

٠/١

- ١/١- التقديم ومشكلة البحث.
- ٢/١- أهمية البحث والحاجة إليه.
- ٣/١- أهداف البحث.
- ٤/١- فروض البحث.
- ٥/١- مصطلحات البحث.

## ١/١ التقديم ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضى علما له أصوله وقواعده وله فلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوى الرفيع الذى من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة ( البدنى ، المهارى ، الخططى ، النفسى ) بل يتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى .

هذا ويتفق كلا من جينفر وال ونانسى ميوراى Jennifer Wall & Nancy Murray (١٩٩٥) عن فيلشمان Fleishman (١٩٧٨) مع جورجى كولفر وآخرون George R.Colfer and others (١٩٨٧) على أن الصفات البدنية والقدرات الحركية تعنى كفاءة الفرد المرتبطة بمستوى أداء واجباته المختلفة بسهولة وفاعلية وأن هذه القدرات تتضمن التوافق والقدرة وسرعة رد الفعل والرشاقة والسرعة والتي يمكن تطويرها وتنميتها لدى الأطفال من خلال التدريبات والأنشطة المناسبة والمتنوعة (١٠٤ : ١٨ - ٢٠) (٧٢ : ١٩٩ - ٢٠١) .

ويشير بوب ديفيس وآخرون Bob Davis and others (١٩٩٥) إلى أن القدرات الحركية تعنى قابلية الفرد على النجاح فى نشاط محدد وأنها تتضمن الرشاقة وزمن رد الفعل وسرعة الإستجابة الحركية للمثيرات المختلفة ويضيف أن الرشاقة هى قدرة بدنية حركية تساعد الفرد على سرعة تغيير أوضاع واتجاهات جسمه وأن زمن رد الفعل هو توزيع الزمن ما بين تقديم المثير والإستجابة الحركية لهذا المثير . (٧٤ : ١٢٠ - ١٢٢)

ويؤكد كلا من محمد صبحى حسانين ، كمال عبد الحميد (١٩٨٥) على أن الصفات البدنية العامة هى المكون الأساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية والصفات البدنية بالنسبة للنشاط الرياضى تعتبر العمود الفقرى والقاعده العريضة التى لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات فى مجال التربية البدنية والرياضية. (٢٩:٥١)

ويرى محمد حسن علاوى (١٩٩٠) أن اللياقة البدنية الخاصة تعنى الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والتي تختلف من نشاط إلى آخر

وفقا لطبيعة هذا النشاط ويهدف إلى دوام وتطوير هذه الصفات لأقصى مدى حيث يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية فى النشاط التخصصى . (٨٠:٤٦)

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٤) وأحمد إبراهيم (١٩٩٤) ومحمد حسن علاوى (١٩٩٠) وروبرت هوكى Robert . r. Hockey (١٩٨٢) وجونسون ونيلسون Johnson & Nelson (١٩٧٩) على أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية وأن نشاط التخصص هو الذى يحدد نوعية هذه الصفات والتي يجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط التخصصى فى حالة إفتقاره للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط .

(٣٤ : ١٤٢) (٨٠:٨) (٨١ ، ٨٠:٤٦) (٧٧ : ١١٧) (٨١ : ٢١٥)

وفى هذا الصدد يتفق كلا من أحمد إبراهيم (١٩٩٤) ، محمد لطفى طه ويوسف ذهب على (١٩٨٥) نقلا عن جيسيلفتيش Gecelivich (١٩٨١) على أن الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضى للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركى والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع درجة عالية من الدقة والتحكم (٨ : ١٨٥) (٥٦ : ٢٧٥)

ويضيف كلا من وجيه شمندى وهشام مهيب (١٩٩٤) أن توافر عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالنشاط الممارس تساعد على تنمية وتحسين حالة الفرد البدنية والحركية مما يساهم فى إنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود جسمانى مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية . (٦٥ : ٢٤٦)

ويتفق كل من وتومى موريس Tommy Morris (١٩٨٧) وأوياما Oyama (١٩٨٦) أوكازاكى واستريسيفيك Okazaki & Striceric (١٩٨٤) وناكاياما Nakayama (١٩٧٩) على أن القدرات البدنية بالنسبة لرياضة الكاراتيه تتمثل فى القوة والسرعة والرشاقة والمرونة وأنه يفضل تنمية هذه القدرات من خلال استخدام الأداء الحركى لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء لتلك الحركات الأساسية .

(٩٠ : ١٦) (١٠٠ : ١٩١) (٩٩ : ٣٠) (٩٢ : ١٨٤-١٨٦)

ويشير عبد المنعم فرج وآخرون (١٩٩٦) إلى أن رياضة الكاراتيه تتضمن نوعين من المسابقات هما مسابقات الكاتا (Kata) ومسابقات الكوميتيه (Kumite) أما الكاتا فهي عبارة عن سلسلة متتالية من الأساليب الدفاعية والهجومية فى إتجاهات مختلفة يتخيل فيها اللاعب النزال مع شخص أو أكثر من خلال إتخاذ أوضاع إتزان مختلفة أو متعددة وتشمل مسابقات فردية وأخرى جماعية ، والكوميتيه عبارة عن منازلة بين لاعبين فى نفس المرحلة السنية يحاول كلا منهما تسجيل النقاط باستخدام مهارات هجومية بالأرجل والأذرع فى المناطق المصرح فيها بالهجوم لإحراز الفوز بالمباراة داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه (٣٣:٨-١٢)

ويشير وجيه شمندى (١٩٩٣) إلى أن العديد من الخبراء المتخصصين فى مجال الكاراتيه يتفقوا على أن الصفات البدنية والمبادئ التى تسبق تكنيك الكوميتيه (Kumite) تتمثل فى سرعة الهجوم والتوافق الحركى والإستخدام الأمثل للقوة العضلية ورد الفعل الحركى المضاد للهجمات بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية الضرورية . (٦٢:٧)

ويؤكد باتريك هيكي Partrick Hiekey (١٩٩٧) على أن التخطيط السليم لتطوير المهارات الخاصة برياضة الكاراتيه من ( ركلات ولكمات ) تتطلب تنمية الصفات البدنية وهى التوازن والقوة وسرعة رد الفعل والرشاقة وذلك لربط الجزء السفلى بالجزء العلوى من الجسم للوصول بقوة وسرعة إلى الهدف . (٧٨:١٠٣-١٠٦)

ويتفق كلا من ديفيد ميتشيل David Mithell (١٩٩١) وناشياما وريشارد Nishiayama&Richard (١٩٩٠) وشوشن ناجامين Shoshin Nagamine (١٩٩٠) على أن التدريب على الكوميتيه (Kumite) يتطلب الأعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته ومحاولة كشف ثغره فى جسمه مع سرعة الأستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة والهجوم المباشر على المنافس . وخلاصة القول أنه يجب على اللاعب التدريب على الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء لتسجيل النقاط والفوز بالمباراة (٢٩:٨٨) (١٩:٩٧) (٢٤٦:٩١، ٢٤٧)

مما سبق ذكره بصفة عامة وما ذكره المتخصصون فى رياضة الكاراتيه بصفة خاصة ومن خلال نتائج استطلاع رأى الخبراء تظهر أهمية الصفات البدنية من رشاقة Agility باعتبارها

مركب من القوة والسرعة والمرونة وكذلك زمن رد الفعل الحركى Motor Reaction time والتي تظهر أهميته من خلال تغلب اللاعب على كافة المتغيرات السريعة والمفاجئة خلال مباريات القتال الفعلى الكوميتيه(Kumite) وانعكاس هذه الأهمية على الأداء المهارى بصفة عامة وأداء المهارات الهجومية من لكمات (Zuki) وركلات(Geri) بصفة خاصة . حيث أن الأداء المهارى الجيد والتوقيت السليم ( رد الفعل الحركى ) والتطبيق القوى الفعال من الشروط الأساسية لاحتساب النقطة الكاملة إيون (Ippon) كما نص القانون الدولى للكاراتيه (مسابقات الكوميتيه ) أنه فى حالة التعادل يتم ترجيح اللاعب الذى قام بتنفيذ أكبر عدد من المهارات الهجومية والأكثر تحركا وسرعة ورشاقة على بساط الكاراتيه وتكون المباراة لصالحه بالترجيح . ( ٣٣ : ٢٢-٢٥ )

## ٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه :

من خلال قيام الباحث باجراء دراسة استطلاعية على عدد ( ٣٠ ) مدرب من مدربي رياضة الكاراتيه . مرفق رقم (١)

قد إتضح من نتائج هذه الدراسة أن نسبة ( ٨٥٪ ) من هؤلاء المدربين لا يهتمون بالتدريب بالطرق العلمية فى جميع المراحل السنية عامة وفى المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة خاصة باعتبارها أولى المراحل التى يشترك فيها اللاعب فى مسابقات الكوميتيه ( Kumite ) وباعتبار أن ما قبل ( ١٢ سنة ) يشترك فى مسابقات الكاتا (Kata) فقط ، وأن النسبة الباقية ( ١٥٪ ) من هؤلاء المدربين لا يهتمون الإهتمام الكافى بتنمية الصفات البدنية الخاصة ( الرشاقة ، زمن رد الفعل الحركى البسيط والمركب) حيث يقوم المدرب بالتركيز على الإعداد المهارى والخططى دون الاهتمام بتنمية هذه الصفات .

واتضح أيضا من الدراسة الاستطلاعية جدول رقم (١) من خلال بطولات الجمهورية للناشئين حتى ١٤ سنة وحتى ١٦ سنة لعام ١٩٩٨ ، ١٩٩٩ م انخفاض فعالية أداء المهارات الهجومية سواء بالذراعين (Zuki) أو بالرجلين (Geri) .

جدول (١)

المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنوية من (١٢-١٥) سنة ونسبة نجاحها  
فى بطولة الجمهورية موسم ١٩٩٨ / ١٩٩٩ م

| م | نسبة أداء        |                                  | عدد المحاولات الفاشلة | عدد المحاولات الناجحة | عدد مرات الأداء | المهارات الهجومية     | المهارات |
|---|------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|----------|
|   | من المجموع الكلى | النسبة المئوية للمحاولات الناجحة |                       |                       |                 |                       |          |
| ١ | ٥٢,٥٢٪           | ٢٣,٣٧٪                           | ٤٠٠                   | ١٢٢                   | ٥٢٢             | لكمة مستقيمة مقابلة   | الأول    |
| ٢ | ٢٤,٣٥٪           | ١٩,٨٣٪                           | ١٩٤                   | ٤٨                    | ٢٤٢             | لكمة مستقيمة أمامية   | الثانى   |
| ٣ | ٢,٩٢٪            | ١٧,٢٤٪                           | ٢٤                    | ٥                     | ٢٩              | لكمة بظهر القبضة      | الخامس   |
| ٤ | ٢,١١٪            | ١٤,٢٩٪                           | ١٨                    | ٣                     | ٢١              | ركلة أمامية           | السادس   |
| ٥ | ٩,٦٦٪            | ١٢,٥٪                            | ٨٤                    | ١٢                    | ٩٦              | ركلة دائرية           | الثالث   |
| ٦ | ٦,٩٤٪            | ٢١,٧٤٪                           | ٥٤                    | ١٥                    | ٦٩              | ركلة نصف دائرية عكسية | الرابع   |
| ٧ | ٠,٤٪             | -                                | ٤                     | -                     | ٤               | ركلة خلفية            | الثامن   |
| ٨ | ١,١٪             | -                                | ١١                    | -                     | ١١              | ركلة خلفية دائرية     | السابع   |
|   | ١٠٠٪             | -                                | ٧٨٩                   | ٢٠٥                   | ٩٩٤             | المجموع الكلى         |          |

يتضح من الجدول رقم (١) المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنوية من (١٢-١٥) سنة ونسبة نجاحها فى بطولة الجمهورية موسم ١٩٩٨ / ١٩٩٩ م .

ويتضح أيضا انخفاض نسبة المحاولات الناجحة بمقارنتها بالمحاولات الفاشلة أو بالعدد الكلى لأدائها مما يدل على انخفاض مستوى فعالية الأداء المهارى أثناء المباريات ويتضح أيضا أنه بالرغم من أن اللكمة المستقيمة المقابلة هى أكثر المهارات استخداما حيث بلغت نسبتها ( ٥٢,٥ ٪ ) من العدد الكلى لمهارات الهجوم إلا أن نسبة المحاولات الناجحة بلغت ( ٢٣,٣٧ ٪ ) يليها مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية ( ٢٤,٣٥ ٪ ) من العدد الكلى ونسبة نجاحها ( ١٩,٨٣ ٪ ) يليها مهارة الركلة الدائرية ( ٩,٦٦ ٪ ) من العدد الكلى ونسبة نجاحها ( ١٢,٥ ٪ ) يليها مهارة الركلة النصف دائرية العكسية بنسبة ( ٦,٩٤ ٪ ) من العدد الكلى ونسبة نجاحها ( ٢١,٧٤ ٪ ) .

وهذا ما أكده كل من مفتى إبراهيم ( ١٩٩٦ ) وعصام عبد الخالق ( ١٩٩٤ ) وأحمد أمين فوزى ( ١٩٩٢ ) وروى شيفارد Roy Shephard ( ١٩٨٩ ) على أنه من الضروري تطوير قابلية الأجهزة الداخلية فى مرحلة الطفولة عن المراحل المتأخرة وخاصة ترقية التوافق العضلى العصبى وذلك من خلال الأنشطة والتمارين المناسبة فى المرحلة من (٩-١٥) سنة ، حيث أن إنخفاض القدرات الحركية والصقات البدنية قد يكون حائلا دون الممارسة العملية للرياضة ومن خلال توفير برامج تدريبية تتصف بالقوة والرشاقة وزمن رد الفعل يمكن التحكم فى مختلف المهارات والقدرات الحركية الجديدة. ( ٥٧ : ١٤٦ ، ١٤٧ ) ( ٣٤ : ١٤٥ ، ١٤٦ ) ( ٤ : ٧٠ ، ٧١ ) ( ١٠٢ : ١١٩ )

مما سبق عرضه يتضح أهمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية إلا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافى ، مما دعى الباحث إلى ضرورة القيام باجراء برنامج تدريبى لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد البحث ( الرشاقة ، سرعة رد الفعل الحركى البسيط والمركب ) والتعرف على تأثيره على المهارات الهجومية وكذلك فعالية الإداء المهارى فى المباريات لناشئ الكاراتيه من (١٢-١٥) سنة .

### ٣/١ - أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى فى تنمية الصفات البدنية قيد البحث ( الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب) الخاصة بالمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة للاعبى الكاراتيه .

٢- دراسة العلاقة بين تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة وفعالية الأداء المهارى خلال المباريات .

### ٤/١ - فروض البحث :

١- قد توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية ( الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب ) والصفات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٢- قد توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية ( الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب ) والصفات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٣- قد توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الصفات البدنية ( الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب ) والصفات مهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

#### ٥/١ - مصطلحات البحث :

##### ١- الرشاقة Agility

يعرفها مفتى إبراهيم (١٩٩٨):

« المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو فى الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح». (٥٨ : ١٤٤)

##### ٢ - الرشاقة الخاصة Specific Agility

«هى قدرة لاعب الكاراتيه على تغيير جسمه لوضع أو اتجاه يمكنه من تسديد لكمة أو ركلة على هدف محدد بطريقة صحيحة وبأقصى سرعة ممكنة». ( تعريف إجرائى )

##### ٣- زمن رد الفعل البسيط Simple Reaction time

يعرفه محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٩٤)

بأنه «الفترة الزمنية ما بين ظهور مثير معروف مسبقا حتى إكتمال الإستجابة له» .  
(٢٣٦:٤٨)

##### ٤- زمن رد الفعل الحركى البسيط Simple Motor Reaction time

يعرف بأنه : « سرعة استجابة اللاعب بأداء مهارة هجومية ( لكمة - ركلة ) أو هجوم مضاد بـ(لكمة أو ركلة ) عند ظهور ثغرة فى المناطق المصرح فيها بالهجوم فى جسم المنافس»  
(تعريف إجرائى)

##### ٥- زمن رد الفعل المركب Complex Reaction time

يعرفه عصام عبد الخالق (١٩٩٤):

بأنه « الفترة الزمنية ما بين ظهور مثير غير معروف من عدة مشيرات ليس متفق عليها سابقا والإستجابة الحركية لهذا المثير» (١١٨:٣٤)

## ٦- زمن رد الفعل الحركى المركب Complex Motor Reaction time

يعرف بأنه : « سرعة استجابة لاعب الكاراتيه بأداء هجوم خاطف مناسب باللكم أو بالركل عند ظهور ثغره فى جسم اللاعب المنافس » . ( تعريف إجرائى )

## ٧- الوكو W.U.K.O

هو الإتحاد الدولى لمنظمات الكاراتيه World Union of Karate. Do Organization

## ٨- الكوميتيه Kumite

يعرفه أحمد إبراهيم ( ١٩٩٤ ) :

« بأنه منازلة بين لاعبين متكافئين فى زمن محدد ويتفقان فى نفس الدرجة والوزن والمرحلة السنية ويحاول كل منهما احباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الذراعين أو الرجلين فى المناطق المصرح بها خلال الهجوم أو التسديد داخل اطار مواد قانون رياضة الكاراتيه» . ( ٨ : ١٨ )

## ٩- ( الأيبون ) النقطة الكاملة Ippon

يعرفه كلا من عبدالمنعم فرج وآخرون ( ١٩٩٦ ) :

بأنه « النقطة التى تمنح عند تسديد لكمة فى المناطق المصرح فيها بالهجوم » ( ٣٣ : ١٨ )

## ١٠- النيهون Nihon

يعرف بأنه : « حصول اللاعب ( لاعب الكوميتيه ) على نقطتين تمنح فى حالة هجوم اللاعب بضربة رجل بمنطقة البطن أو بالكم فى منطقة الظهر أو بأسلوب مركب باليدين أو اخلال توازن المنافس والتسجيل الفنى الصحيح » . ( تعريف إجرائى )

## ١١- السانبون Suanbon

يعرف بأنه : « حصول لاعب الكوميتيه على ثلاثة نقاط تمنح للاعب فى حالة الركل بالقدم فى منطقة الوجه أو الرمى أو كنس الرجل لاسقاط اللاعب أرضا واتباع ذلك بتسجيل فنى صحيح » . ( تعريف إجرائى )

#### ١٢ - الهجوم الناجح :

« هو قدرة لاعب الكاراتيه على تنفيذ مهارة هجوميه بالذراعين أو الرجلين أو الاثنتين معا فى توقيت صحيح ومسافة مناسبة ودقة فى الأداء للحصول على نقطة كاملة (إيبون ) أو نقطتين (نيهون ) أو ثلاثة نقاط ( سانبون ) دون إحداث إصابة للمنافس ويقوم الحكم باحتسابها . ( تعريف إجرائى )

#### ١٣ - الهجوم الفاشل :

« هو الهجوم على المناطق المصرح فيها باللكم أو الركل ولكنه يفقد شرط أو أكثر من شروط احتساب النقطة الكاملة طبقا لحدود القانون الدولى للكاراتيه . ( تعريف إجرائى )

#### ١٤ - فاعلية الهجوم :

« هو قدرة لاعب الكاراتيه على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الكاملة ( الأيبون ) أو النقطتين ( نيهون ) أو الثلاث نقاط ( سانبون ) أو الجمع بينها إلى انتهاء المباراة بفرق ثمانى نقاط لصالح أحد اللاعبين أو إنتهاء زمن المباراة عن طريق الهجوم المتتالى للعديد من المهارات الفنية الناجحة بالرجلين أو الذراعين دون هبوط قدراته البدنية والوظيفية والمهارية والتي تنتج عن الالتحام بالمنافس . ( تعريف إجرائى )