارج ثم وضع برنامج تدريبي لمهارة الكنس من الخارج في ضوء الخصائص الكينماتيكية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القدرة العضلية لمهارة الكنس من الخارج .	استخدم الباحثون المنهج الوصفي للتعرف على الخصائص الكينماتيكية للاعب واحد ثم المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحدة على عينة قومهها ١٠ لاعبين من الدرجة الاولى فوق ١٨ سنة.	الزمن اللازم لأداء مهارة الكنس من الخارج هو ٤٤ . من الثانية والبرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القدرة العضلية الخاصة بمهارة الكنس من الخارج .

- التعليق على الدراسات السابقة :

١ - هدف البحث :

تبين من خلال عرض البحوث والدراسات السابقة التي أجريت خلال الفترة الزمنية من عام ١٩٩٥ حتى عام ٢٠٠٦ وكان عددهم (١١) دراسة ، فقد تنوعت وفقا للهدف من كل دراسة فبعض الدراسات كان هدفها تنمية الجانب البدني والبعض الآخر تناولت الجانب المهاري وبعض الدراسات تناولت الجانب البدني و المهاري معا .

٢ - المنهج المستخدم :

تنوعت البحوث والدراسات السابقة في المنهج المستخدم حيث قام بعض الباحثين باستخدام المنهج التجريبي فقط وعددهم (٩) دراسة ومنهم عدد (٣) دراسة استخدمت المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة وعدد (٦) دراسة استخدمت المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ، ولكن في دراسة سعيد عبد المعز ٢٠٠٤ استخدم المنهج الوصفي ثم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين وفي دراسة علاء حلويش وعماد السرسى وعمرو حلويش ٢٠٠٦ استخدم الباحثون المنهج الوصفي ثم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة فكل باحث اختار المنهج الملائم لإجراءات البحث والهدف منه .

٣ - العينات :

يتضح من البحوث والدراسات السابقة والتي عددها (١١) دراسة أن كل العينات المستخدمة فيها من اللاعبين ، ويتضح أيضا أن اغلب الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي كان حجم العينة كبيرا .

٤ - المعالجات الإحصائية :

تنوعت معظم الأبحاث في الأسلوب الإحصائي المستخدم في المعالجات الإحصائية لنتائج وبيانات القياسات والاختبارات التي أجريت على العينات المختلفة .

- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ١- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لهذه الدراسة والتي يمكن تؤدي إلى تحقيق أهدافه وفروضه .
- ٢- تم اختيار المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة .
- ٣- ساعدت الباحث في كيفية اختيار عينة الدراسة الأساسية .
- ٤- ساعدت الباحث في اختيار الاختبارات المناسبة للبحث .
- ٥- استعان الباحث بالدراسات المرتبطة في بناء الإطار النظري للدراسة .
- ٦- استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة في وضع البرنامج التدريبي المقترح لعينة هذه الدراسة .
- ٧- استعان الباحث بالدراسات المرتبطة في اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة.
- ٨- استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة في عرض ومناقشة نتائج هذه الدراسة .