

## الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة .

أولا : الإطار النظري .

- الخصائص المميزة للمرحلة السنّية من 12 - 15 سنة .
- الأساليب الدفاعية .
- أهمية الدفاع .
- أسس الدفاع الناجح .
- المسافة في الكوميتيه .
- التغطية في الكوميتيه .
- المستويات التي تؤدي خلالها الأساليب الدفاعية والهجومية لرياضة الكاراتيه .
- التصويب في الكوميتيه .
- الخروج والتدفق في الكوميتيه .
- الأساليب الدفاعية الأساسية في رياضة الكاراتيه .
- الانطلاق في الكوميتيه .
- الوقفات والأوضاع الهامة في الكاراتيه .
- الاستقامة والقطرية في الكوميتيه .

ثانيا : الدراسات السابقة

أولا : الدراسات العربية .

ثانيا : الدراسات الأجنبية .

- التعليق على الدراسات السابقة .

- الاستفادة من الدراسات السابقة .

## أولاً : الإطار النظري

### الخصائص المميزة للمرحلة السنية من 12- 15 سنة :

يطلق علي هذه المرحلة السنية مرحلة البلوغ (مرحلة سن البلوغ) ، وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلي الشباب والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة .  
خصائص النمو البدني الحركي لهذه المرحلة :

- النمو الجسمي (هيكل الجسم والعضلات) المفاجئ السريع يسبب الارتباك .
- الصحة العامة تبدو منعكسة علي مظهرهم .
- الحركات غير ماهرة تنقصها الرشاقة والتوازن .
- القوة لا تتسجم مع الواجب ويظهر ذلك واضحا في الحركات المركبة وعند تعليم حركات جديدة .
- الوجه والجسم يأخذ معالم البالغ .
- في أواخر المرحلة ، تحسن واضح في التوافق وتضاعف القوة لدي البنين ، ولكن القوام يحتاج إلي عناية .
- ظهور حب الشباب لدي بعض البنين والبنات .
- تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في سرعة النمو . (9: 217)

يشير عماد السرسى نقلا عن كين وكرس **ken & chris (1991)** أنه يمكن تطوير الصفات البدنية للأطفال من سن (8-16) سنة من خلال برامج تدريبية مقننة باستخدام تمارين بمقاومات وأثقال حرة بهدف تطوير الرشاقة وأنواع السرعة المختلفة دون إحداث أي ضرر علي النمو الطبيعي . (22: 12)

ويؤكد **محمد حسن علاوي (1990)** أنه من المستحسن تطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوة نظرا لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب ولضمان العمل علي إكساب الفرد بما يسمى بالتنكر الحركي . (25: 203)

ويشير **بسطويسى أحمد (1999)** أن عنصر السرعة في مرحلة المراهقة تظهر تحسنا كبيرا في كل من سرعة رد الفعل وسرعة التردد ويعزي ذلك كلا من **farfel** وسنايل **Snaul** بأن سبب ذلك يرجع إلي نمو ونضج في العمليات العصبية في تلك المرحلة وأن هذه المرحلة تتميز بقصور في عنصر الرشاقة بالنسبة للتلاميذ من الجنسين . (10: 148-150)

ويؤكد كل من مفتي إبراهيم (1996) وعصام عبد الخالق (1994) وأحمد أمين فوزي (1992) علي ضرورة تطوير قابلية الأجهزة الداخلية في مرحلة الطفولة عن المراحل المتأخرة وخاصة ترقية التوافق العضلي العصبي وذلك من خلال الأنشطة والتمارين المناسبة في

المرحلة من (9- 15) سنة حيث أن انخفاض القدرات الحركية قد يكون حائلا دون الممارسة العملية للرياضة من خلال توفير برامج تدريبية تتصف بالقوة والرشاقة وزمن رد الفعل يمكن التحكم في مختلف المهارات والقدرات الحركية الخاصة .

(32: 146، 147) (20: 145، 146) (4: 70، 71)

ويتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح (1997) ومفتي إبراهيم (1996) وأسامة راتب (1991) وعبد الحميد أحمد (1997) علي أن المرحلة السنية من (12- 15) سنة تعد من أفضل المراحل لتنمية الصفات البدنية بجانب الصفات المهارية من خلال الارتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب باستخدام المقاومات المختلفة.

(3: 256، 257) (32: 230، 231) (7: 41، 83) (17: 23)

ويذكر عماد السرسى أن كل من شوشن ناجامين Shoshin Nagamine (1990) وأوكازاكي واسترسفيك Okazaki & Stricevic (1984) وكيفن كونللي Kevin Connally (1980) اتفقوا علي أن المرحلة السنية من (12 - 15) سنة تعد إحدى المراحل الهامة التي يجب تطوير الصفات البدنية لها بجانب التركيز علي الأداء الفني وأداء تمرينات مشابهة للأداء المهاري الخاص باستخدام مقاومات مختلفة في التدريب لتحسين الصفات البدنية الخاصة من قوة وسرعة ورشاقة حيث أن هذه المرحلة تتميز بسرعة الاستجابة لتأثيرات التدريب ويظهر ذلك في تحسين النتائج من خلال الزيادة التدريجية للأحمال التدريبية. (22: 13) ويشير وجية شمدي (1993) إلي أن المبتدئون تحت 15 سنة يتميزون بالسرعة والقوة والمرونة وأنه يجب التدرج في زيادة الأحمال التدريبية حيث أن هذه المرحلة من الممكن لها أن تتدرب عدة ساعات دون الوصول إلي الإرهاق الكامل من خلال الوصول إلي مستوي الاستيعاب الكامل . (34: 31)

#### خصائص النمو العقلي لهذه المرحلة :

- كلما كان الطفل أكثر نضجا ازدادت قدراته العقلية .
- قدرة الطفل علي الانتقال من المحسوسات إلي المعنويات .
- زيادة الانتباه واتساعه .
- التذكر يقوم علي الفهم والإدراك .
- الأطفال في هذه المرحلة السنية تنمو لديهم القابلية للتفكير في الحركات في الأنشطة المختلفة وكذلك في معرفة أخطائهم في أداء الحركات . (9: 218)

#### مظاهر نجاح الناشئ خلال ممارسة الرياضة :

إن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يعضد تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها ، وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها

وفي أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف علي المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح في المرحلة السنية من 8- 16 سنة اتضح أن منها ما يلي :

- عند التمكن من إظهار قدرات مميزة. - عند التمكن من إسعاد الآخرين .
- عند التفوق علي حدود الأداء . - عند الشعور بحاجة الآخرين إلي جهودهم .
- عند إلحاق الهزيمة بالآخرين . - عندما يحصلون علي المتعة من خلال الأداء .
- في مواقف المخاطرة . - عند فهم شيء جديد .
- عندما يتابعهم الآخرون . - عندما ينافسون بشرف . (32: 39، 40)

#### خصائص النمو الاجتماعي الانفعالي لهذه المرحلة :

- سلوك الأطفال موجه لجذب الاهتمام وتحقيق الذات .
- يزداد التعاون داخل جماعة الأصدقاء نظرا لنمو الرغبة في الانتماء للجماعة .
- البحث عن المثل العليا والاهتمام بالمشكلات الأخلاقية والدينية .
- يعبرون عن شعورهم بحرية .
- الانفعالات مرهفة وسريعة الاستجابة - حساس نحو جسمه وذاته .
- يحاول القيام بأعمال بطولية .
- صعوبة التحكم في الانفعالات والمظاهر الخارجية لها .
- القدرة علي المصارحة بنقائصهم .
- أحيانا متقلبي المزاج يشعرون بالانهزامية والانسحاب وفي آخر المرحلة يظهرون تحكما أفضل في المزاج والشعور .
- يميلون إلي الدعابة والتي تصل في بعض الحيات إلي السخرية .
- يعتادون أحلام اليقظة .
- أكثر تفكيراً في المستقبل .
- يجب أن يكون مستقلاً .
- الاهتمام بممارسة الألعاب والرياضات مع الجنس الآخر . (9: 218)

#### أهداف الناشئ لممارسة الرياضة :

حينما ينضم الناشئين إلي الفرق الرياضية فإن رغبتهم في ممارسة الرياضة تنطلق من أهداف معينة تختلف من فرد إلي آخر ، والأهداف الرئيسية التي تعبر عن رغبة الناشئين في ممارسة الرياضة هي كما يلي :

1. إظهار المقدرة علي الأداء .
2. الظهور الاجتماعي .
3. تحقيق الفوز .
4. إتقان الواجب .
5. اقتحام المجهول .
6. العمل الجماعي التعاوني. (32: 40، 41)

## الأساليب الدفاعية :-

تعتبر 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)

والدفاع هو عملية إحباط أو مفاداه أو امتصاص أو صد ضربات المنافس وذلك باستخدام جزء أو أكثر من أجزاء الجسم دون أن تصل إلي هدفها أو غرضها.

ويعني أيضا تلك الحركات التي يلجأ إليها اللاعب لكي يتفادي ضربات الخصم ويبعد عن مدي تأثيرها بسرعة وسهولة وبالقدر المناسب من الحركة وفي التوقيت السليم. (16: 99)

بينما يري محمد مرسال أن الدفاع هو قدرة اللاعب علي تحريك جزء أو أكثر من الجسم في التوقيت المناسب بأقل مجهود ممكن وبدون مبالغة في الأداء لكي يتفادي اللاعب مختلف المهارات التي يؤديها المنافس وإيعادها بسرعة من الوصول إلي هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل . (30: 144)

وتنفيذ الأساليب الدفاعية يعتبر كرد فعل للأساليب الهجومية المنفذة والموجهة من قبل المنافس وهناك ارتباط بين مستوي كل من عمليتي الهجوم والدفاع. (5: 33)

## أهمية الدفاع :-

1. إجادة وسائل الدفاع تزيد من ثقة اللاعب بنفسه .
2. يمكن بواسطتها إفساد خطط المنافس .
3. الدفاع الناجح وسيلة للهجوم المضاد .
4. يتيح للاعب اكتشاف نقاط ضعف منافسه .
5. يمكن بواسطتها اكتساب نقاطا تضاف إلي رصيده .

## أسس الدفاع الناجح :-

### 1. المحافظة علي وضع الاستعداد

حتى يسهل علي اللاعب تفادي ضربات الخصم بسهولة وحرصا علي عدم وجود ثغرات يسد عليها المنافس ويجب المحافظة علي وضع الاستعداد ، حيث أنه الوضع الذي يحقق للاعب (التغطية والاتزان ، سهولة الحركة ، الاسترخاء) .

## 2. عدم المبالغة في أداء الدفاع

والمبالغة يقصد بها طول فترة أداء الدفاع ، وزيادة الجهد المبذول وضعف الاتزان ، وصعوبة في أداء الهجوم وبالتالي فإن المبالغة في أداء الدفاع يساعد علي ارتكاب المخالفات القانونية .

## 3. التوقيت السليم

ويعني ذلك بأن يؤدي الدفاع في الوقت المناسب دون الإسراع أو الإبطاء .

## 4. اختيار وسيلة الدفاع المناسبة

وذلك تبعا لنوع هجوم الخصم وتبعاً لنوع الضربات التي يسدها الخصم وهذا يعني أن اللاعب لابد أن يختار وسيلة الدفاع . (16: 99، 100)

ويجب علي المدرب الاهتمام بتدريب اللاعبين علي بعض العناصر الهامة مثل (المسافه ، التغطية ، التصويب ، الخروج والتدفق ، الانطلاق) وتعريف اللاعبين بالمستويات التي تؤدي خلالها الأساليب الدفاعية ، الأوضاع والوقفات وأنواعها .

## المسافة في الكوميتيه :-

هي مقدار البعد أو التباعد بين مركز ثقل أو قاعدة ارتكاز أو أجزاء جسم كل من اللاعب والمنافس أو اللاعب وحدود الملعب والذي يمكن اللاعب من الاستخدام الإيجابي لكافة مهاراته تجاه المنافس .

## أهمية المسافة المناسبة في الكوميتيه :

1. سهولة الهجوم والدفاع ضد المنافس .
2. الاستخدام الفعال لمختلف أجزاء ومهارات اللاعب .
3. تطوير سرعة اللاعب وتوقعه الحركي .
4. السيطرة علي مجريات النزال وقيادة المباراة لصالح اللاعب .
5. الضغط النفسي علي المنافس .
6. التأمين ضد ضربات المنافس وإمكانية حصوله علي النقاط أو تسببه في حدوث إصابة للاعب .
7. سرعة استغلال أي ثغرات تظهر لدي المنافس .
8. نجاح وتعدد إمكانية استخدام المهارات المساعدة من اللاعب ضد المنافس .
9. إمكانية استغلال واستخدام جميع توقيات الهجوم ضد المنافس سواء القبلية أو المقابلة أو البعدية .
10. سهولة استخدام الهجوم الأولي والمضاد والمستقيم والقطري وغيره .

11. الاقتصاد في بذل الجهد .
  12. تطور دقة ومستوي الأداء الفني للاعب .
  13. تنمية التركيز والإدراك والتصور الحركي للاعب .
  14. إكساب اللاعب الثقة بالنفس والشجاعة والتصميم .
  15. عدم أو قلة تعريض اللاعب لمواقف الضغط والتوتر العصبي نتيجة اقترابه الشديد من المنافس أو حدود الملعب . (15: 75)
- ويذكر وجيه شمendi ثلاث أنواع من المسافات يستخدمها لاعب الكاراتيه هي :
- 1- اللعب من المسافات الطويلة : ويبعد فيها اللاعب عن خصمه بمسافة تعادل تقريبا طول رجل الخصم وهي تقريبا خطوة للأمام.
  - 2- اللعب من المسافة المتوسطة : يستخدم عندما يكون كلا المتنافسين في مجال الآخر ولا يحتاج كلاهما لأخذ خطوة للأمام .
  - 3- اللعب من المسافة القصيرة : يستخدم فيها الهجوم المباشر بأقصى سرعة ويصعب استخدام حركات الجذع والتمويه بالجذع أو الذراع . (38: 98، 99)
- بينما يقسم شريف العوضي المسافة في الكوميتيه إلى :
- أولا : المسافة الالتحامية
- وهي المسافة المرتبطة بالهجوم أو الالتحام مع المنافس ، حيث يمر هذا الهجوم أو الالتحام بثلاث مراحل وكل مرحلة منهم لها مسافة معينة بين اللاعب والمنافس وبناءا علي ذلك توجد ثلاث أنواع رئيسية للمسافة الالتحامية وهي كما يلي :
- 1- المسافة الابتدائية (التمهيدية) :
- وهي المسافة التي يبدأ اللاعب منها الهجوم أو هي المسافة التي يؤسس عليها اللاعب اتخاذه لقرار الهجوم وتقسم إلي : (المسافة البعيدة "الطويلة" ، المسافة المتوسطة ، المسافة القريبة "القصيرة") .
- 2- المسافة التنفيذية (الاحتمالية) :
- هي المسافة التي يتم خلالها تنفيذ المرحلة الرئيسية لهجوم اللاعب علي المنافس وهي مسافة احتمالية والمسافة الاحتمالية هي المسافة المحتمل أن يتركها المنافس في اتجاه هجوم اللاعب أو عكسه أو لأي اتجاه آخر كرد فعل منه ضد هجوم اللاعب .
- الخلاصة أن هناك عدة أنواع للمسافة التنفيذية أو الاحتمالية وهي المسافة التزايدية (الإضافية) ، المسافة التناقصية (التقصيرية) ، المسافة الثابتة ، المسافة الانحرافية . (15: 76- 80)

### 3- المسافة الختامية (الرجوعية) :

وهي مقدار التباعد بين اللاعب والمنافس بعد انتهاء هجوم اللاعب وذلك نتيجة تباعد أحدهما أو كلاهما عن الآخر بعد الالتحام أو الهجوم وهذا التباعد يسمى بالخروج من الهجوم .  
فيجب علي اللاعب الحذر والابتعاد عن المنافس بعد الهجوم مهما كانت نتيجة هذا الهجوم حتي لو تم إيقاف الالتحام أو النزال بواسطة حكم المباراة .  
والمسافة الرجوعية لها ثلاث أنواع رئيسية تتشابه مع أنواع المسافة الابتدائية وهذه الأنواع هي (المسافة القصيرة - المسافة المتوسطة - المسافة الطويلة أو البعيدة) .

#### ثانيا : المسافة الإزاحية (الفنية)

يقصد بالمسافة الإزاحية (مسار اليد أو القدم الضاربة أو الصادة) مقدار البعد بين نقطة بداية أجزاء الجسم للحركة ونقطة النهاية أو الاصطدام بالمنافس ، هناك نوعان من المسافة الإزاحية المسافة الإزاحية الكلية ، المسافة الإزاحية الجزئية .

#### ثالثا : المسافة المحيطية (الحدودية)

ويقصد بها مقدار التباعد بين قاعدة ارتكاز اللاعب وحدود الملعب ويمكن تقسيم الملعب إلي ثلاث مناطق أو مسافات تبدأ من حدود الملعب وتتجه نحو مركزه كما يلي :  
أ. مسافة الخطر : تبدأ من حدود الملعب وحتى مسافة (1) متر فقط داخل حدود الملعب.  
ب. مسافة الحذر : تبدأ من نهاية مسافة الخطر وحتى مسافة (1) متر آخر داخل منطقة الخطر أي من (1- 2) متر داخل حدود الملعب .  
ج. مسافة الحرية : تبدأ من نهاية مسافة الحذر وحتى مركز الملعب ويكون فيها أداء اللاعب أكثر حرية وتنوع وانفتاح .

#### رابعا : المسافة العمومية (الشمولية)

وهي تشمل أغلب أو جميع أنواع المسافة السابقة وخاصة المسافة الأساسية بين اللاعب والمنافس والمسافة الحودية بين اللاعب وحدود الملعب والمسافة العمومية لها نوعان هما :  
أ. المسافة البسيطة : تتركز أو تشتمل علي الإدراك العام أو العلاقة الترابطية بين المسافة الأساسية والاحتمالية والإزاحية في مركز اللعب .  
ب. المسافة المركبة : تتركز أو تشتمل علي الإدراك العام أو العلاقة الترابطية بين جميع أنواع المسافة السابق ذكرها في مسافة الخطر أي علي حدود وأركان الملعب .



ويذكر وجيه شمندي (2002) أنه يجب علي المدرب من خلال تدريبات الكوميتيه الموجهة تطوير العناصر التالية :

- 1- الإحساس بالمسافة الضرورية للهجوم والدفاع : ويتم التدريب عيه بالترج في مستوى سرعة الأداء المهاري .
- 2- الدقة في الهجوم والدفاع : ويتم التدريب عليه من خلال الأداء المهاري المتعاقب والذي يهدف إلي تسجيل نقاط .
- 3- التوقيت الزمني للهجوم والدفاع : ويتم التدريب عليه من خلال تقدير المسافة بين اللاعب والخصم والتوقيت المناسب للهجوم أو الدفاع عليه .
- 4- الاتزان أثناء الهجوم والدفاع : ويتم التدريب عليه من خلال الهجوم المتعاقب الذي يسمح بالحفاظ علي الاتزان المهاري بفواصل دقيقة وقصيرة بين كل أداء وآخر. (38: 100)

العوامل المؤثرة علي كفاءة ضبط المسافة في الكوميتيه :

أولا : النواحي الفنية

- 1- الوضع الحركي الجيد للاعب والمنافس .
  - 2- تحركات القدمين الجيدة للاعب والمنافس.
  - 3- إمكانات وسرعة أداء اللاعب والمنافس .
  - 4- الخداع من اللاعب أو المنافس.
- ثانيا : القدرات العقلية والسمات النفسية
- 1- التصور الحركي السليم من اللاعب .
  - 2- دقة وإدراك الإحساس بالمسافة .
  - 3- دقة إدراك الإحساس بالزمن .
  - 4- دقة إدراك الإحساس العام .
  - 5- دقة إدراك الإحساس بالمهارة .
  - 6- التوقع الحركي .
  - 7- تركيز وتوزيع الانتباه .
  - 8- الثقة بالنفس .
  - 9- الاسترخاء العام .

ثالثا : القدرات البدنية والنواحي الجسمية والعوامل الخارجية

- 1- سرعة رد الفعل الحركي
- 2- التوافق العضلي العصبي .
- 3- القدرة العضلية وسرعة الحركة .
- 4- التعب .
- 5- سلامة الحواس وخاصة حاستي الرؤية والسمع. (15: 90-95)

وتتنوع الأساليب الدفاعية مع تنوع المواقف اللعبية المتغيرة والمتعددة وبعضها يتم باستخدام اليد سواء المفتوحة أو المغلقة وكذلك اليدين معاً كما أن هناك استخدام للقدم في الدفاع أيضا . (5: 41)

وعند تعليم اللاعب مختلف الأساليب الدفاعية يجب علي المدرب أن يضع في اعتباره دائما أن الوضع النهائي لكل أسلوب دفاعي أن يكون وضع ابتدائي مناسب للهجوم المضاد ، وذلك حتي يتمكن اللاعب ويتعود علي ربط الهجوم المضاد بالأساليب الدفاعية دائما ، حيث

أنه غالبا ما يقوم اللاعب بأداء الأساليب الدفاعية دائما فقط من ضربات المنافس ولا يستغل الفرصة في ربطهم بالضربات الهجومية المضادة ، مما يفقد القدرة علي الانتقال من الوضع الدفاعي إلي الوضع الهجومي . (16: 104)

إن النشاط الرياضي لكي يحقق الهدف من ممارسته لا بد أن يتضح لكل ممارسيه الهيكل البنائي له ، ورياضة الكاراتيه karate sport تتكون من مواقف متغيره كثيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارسيه حيث أن الهيكل البنائي لتلك الرياضة يتمثل في الأساليب الهجومية والأساليب الدفاعية وكذلك أوضاع الاتزان والتحركات للاعب والتي تساعده من استخدام الأساليب المختلفة .

وهنا نجد هذا البناء لرياضة الكاراتيه يركز 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 (الكوميتة 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)

ويجب علي المدرب تدريب اللاعب علي التغطية لأنه من الضروري أن يهتم اللاعب أثناء المباراه بالتغطية وتأمين نفسه سواء أثناء الهجوم أو الدفاع .

### التغطية في الكوميتيه :-

هي عملية تأمين اللاعب لنفسه أثناء تسجيل الضربة أو الهجمة بمعنى أن اللاعب يدافع أثناء الهجوم ويهاجم أثناء الدفاع .

أو هي قدرة اللاعب علي تفادي أو صد ضربات المنافس أثناء قيام اللاعب بالهجوم الأساسي أو المضاد .

لذا يجب أن يراعي اللاعب بعض الأسس الهامة منها :

1- المحافظة علي وضع الاستعداد المناسب وذلك حرصا علي عدم ترك ثغرة للمنافس يغير عليها بتسديد ضرباته حيث يجب علي اللاعب المحافظة علي وضع الاستعداد الذي يحقق (التغطية - الاتزان - سهولة الحركة - الاسترخاء).

2- عدم المبالغة في أداء الدفاع الأمر الذي قد ينتج عنه (صعوبة في أداء الهجوم ، زيادة الجهد المبذول في الدفاع ، فقد الاتزان ، قلة الحصول علي النقاط).

3- التوقيت السليم : يجب علي اللاعب أن يؤدي الدفاع في الوقت المناسب دون الإسراع أو البطء في ذلك لأنه إذا أسرع فقد يغير المنافس هدفه وإذا أبطأ حتما ستصيبه ضربات في أماكن أخرى .

4- السرعة في اختيار وسيلة التأمين المناسبة لنوع الهجوم فكل نوع من الهجوم وسيلة من وسائل الدفاع تفضل عن الأخرى .

#### أهمية التغطية للاعب الكوميتيه :

- تفادي ضربات المنافس وإفساد خطته .
- عدم إتاحة الفرصة لمنافس من توجيه ضربات للاعب .
- تظهر أهمية التغطية عندما يقوم المنافس بأداء ضربات سريعة ومختلفة مما يؤدي إلي إجبار اللاعب إلي اتخاذ الأسلوب الدفاعي الجيد .
- إتقان اللاعب لاستخدام جميع الطرق والأساليب الدفاعية التي تؤدي إلي زيادة الثقة بالنفس أي الأسهل والأسرع والأكثر فاعلية .
- يمكن الأسلوب الدفاعي الجيد للاعب من امتصاص قوة المنافس .
- تكون وسائل الدفاع غالبا أكثر ثباتا من وسائل وطرق الهجوم .
- من أهداف التغطية تعلم وإتقان جميع المهارات الدفاعية والهجومية في وقت واحد.

#### أنواع التغطية في الكوميتيه :

يقسم شريف العوضي التغطية نقلا عن " حنا اسحق " خلال النزال إلي ما يلي :

- 1- التغطية بدون حركة دفاعية وذلك بتجنب الهجوم وتحاشي الاحتكاك مع المنافس .
- 2- التغطية بدون الهجوم وهذا يعتبر من أبسط طرق الدفاع حيث يتم صد هجوم المنافس دون توجيه أي رد هجومي .
- 3- التغطية أو الدفاع لامتصاص الهجوم وهذا النوع من الدفاع يتم عند الدفاع عن هجوم سريع ومتكرر فالمدافع يحاول عمل دفاع متبوعا بدفاع .
- 4- الدفاع متبوعا بهجوم وهو أشهر أنواع الدفاع وهنا يتبع المدافع حركته الدفاعية بهجوم مضاد.

- 5- التغطية بالهجوم وذلك بصد المدافع الهجوم بهجوم .
- 6- التغطية للهجوم فالمدافع يقوم بحركته الدفاعية وذلك لصد هجوم متوقع ليؤمن حركته الهجومية.

7- الدفاع قبل الهجوم وذلك بإخماد هجوم المنافس وهو في مهده .

8- الدفاع بإخلال توازن المنافس حيث أن المهاجم لن يستطيع إكمال هجومه.

المستويات التي تؤدي خلالها الأساليب الدفاعية والهجومية لرياضة الكاراتيه :-

هناك ثلاث مستويات تنفذ من خلالها عمليتي الدفاع والهجوم وهم :

المستوي الأول : جودان ( Jodau )

وهو يتكون من جانبي خلف الرأس والعنق .

المستوي الثاني : شودان ( Chudan )

وهو المنطقة المحصورة ما بين أسفل العنق إلي الخط الواقع أعلى منطقة السرة من

الأمم وأعلى منطقة الآلية من الخلف .

المستوي الثالث : جيدان ( Jedan )

وهو المنطقة المحصورة ما بين أسفل السرة وحتى قمة عظام الساق . (5: 33)

وبعد معرفة المستويات التي تؤدي خلالها الأساليب الدفاعية يجب أيضا التعرف علي

عنصر التصويب في الكوميتيه والذي يتم تنفيذه في نطاق هذه المستويات والذي يعد من

العناصر الهامة التي يجب علي المدرب تدريب اللاعبين عليه .

التصويب في الكوميتيه :-

يقصد بالتصويب الحركي في الكوميتيه قدرة اللاعب علي توجيه مهارته وأساليبه

الهجومية بدقة وسرعة نحو الثغرات التي تظهر له أو يظهرها هو في هدف أو جسم المنافس .

أهمية التصويب في الكوميتيه :

1- نجاح الهجوم والحصول علي النقاط.

2-الاقتصاد في الجهد والهادفية في الأداء الهجوم

3-إرباك وإحباط وسيطرة اللاعب علي المنافس

4- توفير فرصة لظهور ثغرة أخرى في المنافس

5- توقع ردود فعل المنافس والتغطية والاستعداد .

6- المساهمة في تحسين مسار ومستوي أداء المهارات

7- القدرة علي الاستغلال الجيد لنقاط ضعف المنافس

8- تنمية إدراك الإحساس بالمسافة والزمن.

9- إكساب اللاعب الثقة بالنفس .

10- تجنب الدفاعات العنيفة أو الإيجابية .

11- إجبار المنافس علي اتخاذ أوضاع دفاعية معينة مفيدة للاعب .

أنواع التصويب :

أولا : من حيث الطريق ينقسم إلي (موجه ، غير موجه "عشوائي").

ثانيا : من حيث الأداء أو المهارة (بالمهارات الهجومية بالذراعين والرجلين ، المهارات الدفاعية بالذراعين والرجلين).

ثالثا : من حيث الهدف المصوب إليه (المنطقة العليا ، المنطقة الوسطي ، المنطقة السفلي).

رابعا : من حيث الاتجاه (سهمي ، جانبي ، رأسي). (15: 211-224)

#### مناطق الدفاع والهروب والخطر والأمان :

يعتبر أسلوب الهجوم المباشر ومن أقصى مسافة ممكنة وأسلوب الهجوم الدائري غير المباشر أكثر الأساليب استخداما في الكوميتيه حيث تستخدم اللكمات والركلات الأمامية في الهجوم المباشر وتستخدم الركلات الدائرية وضربات ظهر القبضة في الهجوم الدائري غير المباشر.

فعلي سبيل المثال عندما يقف الخصم في أحد أركان الملعب عليك بالهجوم المباشر بالتسديد بركلة أمامية أو لكمة أمامية أو جانبية ، في هذه اللحظة يحاول الخصم الهروب إلي أحد الأجناب ومن هنا عليك بالهجوم غير المباشر بالركلات الدائرية أو ظهر القبضة .

ويوجد ببساط الكاراتيه أربعة مناطق يجب أن توضع في الاعتبار أثناء المباراة وهي :

- 1- منطقة الأمان وتمثل منتصف الملعب .
- 2- منطقة الدفاع وتمثل أجناب الملعب القريبة من الركن .
- 3- منطقة الهروب وهي قبل الوصول إلي الأركان أو الأجناب .
- 4- منطقة الخطر وتمثل ركن الملعب والأجناب ويكون فيها تقريبا كعب اللاعب علي آخر سنتيمتر من حدود ملعب الكاراتيه . (38: 96-98)

#### الخروج والتدفق في الكوميتيه :-

الخروج : هو أداء حركي يقوم به اللاعب بعد الشروع أو البدء في الهجوم الفعلي علي المنافس بغرض الابتعاد عن مجال هجوم أو ردود أفعال المنافس .

التدفق : يقصد به التتابع أو الاستمرار في الهجوم الصحيح من اللاعب علي المنافس حتي إيقاف النزال (سماع كلمة ياميه) من الحكم .

#### أهمية الخروج والتدفق :

- 1- تحسين عمليات الكر والفر للاعب خلال النزال .
- 2- خلخلة المنافس والسيطرة عليه .
- 3- إتاحة الفرصة لتنوع أساليب خداع المنافس خلال النزال .
- 4- تنمية الرشاقة والتوافق والمرونة والتوقع وسرعة رد الفعل الحركي للاعب .
- 5- تمكين اللاعب من الهجوم الجيد من أي وضع أو اتجاه أو مكان أو توقيت .

6- تحسين وتنوع تحركات القدمين للاعب خلال النزال .

7- تصعيب فهم المنافس لأسلوب نزال اللاعب. (15: 415، 416)

### الأداء المهاري والخططي الهجومي

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بتنوع الأساليب والمبادئ الهجومية والدفاعية ، وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات في كلا من الكاتا والكوميتيه .

يجب أن نفهم جيدا أن كلا المتنافسين يبني ردود أفعاله تجاه الآخر من خلال مجاراة كل منهما للآخر والانطلاق معا بصورة تلقائية مما يجعل الهجوم الأول أمرا مستحيلا ، فمهارات الدفاع هي ضد مهارات الهجوم ، ومهارات الهجوم هي المقابل لمهارات الدفاع ، وهذا التناغم التلقائي مع الخصم هو ما يطلق عليه "الكواشي" Kowashi وهناك العديد من العوامل المؤثرة في فعالية الأداء المهاري والخططي عند تطوير نواحي الإعداد المختلفة للاعب الكاراتيه هي:

- 1- سرعة المبادأة .
- 2- القدرات البدنية الخاصة مثل الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والتحمل بأنواعه
- 3- مستوي الأداء المهاري للاعب .
- 4- تناغم المهارات الدفاعية والهجومية .
- 5- الإعداد النفسي الخاص .
- 6- تنظيم الغذاء . (38: 91)

### الأساليب الدفاعية الأساسية في رياضة الكاراتيه :-

يذكر وجيه شمندي أن الأساليب الدفاعية الأساسية في رياضة الكاراتيه ما يلي :

1. الدفاع إلي أسفل . (جيدان - براي Gedan Barai) .
2. الدفاع إلي أعلي . (آج اوك Age - Uke) .
3. الدفاع من الخارج للداخل . (سوتو اوك Soto - Uke) .
4. الدفاع من الداخل للخارج . (اوشي اوك Uchi - Uke) .
5. الدفاع بحافة اليد . (شوتو اوك Shuto - Uke) . (34: 229)

ويقسم محمد كمال مصطفى الدفاع باستخدام اليد إلي عدة نقاط هي :-

- حجز الضربات باستخدام السطح الداخلي للذراع .
- حجز الضربات باستخدام السطح الداخلي للذراع مع التحرك للأمام .
- حجز اللكمات باستخدام السطح الداخلي للذراع مع الالتفاف (الدوران) .
- حجز الركلات باستخدام السطح الخارجي للذراع .
- حجز الركلات السفلية باستخدام السطح الخارجي للذراع مع التحرك للأمام .

- حجز الركلات السفلية باستخدام السطح الخارجي للذراع مع الدوران .
- حجز الضربات مع أداء لكمة عكسية .
- حجز الضربات من الدوران مع أداء لكمة . (29: 37-46)

### 1- الدفاع إلي أسفل ( جيدان براي )

يبدأ الدفاع إلي أسفل من وضع الاستعداد ثم الذراع المدافعة إلي أعلى مواجهه للأذن وتتقدم الرجل للأمام (إذا كان الدفاع بالذراع اليسري هذا يعني أن تكون الرجل المتقدمة اليسري) وفي نفس الوقت تهبط الذراع الأخرى بدوران الساعد لأسفل وللخارج وتقف قبضة اليد قبل الركبة بحوالي 10 سم .

### 2- الدفاع إلي أعلى ( آج او ك Age – Uke ) .

الدفاع إلي أعلى هو طريقة تتبع في الدفاع عن النفس أو لصد هجوم عنيف وهي تعتمد علي السواعد ، فبواسطة السواعد يمكن صد أي لكمة أو ركلة موجهة بسهولة قائمة وعندما تصد اللكمة يجب أن تقف وقفة دفاع ، ذلك بأن توجه قبضة نحو الخصم إذ أنه من المحتمل أن تكسر يدك في حالة توجيه اليد نحو صدرك .

### 3- الدفاع من الخارج للداخل (سوتو او ك Soto – Uke ) .

بواسطة الساعد يمكنك بسهولة صد أي ضربة في مستوي المعده ، وذلك بحركة الساعد من الخارج إلي الداخل (سوتو او ك) ولتنفيذ هذه المهارة ابتداء من الوضع الهجومي في الوضع الأمامي تصد الهجوم بسرعة وبقوة وذلك بإنزال اليد اليمنى (القبضة والساعد والكوع) بينما تجذب قبضة اليد اليسري نحو الخصر .

### 4- الدفاع من الداخل للخارج (اوشي او ك Uchi – Uke ) .

الدفاع من الداخل إلي الخارج يؤدي بواسطة الساعد وذلك بتحريكه من تحت الإبط المعاكس لذراع الصد وذلك تحركه من الداخل إلي الخارج ضد هجوم موجه في مستوي المعده وينفذ الدفاع باليدين معا ، وقبضة اليد اليسري تساعد اليمني وفي حالات الدفاع كما في الهجوم يجب عدم سحب الكتفين ويجب أن يظل النظر مركزا دائما علي الخصم وأن تركز القوة تحت الإبط حتي يظل باستطاعتك صد أي هجوم مهما كان قويا .

### 5- الدفاع بحافة اليد (شوتو او ك Shuto – Uke )

هو الوضع الذي يجب أن تأخذه اليد كحد السكين وهي طريقة الدفاع ويمكن للمدافع أن يكسر معصم الخصم المهاجم اذا كان الأخير جاهلا لرياضة الكاراتيه . أما بالنسبة لتنفيذ مهارة (شوتو او ك) يجب أن تعتمد علي وضع (كوكونسو-داتشي) الرجل الخلفية تحمل 70% من وزن الجسم بينما يحمل كعب الرجل الأمامية 30% من وزن الجسم ، أما قبضة اليد متوجه نحو

عينين الخصم مباشرة دون أن تتجاوز مستوى ارتفاع الكتفين ويجب أن يتم أداء الدفاع بدوران الساعد وينفذ باستخدام حافة اليد . (34: 230-236)

### الانطلاق في الكوميتيه :-

هو القدرة علي بدء الهجوم والوصول للهدف في أقل زمن ممكن .

### أهمية الانطلاق في الكوميتيه :

- إن أقصى استخدام للعضلات يحقق كفاءة أعلى لعملها العضلي مما يجعل ناتج القوي في أقصى درجاتها وهذا يحدث نتيجة للانطلاق .
- تركيز القوي لا يعتمد علي المجهود المبذول باستمرار لعضلات الجسم ولكن يعتمد علي مجهود العضلات المساعدة في الانطلاق .
- إن اللاعب عندما يستخدم أكبر مجموعة من العضلات في جسمه عند الانطلاق سوف يحصل علي القوة اللازمة لتنفيذ المهارات .
- عندما تنفذ المهارة في وقت قصير فسوف يكون تأثيرها أكبر فعنصر التركيز أثناء القيام بالانطلاق له أهمية كبرى في سرعة وأهمية هذا الانطلاق . (15: 165)

### سرعة المبادأة :

يجيد لاعب الكاراتيه ذو الخبرة التدريبية العالية اختيار التوقيت السليم للهجوم ولحظة اتخاذ القرار بالهجوم وهناك ثلاثة أوقات لشن هجوم ناجح علي الخصم :

1- عندما يفكر الخصم في الهجوم (sen sen on sen) .

2- اتخاذ القرار بالهجوم علي الخصم (sen no sen) .

3- المبادأة بالهجوم عندما يبدأ الخصم في الهجوم (Go no sen).

يعتبر تفكير اللاعب في الهجوم علي الخصم (sen sen on sen) هو الهدف الأساسي له خصوصاً إذا كان يتمتع بقدر جيد من الثقة بالنفس وهذا النوع من الهجوم يعرف بأنه القدرة علي قمع أي رغبة من جانب الخصم للاشتباك أثناء مباراة الكوميتيه .

أما بالنسبة لاتخاذ القرار بالهجوم علي (sen no sen) هو قدرة اللاعب علي المبادأة أولاً عن طريق الهجوم في نفس اللحظة التي يقوم فيها الخصم أن يهاجم ، أما (Go no sen) هي أن يأخذ اللاعب بزمان المبادأة ، بعد ذلك يهاجم في اللحظة التي يبدأ منها هجوم الخصم ويدافع ضد هذا الهجوم وهذه المهارة تحتاج إلي شجاعة ومستوي أداء مهاري عالي حيث أنه كلما امتلك اللاعب قدر عالي وكافي من المهارات الهجومية والدفاعية كلما احتاج مقدار أقل من الشجاعة. (38: 94، 95)



### فوائد الانطلاق للاعب الكوميتيه :

- تنمية الثقة بالنفس واكتساب الشجاعة. - معرفة اللاعب لقدراته وقدرات المنافس .
- القدرة علي مواجهة المواقف الصعبة. - اكتساب الجرأة والتصميم والتوافق الحركي والنفسي
- تنمية القدرة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي للاعب. (15: 165، 166)

### الوقفات والأوضاع الهامة في الكاراتيه :-

الأوضاع ( TACHIKATA ) : وهي مواقف متميزة للجسم يتم اتخاذها من أجل تنفيذ الأساليب الدفاعية أو الهجومية لرياضة الكاراتيه حيث أنها تحقق للاعب الثبات والاتزان وأيضاً القدرة على التحرك والتهيئة النفسية خلال موقف اللعب الذي يواجهه .

هناك أوضاع طبيعية يمكن توزيعها على 3 أقسام على أساس شكل القدمين خلال الوضع هذه الأوضاع العامة المستخدمة في رياضة الكاراتيه لها ميزة هامة حيث أنها تحتوي على 7 أوضاع مناسبة على التوازن الخاص بالجسم وكذلك تحقيق الوضع المريح للفرد عند استخدامها لفترات طويلة وهي كالآتي :

القسم الأول : القدمين معاً وتحتوي على وضعين :

- 1 - وضع القدمين معاً : ( Heisoku - Dachi ) together stance- Feet
- 2 - وضع الانتباه : ( Musukl - Dachf ) Lnformal attentfon stance

القسم الثاني : القدم المفتوحة وتحتوي على ثلاث أوضاع :

- 1 - وضع الانتباه مقدمة القدم للخارج . ( Hachtji - Dacht ) leg stance-open
- 2 - وضع الانتباه مقدمة القدمين متوازيين . ( Heiko - Dachi ) parallel - leg
- 3 - وضع الانتباه مقدمة القدم للداخل .

( Uchf hachiji - Dachi ) leg stance- fnverted open

القسم الثالث : القدمين تمثالان معاً زاوية قائمة وتحتوي على وضعين :

- 1 - وضع لام ( Renoji - Dachi ) L Stance
- 2 - وضع تاء ( Teiji - Dachi ) T Stance

والمجموعة الثانية تحتوي على أوضاع ذات قدمين متباعدين وتشتمل على 6 أوضاع أساسية:

- 1 - وضع الاتزان الأمام ( zerikutsu - Dachi ) Front - stance
- 2 - وضع الاتزان الخلفي ( Kokutsu - Dachi ) Back - Stance
- 3 - وضع القدمين متباعدين والمشطين في الاتجاه الأمامي المتوازي

( kiba - Dachi )Straddle - leg -Straddle

4 - وضع القدمين متباعدين في اتجاه وتري .

( Fudo - Dachi ) Diagonal Straddle - leg Stance

5 - وضع المربع القدمين متباعدين والمشطين في الاتجاه الخارجي

( Shiko - Dachi ) Square - stance

6 - وضع القدمين المتقاطعين . ( Koso - Dachi ) ross - leg Stance ( 5 : 34 ، 35 )

**وضع الدفاع الهجومي :**

يتشابه أسلوب الدفاع الهجومي في خصائصه مع وضع الدفاع المتوسط إلا أنه يجب أن تكون اليد حرة غير ثابتة ، ويرخي بعض اللاعبين أصابع الإبهام فقط بينما يبقون باقي أصابع اليد الأخرى مطبقة ، وهناك لاعبون آخرون يبقون أيديهم مفتوحة ، هذه الخيارات تتيح حرية أكثر للأذرع والأكتاف للقيام بحركات سريعة ، ولكن لا ينصح بها للاعبين دون المستوى العالي لاحتمال تعرضهم للإصابات ، وينصح مدرب الناشئين بعرض أفلام تسجيلية للاعبين ذو مستوى عالي بهدف توضيح متطلبات وضع الاستعداد الهجومي والدفاعي ، وذلك من أجل زيادة دافعية الناشئين نحو الاهتمام بتلك الأوضاع لما لها من أهمية لتحقيق الفوز في المباريات.

(38: 93، 94)

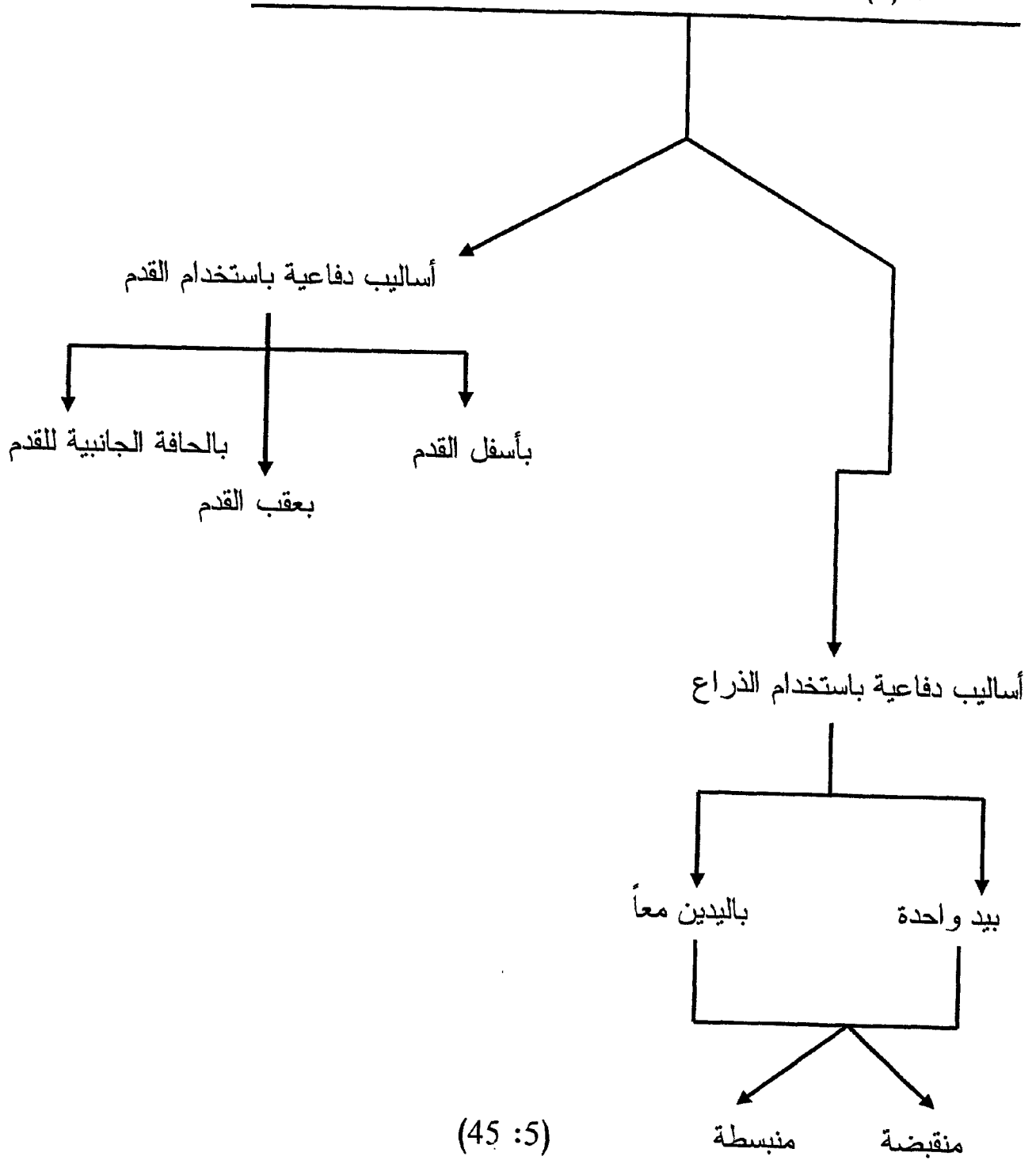
### الاستقامة والقطرية في الكوميتيه :-

الاستقامة : هي الهجوم علي المنافس بالتحرك تجاهه في خط مستقيم تقريبا (هجوم مباشر).  
القطرية : هي الهجوم علي المنافس بالتحرك تجاهه في خط قطري أو مركب (هجوم غير مباشر).

كما تتمثل أهمية الاستقامة والقطرية فيما يلي :

- تشتيت انتباه المنافس .
- زيادة الحصيلة والتنوع الخططي للاعب .
- فتح مجالات أو ثغرات عديدة من زوايا مختلفة في وضع المنافس .
- إحباط الخطط الهجومية الأساسية والمضادة للمنافس .
- تقليل إصابة اللاعب أو خسارته للنقاط حيث أنه يتحرك وينازل كالزئبق أو الذئب في اتجاهات عديدة .
- السيطرة علي تحركات المنافس وأسلوب نزاله .
- تزيد من الإدراك الحسي الحركي للاعب خلال النزال. (15: 363، 364)

شكل (1) الأساليب الدفاعية العامة في رياضة الكاراتيه .



ثانيا : الدراسات السابقة

أولا : الدراسات العربية

### 1 - دراسة وجيه أحمد شمندي سنة 1985 .

عنوانها : أثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العامة في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبين الكاراتيه .

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي .

العينة : 30 لاعب من لاعبي الدرجة الثانية .

أهم النتائج : 1 - زيادة مستوي القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث .

2 - زيادة التحسن في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية لعينة البحث .

### 2 - دراسة جمال عبد العزيز أبو شادي سنة 1991 .

عنوانها : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه .

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين .

العينة : 40 طالب من الطلاب المتقدمين لفريق جامعة الإمارات .

أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية الأولى في مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة ونتائج المباريات على المجموعة التجريبية الثانية .

### 3 - دراسة أحمد محمود إبراهيم سنة 1991 .

عنوانها : تطور القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوي أداء اللكمات والركلات لنادي الكاراتيه من ( 10 - 12 سنة ) .

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين .

العينة : 30 لاعب من لاعبي الدرجة الثانية من ( 10 - 12 سنة )

أهم النتائج : 1 - التعرف على القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة على مستوي أداء اللكمات والركلات الأساسية لنادي الكاراتيه من ( 10 - 12 سنة ) .

2 - أدبي تطوير القدرات البدنية على تحسين أداء اللكمات والركلات الأساسية لنادي الكاراتيه .

### 4 - دراسة شريف محمد عبد القادر العوضي سنة 1992 م .

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية.

**المنهج :** استخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة والتصميم القياسي القبلي والبُعدي .

**العينة :** تخصص أول كاراتيه كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

**أهم النتائج :** 1 - تحسين قدرة اللاعبين وتباينها في اختيار لمهارات ثم إجادتها للحصول على أكبر عدد من النقاط .

2 - تحسن عدد النقاط لكل لاعب في المباراة الواحدة خلال زمن قدرة 3 دقائق

5 - دراسة وجيه أحمد شمندي سنة 1994 م .

**عنوانها :** دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات .

**المنهج:** استخدم الباحث التصحيح (بوردون انفيموف) لقياس الانتباه ، جهاز (الالكترونوسكرب) لقياس رد الفعل البسيط ، ترمومتر لقياس الثبات الانفعالي .

**العينة :** استخدام الباحث عينة عددها 90 لاعب .

**أهم النتائج :** 1- وجود فروق داله إحصائيا في متغيرات البحث ( حدة ، ثبات ، تحويل ) لانتباه ، زمن رد الفعل البسيط ، الثبات الانفعالي الثابت بين لاعبي الكاراتيه الفائزين وغير الفائزين .

2 - وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات البحث ( مظاهر الانتباه ) التي تناولتها الدراسة زمن رد الفعل البسيط ، الثبات الانفعالي الثابت ونتائج اللاعبين في المباريات .

6- دراسة شريف محمد عبد القادر العوضي سنة 1994 م .

**عنوانها :** تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه.

**المنهج المستخدم :** المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة .

**العينة :** لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى والمشاركين ضمن منتخب الناشئين من ( 17 - 20 سنة ) .

**أهم النتائج :** 1 - إيجابية استخدام الذراع الأيسر في ترجيح اللاعب .

2 - استخدام الوضع العكسي يساهم في ابتكار اللاعب مهارات جديدة .

3 - حسن استغلال اللاعب لمساحات الملعب تساهم في ترجيح اللاعب للفوز

بالمباراة.

### 7 - دراسة علاء محمد حلاويش سنة 1997 م .

عنوانها : برنامج تدريبي وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه .

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة .

العينة : 8 لاعبين من لاعبي الدرجة الثانية من سن ( 14 - 16 سنة )

أهم النتائج : 1 - تحسن في القدرات البدنية قيد البحث .

2 - استغلال اللاعب للمساحات الخالية من الملعب .

3 - إمكانية إدارة زمن المباراة من خلال الملعب .

4 - تنمية مهارة اللكمة المستقيمة العكسية اليسري ، الرفسة النصف دائرية العكسية.

### 8 - دراسة عمر محمد لبيب سنة 1997 م .

عنوانها : تأثير برنامج مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكاراتيه .

المنهج : استخدام المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي .

العينة : اللاعبين من الحاصلين على الحزام الأسود ( 1 ) دان كحد أقصى والحزام البني كحد

أدنى .

أهم النتائج : البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على :

1 - فعالية التوقيات الهجومية خلال المباريات .

2 - النتائج العامة للاعبين خلال المباريات .

3 - نسبة التحسن في متغيرات البحث المختلفة .

4 - تحسين الصفات البدنية الخاصة للاعبي الكوميتيه .

5 - تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية ومرات استخدامها الناجح في الكوميتية.

### 9 - دراسة وائل فوزي إبراهيم سعيد سنة 1998 م .

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس - حركية على نتائج

المباريات لنادي الكاراتيه مرحلة من 9 - 11 سنة .

المنهج : استخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة .

العينة : 4 ناشئ من نادي سبورتنج تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى

ضابطة .

أهم النتائج : 1 - أسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح يطور المتغيرات النفسي - حركية

قيد البحث .

2 - هناك علاقة إيجابية بين تطوير المتغيرات النفس - حركية قيد البحث

ونائج المباريات لنادي الكاراتيه .

# 10 - دراسة محمد سعد علي محمد سنة 1999 م .

عنوانها : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه ناشئين .

المنهج : التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة .

العينة : 40 لاعب من الناشئين بنادي إسبورتينج .

أهم النتائج : فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للركلات في رياضة الكاراتيه .

# 11 - دراسة محمود ربيع البشيهي سنة 2000 م .

عنوانها : تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه .

المنهج : التجريبي بنظام المجموعة الواحدة والتصميم بنظام القياس القبلي والبعدي .

العينة : 20 لاعب من لاعبي الدرجة الأولى بنادي الترسانة بمدينة 6 أكتوبر ومبارك بالفيوم .

أهم النتائج : 1 - التأثير الإيجابي للبرنامج بالأسيتك المطاط على مستوي القدرة العضلية

2 - التأثير الإيجابي بالأسيتك المطاط على مستوي الأداء المهاري .

# 12 - دراسة عماد عبد الفتاح السرسى 2001 م .

عنوانها : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الكاراتيه .

المنهج : التجريبي بنظام المجموعة التجريبية والضابطة .

العينة : 30 لاعب من منطقة المنوفية للكاراتيه أعمارهم تتراوح بين 12 - 15 سنة .

أهم النتائج : تم تقسيمها 15 لاعب مجموعة تجريبية و ( 15 ) لاعب مجموعة ضابطة

1 - ارتفاع معدلات النتائج للمجموعة التجريبية عن الضابطة .

2 - إيجابية استخدام الأدوات المعينة في البحث ( جاكيت أثقال - جيتز حديدي - أسيتك مطاط ) .

3 - صلاحية استخدام الاختبارات قيد البحث ( اختبار الرشاقة الخاصة - جهاز

قياس زمن سرعة رد الفعل الحركي ) في رياضة الكاراتيه .

4 - تحسين مستوي أداء المهارات قيد البحث خلال المباريات .

# 13 - دراسة محمد سعيد محمد سالم أبو النور سنة 2002 م .

عنوانها : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه .

المنهج : التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة .

العينة : 40 لاعب من الحاصلين على الحزام الأسود وتزوج أعمارهم من (19-21 سنة)

أهم النتائج : 1 - تطوير مستوى الأداء المهاري (ثنائي-ثلاثي-رباعي) التركيب المهاري.

2 - التحسن في نسبة فاعلية السلوك الهجومي أثناء المباريات .

14 - دراسة إبراهيم عبد الحميد الإبياري سنة 2003 م .

عنوانها : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئ رياضة الكاراتيه .

المنهج : التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية .

العينة : 12 لاعب تتراوح أعمارهم من ( 14 - 18 سنة ) حاصلين على الحزام البنى كحد أدنى والحزام الأسود كحد أقصى .

أهم النتائج : 1 - زيادة استخدام مهارات الرجلين في القياس البعدى أكثر من القياس القبلي .

2 - زيادة الحصيلة المهارية في ذاكرة اللاعبين للمهارات قيد البحث .

3 - زيادة عدد الجمل الخطئية الهجومية المستخدمة في القياس البعدى أكثر من القياس القبلي .

## ثانيا : الدراسات الأجنبية

15 - دراسة زيروسكي راي zeyoski Danie Roq سنة 1984 .

عنوانها : تطوير مستويات الكاراتيه في مدارس الثانوي .

المنهج : التجريبي بنظام المجموعتين ( ضابطة ، تجريبية )

العينة : طلاب من مدارس الثانوي .

أهم النتائج :

1 - الاهتمام باستخدام الركلات الموجهة نحو مستويات التهديف .

2 - الاهتمام بالتدريب على السرعة أثناء الفزال في فترة الإعداد .

3 - التدريب باستخدام المباريات أثناء فترة الإعداد .

4 - الاهتمام بالتدريب على القتال في خطوة واحدة .

16 - دراسة جون مايكل بايان John Michael سنة 1995 م .

عنوانها : تأثير التغذية المرئية والصوتية على ثلاثة من فنون الركلات .

المنهج : التجريبي بنظام المجموعتين ( الضابطة ، التجريبية )

العينة : 60 طالبة من طالبات فصول الدفاع عن النفس بجامعة ولاية وسط تنيسيس بالولايات المتحدة الأمريكية .



### أهم النتائج :

- 1 - أن كلا من المجموعة التجريبية والضابطة حققوا تحسن دال عند مستوى دلالة 0.05 في الركلات الثلاثية ( الركلة الأمامية - الخلفية - الجانبية ) .
- 2 - أن المجموعة التجريبية حققوا تحسن دال عند مستوى 0.05 في مهارة الركلة (الأمامية - الدائرية) عند مقارنتها بنتائج المجموعة الضابطة .
- 3 - أن المجموعة التجريبية لم تحقق تحسن دال عند مستوى 0.05 فيما يتعلق بالركلة الجانبية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة .

### 17 - دراسة لايتون Layton سنة 1994 م .

عنوانها : المهارت الهجومية والدفاعية في الكاراتيه ( كاتا ) .

المنهج : استخدام الباحث المنهج الوصفي على 27 كاتا لمدرسة الشوتوكان .

أهم النتائج : من خلال تحليل 1183 أسلوب لمدرسة الشوتوكان كاراتيه فقد تبين تفضيل أوسع للمهارات الدفاعية وهو ما يفسر أن الكاراتيه هو طريقة للدفاع عن النفس وليس للهجوم أو العنف .

### التعليق علي الدراسات السابقة :-

- بعد قيام الباحث بعرض الدراسات السابقة والتي استخلصها من العديد من الدراسات لاحظ الباحث أن هذه الدراسات قد تم إجراؤها خلال الفترة ما بين عام (1984م) إلي عام (2003م) واشتملت علي دراسات أجنبية ودراسات عربية .
- لاحظ الباحث أن هناك دراسات مختلفة استهدفت تصميم برامج تدريبية مقننة وتأثيرها علي نتائج المباريات مثل دراسة جمال عبد العزيز (1991م) ودراسة علاء حلاويش (1997م) ودراسة عمر لبيب (1997م) ودراسة وائل فوزي إبراهيم (1998م) ودراسة محمد سعيد سالم (2002م) ودراسة إبراهيم الإبياري (2003م) .
- استخدم منهم المنهج التجريبي بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية وخمسة آخرون استخدموا المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة .
- هناك دراسات استهدفت تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ومعرفة مدي تأثيرها علي مستوى أداء اللاعبين .
- هناك دراسات استهدفت تنمية الأداء المهاري والمستوي الفني للاعبي الكاراتيه .
- هناك دراسات استهدفت تطوير بعض المهارات والخطط الهجومية ومعرفة أثره علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه .

## الاستفادة من الدراسات السابقة :-

استطاع الباحث من خلال التعرف علي نتائج وتوصيات تلك البحوث الاستفادة الآتية :-

**أولاً:** لاحظ الباحث أنه من خلال إطلاعه وعلي حد علمه لم تتعرض أي من المراجع والبحوث العلمية إلي استخدام الأساليب الدفاعية لتحسين مستوى الأداء ومعرفة أثره علي نتائج المباريات الأمر الذي يرجع إلي أهمية إجراء مثل هذا البحث حتي يمكن إمداد المجال الرياضي بنظم وأساليب التدريب الحديثة مم يعكس ذلك علي التطبيقات العملية في حياة المدربين بما يحقق تخطيط وتنفيذ البرامج العلمية بنجاح وفاعلية .

**ثانياً:** إن اختلاف الباحثين القائمين بتلك البحوث في استخدام وسائل القياس جعل الباحث يتوفر لديه مجالاً أوسع للإطلاع علي كافة الوسائل المستخدمة والأدوات مما ساعد الباحث علي الاختيار السليم لوسائل قياسه الخاصة ببحثه بعد استعلامه عن ما هو أنسب أدوات القياس وكيفية استخدام وسائل القياس .

**ثالثاً:** إن اختلاف وتنوع وتعدد أساليب المعالجات الإحصائية التي لجأ إليها الباحثون خلال تلك البحوث والدراسات السابقة حيث وجد أن كل دراسة اتسمت بأسلوب إحصائي يختلف تماماً عن الدراسة الأخرى والتي تتلاءم مع دراسته الأمر الذي مكن الباحث من الاطلاع علي عدة وسائل وأساليب للمعالجة الإحصائية وما هي أفضل أنواع الأساليب التي تتفق مع طبيعة البحث حتي تسهم في عرض النتائج بشكل جيد وعلي نحو أفضل .

**رابعاً:** ساعدت الدراسات السابقة علي كيفية تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وذلك من خلال إطلاعه علي عينات الدراسات السابقة ومن خلال الاطلاع لاحظ الباحث أن بعض أفراد العينة خلال الدراسات السابقة يتم استبعادهم بسبب عدم الانتظام في التدريب وبالتالي يؤثر ذلك علي حجم العينة مم أفاد ذلك الباحث في تجنب حدوث تلك الأخطاء ضماناً لعدم تأثير البحث بأفراد العينة الغير ملتزمين وذلك عن طريق حث وتشجيع وتحفيز أفراد العينة علي الانتظام في الحضور وكذلك زيادة أفراد العينة ضماناً لعدم التأثير نتيجة الاستبعاد لأي فرد من أفراد العينة .