

الفصل الأول

- المقدمة

- مشكلة البحث وأهميته

- أهداف البحث

- فروض البحث

- مصطلحات البحث

المقدمة :

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوي الرفيع الذي من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة (البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي) بل يتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلي أعلى مستوي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي.(22: 2)

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوي العالم إلي الكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلي التغيير في أساليب اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ، وتشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها ، فأحدهما توجه إلي القتال الوهمي (كاتا . kata) والأخرى توجه إلي القتال الفعلي (كوميتيه . Kumite) (5: 27)

وتعتبر الأساليب الدفاعية في رياضة الكاراتيه من العوامل التي تؤدي إلي نجاح اللاعب في الدفاع عن نفسه أثناء المباريات وتجنب الإصابات وإحراز النصر ، حيث إن المهارات الهجومية المضادة تعقب الدفاع مباشرة وعن طريق الأسلوب الدفاعي يتحدد الأسلوب الهجومي ولذلك يجب علي اللاعب معرفة وتعلم وإتقان جميع أساليب الدفاع. (34: 229)

وهنا نجد هذا البناء لرياضة الكاراتيه يرتكز علي قاعدة أساسية تتمثل في فلسفة الدفاع عن النفس وليس الاعتداء علي الأخرى ، ولذا نجد أن الأساليب الدفاعية المتمثلة في الصد والتحركات للقدمين تعتبر ذات أهمية في رياضة الكاراتيه بجميع مسابقاتها القتال الوهمي (الكاتا kata) والقتال الفعلي (الكوميتيه kumite). (5: 32)

واستيعاب اللاعب وإتقانه لأساليب الدفاع المختلفة تعني قدرته علي دقة استخدامهم أثناء اللكم من حيث دقة الأداء الفني واختيار التوقيت المناسب للأساليب الدفاعية بما يتناسب مع مسافات اللاعب المختلفة مما يكسبه لعنصر الثقة بالنفس وعدم التوتر وحسن اختياره للأساليب الخطئية وترابطهم أثناء اللكم . (16: 104)

إن التقدم الذي ظهر خلال البطولات واللقاءات الدولية يبلور للعاملين في مجال التدريب لرياضة الكاراتيه أن التخطيط أصبح حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها ووجودها في المجال التطبيقي ، وبالرغم من ذلك نجد الكثير من اللاعبين واللاعبات الممارسين لرياضة الكاراتيه لا تستمر في المحافظة علي النتائج التي أحرزتها خلال البطولات ، وقد يرجع ذلك لعدم تواجد المدرب المؤهل وقلة المعلومات المرتبطة بمبادئ التخطيط في مجال الكاراتيه . (5: 17)

إن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ، يتأمل تلك الأداءات الفائقة ليدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعادة صياغة وتطور القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير ما يمكن من داخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود ، وفي تقديرنا فإن علم التدريب الرياضي بمثابة بوتقة تنصهر فيها علوم عديدة وفلسفات مختلفة واتجاهات متباينة ، فليس هناك شك بأن تطور العلوم الرياضية والطبيعية صاحبها تعديل كثير في نظريات التدريب الرياضي ، كما أن تطور العلوم البيولوجية والبيوميكانيكية والفسولوجية أضاف الكثير لعلم التدريب الرياضي .

فالتدريب الرياضي طبقاً للتطور البيولوجي والفسولوجي ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها وتتحملي قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة . (19: 3)

ويذكر محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (1984) أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا ويتقدم مستوي الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات إيجابية . (26: 24)

إن نجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها المتمثلة في وصول اللاعب لأعلي المستويات والإنجاز في النشاط الممارس أصبح مؤشرا علي تفهم المدرب لقدرات وإمكانيات اللاعب المختلفة سواء المهارية أو البدنية ، وكيفية الاستفادة من مهارات المدرب واللاعب .

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (1994) أن الإعداد البدني أصبح في الآونة الأخيرة يشغل نسبة كبيرة ضمن محتويات البرنامج التدريبي العام حيث تصل هذه النسبة إلي 15 - 30 % من زمن التدريب . (2: 225)

ويعرف مفتي إبراهيم (1998) التدريب الرياضي الحديث بأنه العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيقية بهدف تحقيق أعلي المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأحوال فترة ممكنة . (33: 14)

إذ يهدف كل رياضي يمارس رياضة المستويات إلي تحقيق أقصى مستوي إنجاز ممكن له ولا يمكن تحقيق هذا الهدف إلا إذا تعاون الرياضي تعاوناً وثيقاً مع مدرب ذي علم نظري وفير وخبرة عملية كبيرة يقوم بقيادة الرياضي ويمهد الطريق له لتحقيق هذا الهدف ويأمل المدرب من جانبه الوصول بالرياضي إلي قمة المستوي العالي في نوع النشاط الذي يدرسه .

مشكلة البحث وأهميته :

وتعتبر مسابقات الكوميتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية ، النفسية ، العقلية ، الخططية) حيث تتعدد وتتوسع المهارات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بالقبضة أو القدم أو القبضة والقدم والتي تكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الدفاعية والهجومية ، وتعتبر اللكمات والرفسات بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه ، كما أنها تحتل المكانة الأولى لاهتمام خبراء الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه (كوميتيه Kumite) وفقاً للاتحاد الدولي لمنظمات الكاراتيه والمسمى (وكو - W . U . K . O) . (5: 45)

ولكي يصل الفرد إلي المستوى الرياضي لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لهذا المستوى وذلك لوضع البرامج التدريبية المناسبة لحالة الفرد الرياضي وذلك لكي نتعرف إلي أي مدى وصل المستوى الرياضي الخاص بالفرد. (25: 36)

فالتدريب عملية طويلة المدى تؤدي إلي تقدم اللاعبين تدريجياً مع اختلاف المتطلبات الخاصة بكل لاعب وقدراته كما تحتوي برامج التدريب أيضاً على التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالرياضي الممارس. (1: 3)

ويضيف كلا من وجيه شمندي وهشام مهيب (1994) أن توافر عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالنشاط الممارس تساعد تنمية وتحسين الفرد البدنية والحركية مما يساهم في إنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلي الحالة الطبيعية . (37: 346)

ويشير وجيه شمندي (1993) إلي أن العديد من الخبراء المتخصصين في مجال الكاراتيه ينفقوا على أن الصفات البدنية والمبادئ التي تسبق تكنيك الكوميتيه (Kumite) تتمثل في سرعة الهجوم والتوافق الحركي والاستخدام الأمثل للقوة العضلية ورد الفعل الحركي المضاد للهجمات بالإضافة إلي بعض العوامل النفسية الضرورية . (34: 7)

ويؤكد باتريك هيكي patrick Hiekek (1997) على أن التخطيط السليم لتطوير المهارات الخاصة برياضة الكاراتيه من (ركلات ولكمات) تتطلب الصفات البدنية وهي التوازن والقوة وسرعة رد الفعل والرشاقة وذلك لربط الجزء السفلي بالجزء العلوي من الجسم للوصول بقوة وسرعة إلي الهدف . (22: 4)

ويشير عماد عبد الفتاح السرسى (2001) أن كلا من ديفيد ميتشيل David Miteheu (1991) وناشياما وريشارد Nishiagama Richard (1990) وشوشن

ناجامين **Shoshin Nagaumin** (1990) يتفقوا على أن التدريب على الكوميتيه (Kumite) يتطلب الإعداد المهاري الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية في التدريب من خلال سرعة التحرك في جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته ومحاولة كشف تغره في جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة الهجوم المباشر على المنافس . وخالصة القول أنه يجب على اللاعب التدريب على الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء لتسجيل النقاط والفوز بالمباراة . (22: 4)

ولقد لاحظ الباحث وعلي حد علمه أنه لم يتطرق أحد من الباحثين إلي البحث والدراسة في موضوع الأساليب الدفاعية والاهتمام بتنميته والتدريب عليه بالرغم من أهمية الأساليب الدفاعية واستخدامها في المباريات وأهمية تنميتها واستخدامها وعدم التركيز فقط علي الجانب الهجومي لأنه كي يكتمل الإعداد المهاري بشكل تام يجب التدريب علي الأساليب الدفاعية جنباً إلي جنب مع الأساليب الهجومية لأن اللاعب لكي يحتفظ بتقدمه في المباراة ويحاول إحراز النصر يجب عليه أن يجتهد في ألا يسجل ضده نقاط أو ينجح المنافس في اختراق المجال الدفاعي له لذلك رأي الباحث أهمية البحث في هذا المجال حيث وجد الباحث أنه في معظم المباريات أن الأساليب الهجومية هي الأكثر استخداماً وشيوعاً في المباراة مع إهمال الجانب الدفاعي بالرغم من أهميته للاعب في المحافظة على تقدمه بالنقاط أثناء المباراة وعدم إحراز أي نقاط ضده تؤدي به إلي الخسارة ،ونجد أن معظم المدربين يركزون في تدريبهم على الجانب الهجومي فقط واستخدام الأساليب والخطط الهجومية المختلفة وكيفية الهجوم وتسديد الضربات لإحراز النقاط وإحراز الفوز ويغفلون عن الجانب الدفاعي المهم الذي هو أساس لاكتمال الجانب المهاري للاعب للوصول إلي أعلى مستوي ممكن يؤهله للفوز في مختلف المباريات .

ويشير **عماد عبد الفتاح السرسى** (2001) أنه يجب مراعاة استخدام أساليب الدفاع

المختلفة (الثلاث):

أ - السانوسن : هجوم لحظة هجوم الخصم .

ب - التيانوسن : دفاع أثناء الهجوم .

ج - الجانوسن : دفاع ثم هجوم .

إن هذه الأساليب لو تم معرفة أهمها وأكثرها استخداماً وتم التدريب عليها وإتقانها سوف ترتفع بالمستوي المهاري للاعب وتجعله أقرب للفوز وتحقيق نتائج أفضل ، لذلك يري الباحث أهمية التدريب على الأساليب الدفاعية للارتقاء بمستوي الأداء المهاري للاعبين .

الأهمية التطبيقية والعلمية للبحث :

ترجع أهمية هذا البحث في كونها محاولة علمية تهدف إلي دراسة تأثير استخدام برنامج تدريبي لبعض الأساليب الدفاعية علي نتائج المباريات للاعب الكاراتيه ، حيث أنها تعد من أولي الدراسات التي تناولت البحث في الأساليب الدفاعية وأهميتها للاعب الكاراتيه والتي سوف تسهم في تحسين مستوى الأداء للأساليب الدفاعية للاعب الكوميتيه وتحسين مستوى الأداء المهاري للاعب خلال المباريات.

أهداف البحث :

1. التعرف على الأساليب الدفاعية الأكثر استخداما في البطولات الدولية .
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لبعض الأساليب الدفاعية على نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه .

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

- 1 - الكاراتيه : يعرفه (محمد جابر بريقع وأحمد محمود إبراهيم 1992) أنها تعتبر واحدة من الرياضيات القتالية الفردية التي يواجه اللاعب فيها منافساً يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر وإيصال أكبر عدد من اللكمات والركلات لتحقيق الفوز خلال وقت المباراة . (24: 9)
- 2 - الكوموتيه : يعرفه أحمد محمود إبراهيم (1994) بأنه منازلته بين لاعبين متكافئين في زمن محدد ويتفقدان في نفس الدرجة والوزن والمرحلة السنوية ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الذراعين أو الرجلين في المناطق المصرح بها خلال الهجوم أو التسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه . (5: 18)
- 3 - الساتوسن : يعرف بأنه (هجوم لحظة هجوم الخصم) .
- 4 - التيانوسن : يعرف بأنه (دفاع أثناء الهجوم) .
- 5 - الجانوسن : يعرف بأنه (دفاع ثم هجوم) . (22: 18)