

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات السابقة

اولا : القراءات النظرية : -

- البرامج التدريبية.
- التمرينات النوعية.
- المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتية
- التقسيم الفنى لمهارات رياضة الكاراتيه.
- اختبارات الترقى للأحزمة فى رياضة الكاراتيه.
- المتطلبات المهارية قيد البحث.
- خصائص النمو للمرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة.

ثانيا : الدراسات السابقة :

- الدراسات العربية فى رياضة الكاراتية.
- الدراسات الأجنبية فى رياضة الكاراتية.
- التعليق على الدراسات السابقة.

أولا : القراءات النظرية - البرامج التدريبية :

يشير سامى حافظ ١٩٩٧م على أن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى الرياضة فى الدول المتقدمة عامة يلقى عبئا على الدارسين والمدربين ولكل المهتمين بالرياضة فى جمهورية مصر العربية للاسترشاد بما يتم تنفيذه فى تلك الدول من إجراءات علمية للارتقاء بمستوى اللاعبين، وذلك من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم واتباع الأسس العلمية فى بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل فى مستوى الرياضة بتلك الدول.

(١٨ : ٣)

ويعرف عبد الحميد شرف (١٩٩٦ م) البرنامج بأنه " هو الوسيلة الفعالة التى تساعد المدربين فى المجال الرياضى فى تنفيذ مناهجهم او خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم فى النهاية من تحقيق ما يبتغون من اهداف ، ويشير بان عملية تصميم البرنامج التدريبى ليس بالأمر السهل ، فهى عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالى من الناحية العلمية والعملية ، ملما بالعديد من الجوانب التى لها علاقة بالبرنامج التدريبى ، وفى نفس الوقت للامام التام بالعلوم التى لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرنامج وكيفية تقنيته وبالاخص علم التدريب الرياضى الذى يعتبر قوام العملية الفنية فى تصميم البرنامج من حيث وضع المحتوى او التنظيم او التنفيذ او التقييم

(٢٣ : ٥٥ ، ٧٣)

ويتطلب الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق مستوى الإنجاز فى رياضة الكاراتية ضرورة الاهتمام بالتخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة والتى يتم فيها الاستخدام الامثل للتمرينات الخاصة وتنفيذها بدءا من مرحلة الناشئين للارتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى لهم.

- التمرينات النوعية:

يشير يوسف عرابى ١٩٩٨م إلى أن التمرينات النوعية تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف انواع الانشطة الرياضية وتعتبر التمرينات ذات الهدف الخاص بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه فى نوع النشاط الرياضى التخصصى وقد ينحصر الغرض الخاص من هذه التمرينات فى محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركى لمختلف المهارات الأساسية، وتنقسم التمرينات النوعية الى :-

■ تمرينات نوعية خاصة بنائية:

هى التمرينات النوعية التى تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذه الانشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات.

■ تمرينات نوعية خاصة تمهيدية:

هى التمرينات التى تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة والتى استمدت من اشكال المهارات وتجزئتها وهى فى المقام الأول التكتيكي.

(٦٧: ١٣)

ويذكر كريستى برونڊ ١٩٨٨م إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى اهمية التمرينات النوعية التى تتشابهة فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة مع المسار الزمنى لها خلال المهارة، وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة. (٧٥: ١٣٨)

ويعرفها هشام صبحى ١٩٩٣م وأحمد عبد اللطيف ١٩٩٤م أن التمرينات النوعية هى التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعة العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المسار الحركى ، والتى تختلف من أداء لآخر ومن فرد لآخر.

(٥٥: ٥) (٢١ : ٥)

ويتفق كل من محمد حسن علاوى ١٩٩٤م وعصام عبد الخالق ١٩٩٤م عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أن التمرينات النوعية هى الحركات التى تتشابهة فى تكوينها الحركى مع الحركات التى يؤديها اللاعب فى غضون المنافسات الرياضية من حيث (القوة، السرعة، المسار الزمنى للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلى مع الحركات التى تودى عند الأداء الفنى) ولذلك فهى تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للاعب من حيث التوافق الحركى وتتابع مستوى الأداء الحركى واتجاهه. (٣٧: ٢٩٤) (٢٨: ١٨) (٢٤: ٢٤٥)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٣م إلى اهمية التمرينات النوعية واستخدامها بمسمى التدريب النوعى او التمرينات الغرضية او الخاصة لما لها من خصوصية فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية طبقا لطبيعة اداء المهارات الحركية. (٢٠: ٥٧، ٥٨)

ويشير أحمد ابراهيم ١٩٩٥م انه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه من خلال استخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الاداء المهارى لتلك الحركات. (٨: ٢١٥، ٢١٦)

ويرى حازم حسن ٢٠٠٥م أن استخدام التمرينات النوعية فى التدريب يمكن أن تحل دورا هاما فى تحسن مستوى الأداء المهارى لانها تركز على الاداء الفنى للمهارة و يتشابه كل تمرين منها مع اداء المهارة الحركية فى المسار الزمنى والمكانى لتحقيق احساس اللاعب بالمسار الصحيح ولزيادة فاعلية هذا الأسلوب ينبغى إتباع الأسس التالية:

١. تصميم وتنفيذ تمرينات نوعية للعضلات العاملة والمسار الحركى للمهارة المراد تحسينها.
٢. البدء بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى الصعبة.
٣. الاهتمام بهذا الأسلوب عندما يكون الهدف هو تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الحركى مع تحسين الأداء المهارى.
٤. اذا أعطيت تسهيلات اثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء الفنى للمهارة.
٥. يتوقف عدد التمرين على قدرة كل لاعب ومستوى المهارة. (١٣ : ١٢٢، ١٢٣)

– المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه:

يذكر وجيه شمندى ٢٠٠٢م يعتبر الاعداد البدنى من اهم مقومات النجاح فى اظهار النشاط الحركى لان الاداء الحركى لة جانبان محسوسان هما : المهارات والصفات فالاتجاه الخاص بتعلم الحركة هو ما يرتبط بالمهارة ، ونطلق عليها الاعداد المهارى، بينما الصفات نجد انها تتعلق بالاتجاه الخاص بالتدريب ونطلق عليها الاعداد البدنى ،فالتكامل فى العلاقة بين الاستعداد البدنى والمهارى يمكن ان يتواجد من خلال عملية محدودة وواضحة وهى مستوى نمو الصفات البدنية اللازمة ، ودرجة تشكيل المهارات الحركية الاساسية للنشاط الممارس (٦٠ : ٧)

يؤكد كل من عادل عبد البصير علي ١٩٩٣م، محمد حسن علاوى ١٩٩٤م، أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م و عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، حيث لن يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط، وحينئذ فإن النشاط التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه الصفات التى يجب تنميتها وتطويرها. (٢٥ : ٥٠) (٣٧ : ٨٠، ٨١) (٨ : ٢١٦) (٢٤ : ٤٣)

يتفق كلا من ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م ومفتى ابراهيم ١٩٩٦م واسامة راتب ١٩٩٩م ان المرحلة السنية من ١٢ : ١٤ سنة تعد افضل المراحل لتنمية الصفات البدنية بجانب

القدرات الحركية وخاصة التوازن والرشاقة والسرعة والقوة من خلال الارتقاء التدريبي وتأهيل الناشئين بجرعات اكبر من التدريب باستخدام المقاومات المختلفة .

(١ : ٢٥٦ ، ٢٥٧) (٤٩ : ٢٣٠ ، ٢٣١) (١٠ : ٨٣)

ويشير أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م إلى أن رياضة الكاراتيه من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة كما أنها تعتبر من الرياضات القتالية التي تتطلب صفات بدنية وعقلية وسمات شخصية معينة حتي يستطيع ممارستها من أداء حركاتها الفنية المختلفة كاللكمات والركلات من أوضاع اتزان مختلفة تحت شروط المنافسة. وأن رياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضى للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركى والسرعة والرشاقة والقدرة مع درجة عالية من الدقة والتحكم، وأن هناك شبه إتفاق على أن كل مهارة حركية تتطلب نوعية معينة من الصفات البدنية وذلك من أجل الإرتفاع بمستوى أدائها.

(٨ : ٢١٥)

كما يؤكد ناكاياما Nakayama ١٩٨١م وناشياما ١٩٩٠م إلى أنه لابد من مراعاة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة الهامة عند تنفيذ الأداء المهارى والخططى اثناء المباريات وتمثل فى التوازن والتحمل والمرونة كما أن الأساليب الهجومية والدفاعية تتطلب أدائها بصورة مفاجئة وقوة وسرعة للحصول على أداء فعال.

(٧٧ : ١٣٧) (٨٠ : ١٣ - ١٥)

ويشير ناشاياما Nashayama ١٩٨٢م إلى أنه كلما تم تطوير اللياقة البدنية للاعبى الكاراتيه من قوة وسرعة وتوازن ومرونة كلما أدى ذلك وساعد على تطوير اللاعب فسيولوجيا ونفسيا.

(٧٩ : ٣٠)

ويذكر اوكازاكي واسترسييفك Okozaki & Streivic ١٩٨٤م على أن جميع الحركات المؤداة فى رياضة الكاراتيه تتطلب توافر قدرات خاصة وأنه يجب تطوير هذه القدرات فى المراحل الأولى من التدريب للناشئ وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك فى زيادة إمكانية الأداء الحركى والمهارى.

(٨١ : ٥٦)

ويتفق كل من ناكاياما Nakayama ١٩٨٦م ، دان برادلى Dan Bradley ١٩٨٩م علي أن الأداء الحركى المؤثر للاعب الكاراتيه يعتمد بشكل أساسى على ما يتميز به من صفات بدنية خاصة كالقوة والسرعة والتحمل.

(٧٨ : ١٦) (٦٩ : ١٣)

ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية في مجال التربية البدنية والرياضة بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة وآراء الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه كانت أهم هذه الصفات هي (القوة المميزة بالسرعة، سرعة الحركة، التوافق، المرونة، التوازن). مرفق (٥)

(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١٧)(٢٩)(٣٣)(٤٦)(٥٣)(٥٥)(٥٨)(٥٩)(٦٠)(٦٣)(٦٤)(٦٨)(٧٢)(٧٦).

أ- خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير القوة المميزة بالسرعة:

ويذكر وجيه شمندى ٢٠٠٢م أن القوة المميزة بالسرعة تعد من القدرات الحركية الأساسية لكثير من الأنشطة الرياضية وتعد من أنواع القوة الخاصة والهامة للاعبى الكاراتيه حيث يسمح له بأداء انقباضات سريعة وقصيرة وقوية خلال تنفيذ الأداء المهارى للركلات واللكمات حتى تكون مؤثرة والتي يجب تطويرها حتى يتم تنفيذ الأداء المهارى. وتعرف القوة المميزة بالسرعة فى مجال الكاراتيه بأنها " هى قدرة لاعب الكاراتيه على الاداء بقوة اقل من القصى وبسرعة اقل من القصى".

(٦٠ : ١٣٠، ١٣١)

يذكر محمد مرسال وهشام حجازى ٢٠٠٥م أن استخدام شدة تتراوح بين ٤٠:٨٠% من الشدة القصى تكون مناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة، أن زمن الراحة بين المجموعات من ١٢٠:٣٠٠ ث (٤٤: ٣٢، ٣٣)، و يتفق محمد علاوى ١٩٩٤م مع وجيه شمندى ٢٠٠٢م على أن أقصى تكرار للتمرين هو ٢٠ تكرار، وان استخدام من ٤:٦ مجموعات تكون مناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة. (٣٧ : ١٢٤) (٦٠ : ١٣٣)، ويضيف أحمد إبراهيم ١٩٩١م أن فترة الراحة من ٢:٤ق كراحة بين التمرين والتالى له عند تطوير القوة المميزة بالسرعة (٧ : ٢٥)

ب- خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير السرعة الحركية:

يوضح مفتى إبراهيم ١٩٩٦م انه على الرغم من ان السرعة الحركية تنمو من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركى السريع بشرط ان ترتبط التمرينات فى الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبة بطريقة اداء المهارات المطلوبة، كما ان النجاح فى السرعة الحركية يستمد من مدى رقى الجهاز العصبى .

(٤٨ : ١١٠)

ويعرفها محمد مرسال وهشام حجازى ٢٠٠٥م على أنها تلك الحركات المشابهة أو الغير مشابهة مع خصائص النشاط الرياضى الممارس والتي يستطيع الفرد أدائها لمرة واحدة بإيقاع حركى سليم فى أقل زمن ممكن.

ويذكر ان الشدة تتراوح من ٦٠ : ١٠٠% من أقصى مستوى للفرد ، و عدد المجموعات تتراوح من ٣-٤ مجموعات، و فترات الراحة بين المجموعات من ١٢٠ : ٤٢٠ ث .
(٤٤ : ٣٦ - ٣٨)

ج - خصائص متغيرات الحمل الموجة إلى التوافق:

يعرفها محمد مرسال وهشام حجازى ٢٠٠٥م بأنها هى تلك الحركات التى يستطيع بها الفرد دمج عمل أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من الجسم فى اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركى سليم وفى زمن واحد . ويشير بأن توافق العين والقدم بأنها تلك الحركات التى يستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات الرجل أو الرجلين عندما تعمل معا فى اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر بإيقاع حركى سليم وفى زمن واحد أما توافق العين والذراع فهى تلك الحركات التى يستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات الذراع أو الذراعين عندما تعمل معا فى اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر بإيقاع حركى سليم وفى زمن واحد.

ويذكر أن الشدة المناسبة لتطوير عنصر التوافق من ٦٥ : ٩٠% من أقصى مستوى للفرد، و عدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح بين ٣ : ٤ مجموعات ، و عدد مرات تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة يتراوح بين ٣ : ٤ تكرارات، و فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة الواحدة التدريبية ١٨٠ : ٢٤٠ ث ، و زمن الأداء يتراوح بين ١٠ : ٢٠ ث.
(٤٤ : ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٧)

د - خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير للمرونة:

يعرفها عويس الجبالي ٢٠٠٠م على أنها القدرة على الحركة بأوسع مدى ممكن وتعتبر من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية، وتعتبر من المتطلبات الأساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع المدى الحركى والذي يؤدي إلى سرعة الحركة وتعتمد بصفة أساسية على أقصى مدى يمكن للمفصل ان يصل اليه لزيادة مدى الحركة.
(٣٠ : ٤٤٧)

يتفق كل من وجيه شمندى ٢٠٠٢م وشريف العوضى وعمر لبيب ٢٠٠٤م أن المرونة من أهم العوامل البدنية فى رياضة الكاراتيه وخاصة عند تنفيذ الأداء المهارى والخططى حيث

يطلب من اللاعب أداء الحركات الخاصة بالرجلين والذراعين أو حركات لف الجذع حيث أن المدى المثالي للحركة له أهميته البيولوجية والميكانيكية عند الأداء وأنها تساعد على المساعدة في الإقلال من إصابات المفاصل وعلى الاقتصاد في الجهد وزمن الأداء الحركي والإسهام في تأخير ظهور التعب. ويقسمها من حيث: -

- إشراك قوة خارجية مساعدة إلى: - مرونة إيجابية - مرونة سلبية
 - العمل العضلي إلى: مرونة ثابتة (ممتدة) - مرونة حركية (ديناميكية)
- (٦٠ : ١٢٣ ، ١٢٤) (١٩ : ١١٣)

ويتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م ووجيه شمندى ٢٠٠٢م، محمد مرسال وهشام حجازى ٢٠٠٥م على أن الشدة تتراوح بين ٨٠:٩٠% فى بداية البرنامج على ان تصل إلى ١٠٠% من أقصى مدى والثبات من ٢٠:١٠ ث، و أن من ٦:٥ تكرارات يعد مناسباً لتطوير المرونة وقد يصل من ٢٠:١٠ تكرار و على أن استخدام ٥:٣ مجموعات تعد مناسبة لتطوير المرونة ، و ان نسبة العمل الى الراحة تتراوح من ١٢/١:١ أو ١:١ أو ٢:١ .

(١ : ١٦١، ١٦٢) (٦٠ : ١٢٦) (٤٤ : ١٨، ٢٢)

هـ - خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير التوازن:

ويعرفه كلا من محمد صبحى حسنين ١٩٩٦م وليد عبد المنعم ١٩٩٨م إلى أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة وأن هذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية

(٤١ : ٣٣٣) (٦١ : ٦٧)

ويتفق أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م ، محمد مرسال وهشام حجازى ٢٠٠٥م ان التوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دوراً هاماً فى تحقيق فاعلية فى بعض الانشطة الرياضية وأنه يعمل على اكساب القدرة على التحكم فى الجسم ويساهم فى تأهيل الاصابات وتطوير السمات الارادية.

ويذكر أن الشدة تتراوح بين ٦٥:٩٠% من أقصى مستوى للفرد، عدد مرات التكرار للتمرين الواحد يتراوح بين ٣:١٠ تكرارات ، وعدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح بين ٣:٤ مجموعات ، و زمن أداء التمرين الواحد يتراوح من ١٠:٤٥ ث، فترات الراحة بين المجموعات

(١ : ٢١٢) (٤٤ : ٣٨، ٤١) ٢٤٠:١٨٠ ث.

- الفترة الزمنية للبرامج التدريبية السابقة:

يشير طلحة حسام الدين ١٩٩٤م أن العلاقة وثيقة بين كلا من شدة الحمل وفترة دوام التمرين كمتغيرين أساسيين فى تحديد الحجم الكلى للتدريب من ناحية وتوزيع هذا الحجم على الوحدات التدريبية خلال فترة البرنامج التدريبى من ناحية أخرى. (٢٢: ٦٦)

ويتفق أحمد إبراهيم ١٩٩٥م، مفتى إبراهيم ١٩٩٦م، وليد شيبوب ١٩٩٧م، محمد سعد ١٩٩٩م، ووجيه شمندى ٢٠٠٢م، أحمد المهدي ٢٠٠٥م على ان ثلاثة شهور يعد فترة كافية ومناسبة لتطوير وتحسين الأداء البدنى والمهارى.

(٢٠٠ : ٨) ، (٤٩ : ١٨٥) ، (٦٣ : ١٠٠) ، (٤٠ : ٥١) ، (٦٠ : ٢٧٥) ، (٣ : ٧٣)

- عدد مرات التدريب فى الأسبوع:

يذكر طلحة حسام الدين ١٩٩٤م أن تردد التدريب يعتبر عاملا هاما فى نجاح اى برنامج تدريبي حيث تغير الحالة التدريبية ونمو الكفاءة الوظيفية لا يتم الا من خلال تكرار وحدات تدريبية، فتردد التدريب يعنى عدد مرات الوحدات التدريبية فى الأسبوع وقد يختلف عدد مرات التدريب فى الأسبوع وفقا للهدف من البرنامج او تبعا لنوع او طبيعة النشاط الممارس وقد تتراوح عدد مرات التدريب فى الأسبوع من مرة واحدة إلى خمسة مرات أسبوعيا او اكثر وفقا للهدف المراد تحقيقه.

(٢٢: ٦٧ - ٦٩)

ويتفق كلامن وائل فوزى ١٩٩٨م ومحمد سعد ١٩٩٩م ووجيه شمندى ٢٠٠٢م و أحمد المهدي ٢٠٠٥م أن عدد مرات التدريب فى الأسبوع ثلاثة مرات تعد فترة كافية لتطوير وتحسين القدرات البدنية والمهارية.

(٥٧ : ٣٨) ، (٤٠ : ٥٠) (٦٠ : ١٣٣) (٣ : ٧٤)

- محتوى الوحدة التدريبية:

يتفق كلا من عصام عبد الخالق ١٩٩٤م ومفتى إبراهيم حماد ١٩٩٦م وأبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن محتوى الوحدة التدريبية يحتوى على: الجزء التمهيدي - الجزء الاساسى - الجزء الختامى.

(٢٣٩ : ٢٨) (٤٨ : ١٥٤-٢١١) (١ : ٢٦٨ - ٢٧١)

ويذكر أحمد إبراهيم ١٩٩٥م أن المكونات الاساسية للوحدة التدريبية للاعبى الكاراتيه:

الجزء الاعدادى: يشمل على (إحماء - اعداد بدنى خاص).

الجزء الرئيسي: يشمل على (التدريب على الأداء الحركى - التدريب المبرائى).
الجزء الختامى: يشمل على (مرحلة التهيئة). (٢٧٧ : ٨)

- أسلوب التدريب:

يذكر عصام عبد الخالق ١٩٩٤م أن طريقة التدريب هى وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلوك اقرب إلى تحقيق الغرض المطلوب . (٢٨ : ١٠٥)

ويشير طلحة حسام الدين ١٩٩٤م ان أسلوب التدريب الفترى كأسلوب لتنظيم التدريب اصبح قابلا للتنفيذ فى معظم الرياضات مهما اختلف نوع الرياضة لما لة من امكانية تطويع هذا الأسلوب واستخدامه بمستوى على من الفاعلية ويعرف بانه نظام من العمل البدنى يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات بين الجهد وفترات استعادة الشفاء (٢٢ : ٢١٩)

ويرى أحمد إبراهيم ١٩٩٥م ان التدريب الفترى اكثر الطرق ملائمة لتطوير وتحسين الأداء البدنى والمهارى. (٨ : ١٩٥)

ويذكر بسطويسى أحمد ١٩٩٩م أن استخدام التمرينات الخاصة إلى جانب نوعية التدريب مثل التدريب الفترى بنوعية يكون ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المتمثل فى التكنيك والتكتيك. (١٢ : ٥٣)

ويتفق كلا من أحمد إبراهيم ١٩٩٥م و أوكازاكى واسترڤيسيك ١٩٨٤م على ان التدريب الفترى مرتبط بتطوير المتطلبات البدنية الاساسية للاعب الكاراتيه مع تطوير النواحي الوظيفية الاخرى لذا فقد اتضح مدى ملائمة التدريب الفترى وخصائص احمالة مع القدرات البدنية الخاصة ووسائل تنميتها للاعب الكاراتيه واصبح عامل مساعد للارتقاء بمستوى اللاعبين فى رياضة الكاراتيه. (٧ : ١٩٥) (٣٢ : ٨١)

ويتفق كلا من وجيه شمندى ١٩٩٣م و اوكازاكى واسترڤيسيك ١٩٨٤م ان زمن الوحدة التدريبية للناشئين فى رياضة الكاراتيه يتراوح من ٤٠ : ٩٠ دقيقة . (٥٩ : ٣٠) (٣٢ : ٨١)

– التقسيم الفني لمهارات رياضة الكاراتيه:

ويشير رضا يوسف ٢٠٠١م أن لرياضة الكاراتيه منهجا كاملا، هذا المنهج لا بد وان يدرس بدقة متناهية دون اهمال اى مهارات بسيطة يعتقد الفرد انها غير ضرورية، ويمكن الاستغناء عنها، بالإضافة إلى أن هذا المنهج له العديد من الجوانب التى يكمل بعضها الآخر، ودراسة هذه الجوانب يساعد فى الوصول للمعنى الحقيقى لرياضة الكاراتيه. (١٤ : ١٥)

وينفق كلا من ناكاياما Nakayama, M., ١٩٨١م، فوناكوشي Funakoshi Gichin

١٩٨٨م، وأحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م، وسيشلت Schlatt ١٩٩٦م، وهيكي Hickey

١٩٩٧م، على أن رياضة الكاراتيه تتكون من ثلاثة اقسام رئيسية وهى:

– أسس التدريب (الأساسيات-الكيهون) kihon

– الجمل الحركية (المجموعات-الكاتا) kata

– القتال (الكوميتية) kumite (٧٧: ٢٢)(٧١: ١١)(٨: ٢٧)(٨٣: ١٦)(٨٢: ٣٠)

• أولا: أسس التدريب (الأساسيات) kihon:

يذكر رضا يوسف ٢٠٠١م ان الاساسيات هى أسس ومبادئ رياضة الكاراتيه والقواعد الفنية الرئيسية لهذه الرياضة، وهى ذات مفهوم شامل و عام، حيث تشمل جميع المقومات الفنية للممارسة، كما يوجد العديد من الاسس والتى تختلف فى درجات الصعوبة حسب متطلبات كل منها بالإضافة إلى أن القسمين الآخرين يعتمدان على هذه الأسس. (١٥: ١٥).

ويذكر احمد ابراهيم ٢٠٠٥م ان الاساسيات " الكيهون هى الهيكل البنائى لرياضة الكاراتية ، حيث الاساليب الدفاعية المتمثلة فى الصد بجميع انواعه ومستوياته مع التحركات للقدمين فى مختلف الاتجاهات يعتبران ذو اهمية كبرى وهما يمثلان الشق الاول فى فلسفة ممارسة الكاراتية ، وهو الدفاع عن النفس ، اما الاساليب الهجومية المتمثلة فى اللكم والضرب والركل فهما يمثلان الشق الثانى من فلسفة ممارسة رياضة الكاراتية الا وهو الهجوم المضاد للدفاع عن النفس . (٩ : ١٢٥)

ثانيا: الجمل الحركية (كاتا - kata):

يذكر دان برادلى Dan Bradley ١٩٨٩م أن كلمة كاتا من الكلمات التى يصعب جدا ترجمتها، وهى تعنى بشكل حرفى شيئا ما يؤدى على طول خطوط بشكل محدد، لكن استعمالها وتنفيذها يصف نوعا من التدريبات القتالية ضد عدد من الخصوم الخياليين، ومجموعة من

الخطوات والحركات المنتظمة مسبقاً، وتساعد الكاتا على كل من أداء تكتيكات أو مهارات رياضة الكاراتيه بشكل جيد، وكذلك تعتبر كاختبار لما تعلمه ويؤديه على شكل (نشاط واحد). (٦٩ : ١٢٣)

ويتفق كل من أسعد سرور ١٩٩٤م، أحمد إبراهيم ١٩٩٥م، وهيكي Hickey ١٩٩٧، وإدموند Edmund ٢٠٠٠ م على أن الجمل الحركية (الكاتا -kata) عبارة عن مجموعة من الحركات التي تم إعدادها بشكل مسبق، وهذه الحركات منتظمة وتمثل معركة وهمية بين اللاعب وعدة خصوم وهميين، وهي طريقة للتدريب الفردي ويمكن ممارستها في أي مكان وأي وقت وهي لا تتطلب لأدائها معدات واجهزة خاصة، وتعتبر القاموس الشامل لأسلوب رياضة الكاراتيه كما أنها تحتوي على أسرار هذه الرياضة، ولكل جملة حركية معنى خاص بها بالإضافة لتفسير خاص يتضمن شرح وتحليل محتوياتها. (١١ : ١٠٢) (٨ : ٢٠٥) (٨٢ : ٢٧) (٧٠ : ٢٦)

يشير رضا يوسف ٢٠٠١م إلى أنه تؤدي المسابقات الخاصة بالجمل الحركية (الكاتا -kata) في ظل قوانين معينة، ونجد أن الغالبية العظمى من مدارس الكاراتيه تشترط إتقان وإجادة الجمل الحركية (الكاتا -kata) كجزء من التقدم في درجة الحزام الذي يحصل عليه اللاعب، ويتطلب أدائها درجة عالية من التأديب والانضباط والتحكم. ونستطيع القول أن الجمل الحركية (الكاتا -kata) عبارة عن دراسة غير محددة لتلك الأساليب التي يجب ان يتقنها من يجيد ممارسة رياضة الكاراتيه وتتضمن التدريب وخطة الهجوم، ويذكر نقلا عن نقلا عن انجبر ١٩٨١م أن الحركة في الجمل الحركية kata يمكن تقسيمها إلى نوعين:

- الحركة الأساسية: تشمل الحركات الأساسية مثل الأوضاع، الوقفات، الدفاعات، الخبطات والركلات. تؤدي هذه الحركات سواء كانت الدفاعية والهجومية في مجموعات وفي تسلسل وتتابع معين.

- الحركة المتوسطة: وهي تربط الحركات الأساسية بعضها لبعض. و إنها عبارة عن أوضاع معينة للقتال (الكومثية)، والتي تربط فيما بين التتابع الزوجي للحركات الهجومية والدفاعية، وهي المسئولة عن بدء وانتهاء الجمل الحركية في المكان الصحيح.

إن الحركات الأساسية والمتوسطة تساعد على تنمية العقل والجسم، حيث إنها في العادة تقدم تغيير في الإيقاع وهذا يتشابه مع فترة الهدوء والسكون في الموسيقى، ومن خلال التأثير في الإيقاع يقوم الممارسين باستخدام هذه الحركات في التعبير عن معاني ومبادئ الجمل الحركية kata.

ثالثا: القتال (الكوميتية) Kumite:

يذكر محمد مرسل وهشام حجازى ٢٠٠٦م أن لفظ كلمة كوميتية هو الاسم الذى يمكن ان نطلقه على العديد من المواقف فى تدريب الكاراتيه والتي يؤدى فيها اللاعب المهارات الدفاعية والهجومية التي تم تعلمها من قبل وأيضا هو التطبيق الفعلى لتلك المهارات الدفاعية والهجومية فى وجود خصم أو منافس حقيقى واقعى. (٤٥ : ٢٣)

ويذكر محمد السعيد ١٩٩٨ م أن فى الكوميتيه يتعلم فيه اللاعب كيفية تنفيذ القتال ضد خصم أو أكثر عن طريق تطبيق كل الحركات التي تعلمها فى الاساسيات (الكيهون) والكاتامع مراعاة العناصر الاساسية فى الكوميتية أثناء الدفاع والهجوم فى توجيه الضربات أو الركلات وأخذ الدفاعات والتحركات. (٣٣ : ٥٢)

ويعرفه أحمد إبراهيم ١٩٩٥م بأنه نزال فى زمن محدد بين لاعبين متكافئين فى الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين - الرجلين) فى المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون الكاراتيه. (٨ : ٢٨)

ويتفق كل من يوسف سرور واخرون ١٩٨٧م، وسيشلت Schlatt ١٩٩٦م، وبترك هيكي Hickey ١٩٩٧م، رضا يوسف ٢٠٠١م، إدموند ٢٠٠٠م، أن الكوميتيه يتم تقسيمه كالاتى :

١- القتال المتفق عليه (التعليمى) Yakusoku Kumite ويشمل :

أ - القتال فى خطوات Tanren Kumite

- القتال فى خمس خطوات Gohon Kumite

- القتال فى ثلاث خطوات Sanbon Kumite

ب- القتال الاساسى (اسس القتال) Kihon Kumite ويشمل :

- القتال الاساسى من خطوة واحدة Kihon Ippon Kumite

- القتال المتبادل (الارتدادى) Kaeshi Ippon Kumite

٢ - القتال التعليمى الحر Yakusoku Jiyu Kumite ويشمل :

أ- القتال التعليمى الحر Yakusoku Jiyu Kumite

- القتال الحر من خطوة واحدة Jiyu Ippon Kumite

- القتال المتكرر الحر من خطوة okuri Jiyu Ippon Kumite

- ب - القتال التخليلى Oyo kumite ويشمل :
- القتال المتعدد الاتجاهات Happo Kumite
- قتال المجموعات Kumite Kata
- ٣ - القتال الحر Jiyu Kumite ويشمل :
- أ - قتال المنافسات Shiai Kumite ويشمل :
- مباراة من نقطة واحدة Shobo Ippon Kumite
- مباراة من نقطتين Shobo Sippon Kumite
- مباراة من ثلاث نقاط Shobo Sanpon Kumite
- مباراة من نصف نقطة فى حالة التعادل Unshu
- ب- القتال الحربى Kyogi Kuumite
- (٦٦ : ٥٣) (٨٣ : ٢٣ ، ١٤٢) (٨٢ : ٢٦ ، ١٤٩) (١٥ : ٢٣ - ٢٤) (٧٠ : ١٥)

- اختبارات الترقى للأهزمة فى رياضة الكاراتيه:

- هى اختبارات يؤدى فيها اللاعب المتطلبات الخاصة بدرجة الحزام الذى يريد الحصول عليه، وهذه المتطلبات تحددها اللائحة الخاصة من قبل الاتحاد المصرى للكاراتيه.
- ويتم تقييم مستوى أداء اللاعبين بواسطة لجنة من الحكام التى تقوم بتقييم أداء اللاعبين وترقيتهم الى درجة الحزام الدالة على مستواهم من خلال :
- ١- أداء الكيهون " الاساسيات " .
 - ٢- أداء القتال الوهمى " الكاتا " .
 - ٣- أداء الجيو ايبون كومتية .

■ الشروط الفنية لاختبار الترقى للحزام الأسود دان واحد:

هذه الشروط والمتطلبات تم إقرارها من الجمعية العمومية العادية للاتحاد بتاريخ ٢٠٠٥/٩/٢٠م وتم تنفيذها والالتزام بتطبيقها إعتباراً من أول اختبار فى عام ٢٠٠٦م

■ الشروط الخاصة باللاعبين للتقدم لاختبار الترقى للحزام الأسود:

- ١- أن يكون حاصلًا على الحزام البنى ١ .
- ٢- أن يكون مر على حصوله على الحزام سنة على الأقل.
- ٣- أن يكون سن اللاعب عند التقدم للاختبار ١٢ سنة فما فوق.

▪ المتطلبات المهارية اللازمة للاختبار التي حددها الاتحاد:

هى عبارة عن (كيهون - كاتا - والجيو ايون كومتيه) مرفق رقم (١).

- المتطلبات المهارية قيد البحث:

١- الاساسيات(الكيهون) قيد البحث:

ويشير هيكي hickey ١٩٩٧م الى ان المهارات الاساسية هى طريقة الاداء الخاصة بالاسلوب المستخدم ، ويتم من خلالها قياس قدرة اللاعب على التوازن والتوافق والسرعة والقدرة وثبات الاوضاع والتوقيت السليم للحركة والتحكم فيها ، ومن هنا نجد انه تتاثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقفات الصحيحة تائيرا مباشرا.

(٨٢ : ١٠)

ويذكر أحمد إبراهيم ٢٠٠٥م أن الاساسيات تعتبر من مكونات الهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه تتمثل فى اوضاع الاتزان بانواعها المختلفة وطبيعتها المتعددة ، تحركات القدمين فى اتجاهات متباينة ، واساليب الاداء المهارى الدفاعيه واساليب الاداء المهارى الهجوميه ، وبذلك نجد ان الهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة يركز على اربعة جوانب اساسية يتمثل من خلالها محتوى فلسفة رياضه الكاراتيه وهى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الاخرين .

(٩ : ١٢٥)

ومن هذا يرى الباحث انه لمن الاهمية الاهتمام والتعرف على هذا الهيكل البنائى لهذة الرياضة ومضمونة وكيفية إتقانها من خلال عرض اسلوب الاداء الصحيح لهذة الاساليب والتدريب السليم عليها لانها تعتبر شرط اساسى لإجتياز إختبارات الترقى للاحزمة. مرفق (٢)

٢- الكاتا قيد البحث:

ويشير محمد مرسل وهشام حجازى ٢٠٠٦م إلى أن الكاتا عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة فى الصد واللكم والضرب والركل وإخلال التوازن يؤديها الفرد من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة ومتتالية فى اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين، ويتسلسل منطقى ضد منافسين وهميين وفقا لتنسيق متعارف عليه دوليا، وتعتبر ركيزة

(٤٥ : ١٩)

أساسية فى إختبارات الرقى للأحزمة. مرفق رقم (٣)

تعتبر "مجموعة الهيان" و"التيكى شودان" من الكاتات الاجبارية التى تختارها اللجنة الخاصة باختبار الترقى للحزام الأسود ويعتمد عليها اجتياز الاختبار.

ويذكر محمد مرسال ٢٠٠٤م علي أن مجموعة الهيان تعنى السلام والانسجام والهدوء، والطريق السليم أو الهادئ لأنها تحتوى على مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية يؤديها الفرد بهدف الدفاع عن النفس أولا قبل الهجوم على المنافسين الوهميين ولتطوير قدراته العقلية والجسمية بتناسق وانسجام. (٤٣ : ١٦٨)

يضيف كانازاوا **Kanazawa, H.** ١٩٨٢م أن مجموعة الهيان ومجموعة التيكى من مجموعة الجمل الحركية الاساسية تشمل:

- مجموعة العقل الصافى (السلمى) (طريق السلام) وتتمثل فى مجموعة الهيان:

- المستوى الأول " الهيان شودان".
- المستوى الثانى " الهيان نيدان".
- المستوى الثالث " الهيان سندان".
- المستوى الرابع " الهيان يوندان".
- المستوى الخامس " الهيان جودان".

- مجموعة الحصان الحديدى (ركوب الحصان) وتتمثل فى مجموعة التيكى:

- المستوى الأول " التيكى شودان".
- المستوى الثانى " التيكى نيدان".
- المستوى الثالث " التيكى سندان".

ويذكر ان كاتا الكانكوداى تدخل ضمن الجمل الحركية المتقدمة والتابعة الى مدرسة الشوتوكان ومعناها النظر الى السماء وعدد حركاتها ٦٥ حركة تودى فى زمن ٩٠ث. (٧٣ : ٩٩)

تعتبر كاتا الكانكوداى من الكاتات الاختيارية من ضمن بعض الكاتات التى يقوم اللاعب باختيارها وكان سبب اختيارها قيد البحث لأنها يمكن أن تؤثر على اجتياز الاختبار لأنها تعتبر من أطول الكاتات فى رياضة الكاراتيه وأكثرها تنوعا فى استخدام المهارات الهجومية والدفاعية المشتركة وأيضا الوقفات.

٣- القتال "الكومتيه" قيد البحث:

ويعتبر " الجيو ايون كومتيه" من المتطلبات الاساسية لاختبار الترقى للحزام الأسود دان واحد فى رياضة الكاراتيه.

يذكر محمد السعيد ١٩٩٨م أن الجيو ايون كومتيه نوع من أنواع (ياكوسوكو جيو كومتيه) القتال الحر التعليمى وفيه يتعلم اللاعب هنا الوقوف الصحيح وأخذ البعد المناسب عن الخصم. وأيضا الوقوف بالوضع الحر للقتال والذي يمكنه من الحركة بسهولة ويراوغ ويوجه الضربات فى الهجوم على الخصم بسهولة وسرعة وترتيب متفق عليه أثناء التدريب ويقوم المدافع بعمل الدفاعات المناسبة وبنفس الوضعية وعمل الهجوم المضاد لها قد يتعلم اللاعب هنا كيفية استخدام الضربات بطريقة حرة وكأنها فى مباراة رسمية. (٣٣ : ٦٤)

- خصائص النمو للمرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة:

يشير محمد علاوى ١٩٩٢م إلى ان هذه المرحلة تتميز بانها فترة انتقالية ما بين الطفولة والشباب ويطلق عليها مرحلة المراهقة وهى تتميز بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية التى تسوثر بصورة بالغة على حياة الفرد فى المراحل التالية من عمرة .

١- الخصائص الجسمية :

تتميز هذه المرحلة بطفرة فى الطول والوزن ، وينعكس اثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الارداق وطول الساقين ، ومن اهم المتغيرات الجسمية ظهور الاعراض الجنسية الثانوية ، وقد يرجع ظهورها الى الغدد الجنسية ونضجها ، بالاضافة الى علاقتها بغيرها من الغدد النخامية والغدد الدرقية ، ويلاحظ ان هذه التغيرات الجينية والفسيولوجية ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية والسلوكية التى تميز هذه المرحلة.

٢- خصائص النمو الحركى :

تتميز حركات هذه المرحلة بالاختلال الحركى وضعف التوازن وظهور الارتباك العام نتيجة للزيادة المفرطة فى الحركات التى يؤديها مع نقص هادفية الحركات ونقص القدرة على التحكم الحركى .

٣- خصائص النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي :

- من اهم الخصائص والمميزات العقلية والانفعالية والاجتماعية لهذه المرحلة مايلي :
- ١- زيادة القدرة على الانتباه والتركيز والملاحظة والتركيز والوعي والتفكير والاستنتاج واكتساب المهارات والمعلومات .
 - ٢- تعتبر مرحلة اضطراب إنفعالي وحساسية شديدة للنقد خاصة فيما يتعلق بالصوت ومظهر الجسم
 - ٣- الاهتمام بالمظهر الشخصي وحب الملابس الزاهية .
 - ٤- الميل الى التحرر من سلطة المنزل والكبار .
 - ٥- الميل و الانتماء الى الجماعة من نفس الجنس .
 - ٦- الميل الى القصص وخاصة ما يتعلق بالاعمال البطولية وحب الرحلات والتجول .
 - ٧- البحث عن الدين والعقيدة وحب الزعماء وابطال التاريخ. (٣٦: ١٤٢-١٤٥)

٤- الخصائص البدنية :

ويتفق كل من اكاراكي وسترسفيك ١٩٨٤م ومفتى إبراهيم ١٩٩٦م أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م على أن المرحلة السنية من ١٢- ١٤ سنة تعد أحد المراحل الهامة التي يجب خلالها تطوير القدرات الحركية بجانب التركيز على الأداء الفني وأداء تمرينات من شأنها زيادة واستمرار تقدم التحمل وزيادة المقاومة لما تتميز هذه المرحلة من زيادة سرعة مقاييس الجسم ولكنها تتسم بسرعة الاستجابة لتأثير التدريب ويظهر ذلك في تحسن النتائج الرياضية بسهولة تحت تأثير زيادة حمل التدريب. (٨١: ٣٠) (٥١: ٢٣٠) (١: ١٤٩-٣٤٢)

ويذكر أحمد أمين فوزي ١٩٩٢م أنه من الضروري ترقية التوافق العضلي العصبي من خلال الأنشطة الرياضية والتمارين المناسبة في هذه المرحلة وكذلك توفير برامج رياضية للبنين تتسم بالقوة والرشاقة والتوازن. (٤: ٧٠-٧١)

ويذكر على البيك ١٩٩٣م أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن المرحلة السنية من ١٢: ١٤ سنة تظهر بها الطفرة الأساسية للنمو الخاص بالمرونة وأن المرحلة الخاصة لتطوير مستوى المرونة إلى حدود المثالية لممارسة النشاط الرياضي هذه المرحلة وأنه يجب على المدرب خلال هذه المرحلة تطوير القدرات الحركية بجانب الناحية مهارية حيث يعد ذلك إحدى المهام الرئيسية في التدريب وينعكس ذلك على انجاز متغيرات العمل والأداء بسهولة وفاعلية.

ويشير أسامة راتب ١٩٩٩م أن هذه الفترة تشهد تقدماً واضحاً في القوة العضلية وذلك من حيث وزن العضلة وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي، وتشهد أيضاً زيادة كبيرة نسبياً في وصول القوة المميزة بالسرعة إلى أقصى معدل للنمو لها. (١٠ : ٣٦٠)

ويرى مفتي إبراهيم ١٩٩٦م أن هذه المرحلة السنية يجب خلالها تطوير الكفاءة واللياقة البدنية والقدرات الحركية وخاصة التوازن والرشاقة والسرعة والقوة بالإضافة للارتقاء بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لكي يتلقوا جرعات أكبر من التدريب (٥٠ : ٢٣١)

ويذكر محمد سعد ١٩٩٩م أن من خلال هذه المرحلة يزداد معدل نمو العضلات والعظام بصورة أسرع من المراحل السابقة ولكنها يتميز بقدرة على دقة الفهم والاستيعاب لكثير من التكنيكات والنقاط الفنية الدقيقة، كما يتميز بنمو قدرات البدنية والحركية وخاصة السرعة والقوة والمرونة حيث يفضل الطفل في هذه المرحلة الأنشطة التدريبية التي تتسم بالقوة العضلية والاحتكاك البدني والمنافسة مع أقرانه في نفس المرحلة ويحاول إظهار قدراته من خلال تدريب المنافسة.

(٤٠ : ٥٤)

ثانياً: الدراسات السابقة:

لما كان الإطلاع على الدراسات السابقة في موضوع البحث أصبح أمراً ضرورياً وهاماً وذلك للوصول بهذه الدراسة إلى أفضل مستوى في جميع جوانبها المختلفة حيث بلغ العدد الكلي للدراسات السابقة التي تناولها الباحث عشرين دراسة وتم تقسيمها إلى دراسات عربية وعددها ١٤ دراسة، ودراسات أجنبية وعددها ٦ دراسات. ويتضح ذلك من العرض التالي:

- الدراسات العربية في رياضة الكاراتيه :

جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	المستفيد	العينة	اهم النتائج
١	وجية احمد شمندى	٥٨	اثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة الضربة المستقيمة الجانبيية للاعبى الكاراتيه.	١٩٨٥ م ماجستير	التحريبي	٣٠ لاعب من لاعبي الدرجة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة البحث - زيادة التحسن فى مهارة الضربة المستقيمة لعينة البحث

تابع جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	المستخدم	العينة	اهم النتائج
٢	احمد محمود ابراهيم	٧	تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة واثرة على مستوى اداء اللكمات والسركلات الاساسية لناشئي الكاراتيه.	١٩٩١م دكتوراة	التجريبي	٣٠ لاعب من لاعبي الدرجة الثانية من ٢٠:١٠ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا عشوائيا الى مجموعتين قوام كل من هما ١٥ ناشيء .	<p>— التوصل الى القدرات البدنية الخاصة والمؤثرة على مستوى اللكمات والركلات الاساسية .</p> <p>— تحديد ازمينة الاداء المناسبة للاختبارات المقترحة (تجريبية) لقياس القدرات البدنية الخاصة .</p> <p>— الجزء الرئيسي المقترح كان اكثر فاعلية من الجزء الحالى المستخدم فى تطوير القدرات البدنية الخاصة. — ادى تطور القدرات البدنية الخاصة الى تحسن مستوى اداء اللكمات والركلات الاساسية لناشئي الكاراتيه .</p> <p>— التدريبات النوعية المشابهة للاداء الحركي للمهارات ادت الى تطوير القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الاداء لللكمات والركلات الاساسية لناشئي الكاراتيه</p>

تابع جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	المستخرج المستخدم	العينة	اهم النتائج
٢	وليد محمد شيبوب	٦٣	تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبين الكاراتيه	١٩٩٧م ماجستير	التجريبي	٣٦ لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين قوام كل منهما ١٨ لاعب احداهما تجريبية والاخرى ضابطة	ادى البرنامج التدريبي المقترح من التريبات المشابهة لاداء الحركة المهارى الى تنمية القدرات البدنية الخاصة باللكمات الاكثر استخداما للاعبين الكاراتيه.
٤	محمد سعد على محمد	٤٠	اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الاداء المهارى للركلات لاعبي الكاراتيه .	ماجستير ١٩٩٩	التجريبي	٤٠ لاعب من لاعبي نادي اسبرنتج تم تقسيمهم الى مجموعتان الاولى تجريبية والاخرى ضابطة	فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة لتطوير (الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، المرونة) مع استخدام تمارين مشابهة لطبيعة الاداء المهارى و فاعلية الاداء المهارى للركلات في رياضة الكاراتيه
٥	محمود ربيع امين البشيهي	٤٦	تأثير التدريب بالاحبال المطاطية على القدرة العضلية ومستوى الاداء في رياضة الكاراتيه	٢٠٠٠م	المستخرج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة	تم اختيارها بالطريقة العددية من لاعبي نادي الرسالة ونادي ٦ اكتوبر ونادي مبارك بالقيوم وكان عددهم ٢٠ لاعبا من لاعبي الدرجة الاولى	ادى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطية الى ملحوظ في القدرة العضلية وتحسن في مستوى الاداء المهارى للركلات والركلين قيد البحث

تابع جدول رقم (١)

رقم	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	المنهج المستخدم	العينة	اهم النتائج
٢	ياسر احمد عيسى دعروج	٦٤	تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتدريبينات مشابهة للاداء الحركى بالانتقال على مستوى الالقاء المهارى للكاتا لناشىء الكاراتيه	٢٠٠٠م ماجستير	التجريبي	عينة قوامها ٢٢ لاعبا من ناشيء الكاراتيه تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة كل منهما ١١ لاعب . ١١ سنة	<p>— البرنامج المقترح ادى الى تطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة — الرشاقة) — تحمل السرعة — تحمل القوة)</p> <p>للمجموعتين بصورة معنوية</p> <p>— وجود علاقة ارتباط قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الالقاء المهارى للكاتا (باصاى داى)</p> <p>— البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الانتقال يودى الى تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الالقاء المهارى للكاتا قيد البحث بصورة افضل من البرنامج بدون انتقال .</p>

تابع جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	الوصفي المستخدم	العينة	اهم النتائج
٧	رضا يوسف يسرى عبد القادر	١٥	تمرينات توعية مقترحة في ضوء الخصائص الكينمايميكية لمهارة الوثب مع الدوران في الهواة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه	٢٠٠١م ماجستير	الوصفي المستخدم	ثلاثة لاعبين من لاعبي منتخب مصر (درجة اولى - رجال).	التمرينات النوعية المقترحة في البرنامج التدريبي ساهمت بدرجة كبيرة في تغييرات في المقادير والاشكال البيانيية الخاصة بالمتغيرات الحركية قيد البحث وهذه الفروق كانت لصالح القياس البعدى مما يعن تحسن مستوى اداء المهارة الاشكال التخصصية والمنحنيات البيانيية للمتغيرات الحركية الخاصة بالمهارة والتي تم التوصل اليها من خلال عملية التحليل الحركى يمكن الاعتماد فى تقييم مستوى الاداء المهارى لمهارة قيد البحث التحليل التشرىحى ذا اهمية قصوى عند وضع البرامج التدريبية التى تعتمد على استخدام تمرينات نوعية التحليل الفنى يعد اهم العوامل التى يجب ان توضع فى الاعتبار عند وضع البرامج التدريبية التى تعتمد استخدام التمرينات النوعية

تابع جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	المستخرج المستخدم	العينة	اهم النتائج
٩	عماد عبد الفتاح المرسى	٢٩	تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه	دكتوراة ٢٠٠١م	التجريبي	١٥-١٢ سنة لاعب من ناشئى الكاراتيه	- ادى البرنامج الى تحسين الصفات البدنية والمهارية عن طريق استخدام الادوات المعينة (جاكيت الاثقال - اجيتر حديدى - اساتيك مطاطة) - ادى البرنامج الى تطوير مستوى الاداء المهارى خلال المباريات
١٠	هالة كامل قاسم	٥٢	تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية على مستوى الاداء المهارى للمبتدئين فى الكاراتيه	٢٠٠٢م	التجريبي	تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين الجدد المتدئين وتقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقوام كل منهما ١٠ لاعبين	البرنامج التريبي باستخدام التمرينات النوعية النظامية له تأثير ايجابى على المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاتا اكر من تأثير البرنامج التقيدى على المجموعة الضابطة تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الكانات .

تابع جدول رقم (١)

م	اسم الباحث	رقم المرجع	عنوان الدراسة	السنة	الوصفي المستخدم	المعينة	اهم النتائج
١٠	عمرو عبد العظيم إبراهيم	٢٦	دراسة تحليلية للاساليب الفنية للكاتسا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الالاء لناشئه الكاراتيه	٢٠٠٣م	الوصفي	شركات الفيديو كاسيت وتتضمن اداء خبراء دوليين لالكاتا "الهيان يوندان - الجيون - الكانكوداي"	اكدت الدراسة التحليلية الى التعرف على نسبة مساهمة كل من المهارات الهجومية والدفاعية والمشاركة (الهجومية / الدفاعية) (ومهارات التجميع بكل كاتا من الكاتات (الهيان يوندان - الجيون - الكانكوداي
١١	احمد محمود مهدي حسن	٣	تأثير التدرجات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الاساسية لناشئي الكاراتيه .	٢٠٠٥م ماجستير	التجريبي	عينة من ناشئه الكاراتيه من ١٠:٨ سنوات من ناض الرماية للقوات المسلحة تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل مجموعة ١٠ لاعبين.	ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدرجات النوعية ادى الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث. - وان البرنامج التدريبي ادى الى تحسن مستوى الالاء في الكاتات (الهيان يوندان والهيان نيدان) للمجموعة التجريبية.

- الدراسات الاجنبية فى رياضة الكاراتيه

الجدول رقم (٢)

م	اسم الباحث	رق المرجع	عنوان الدراسة	السنة	المستخرج المستخدم	العينة	اهم النتائج
١٢	او كازاكى و استر فيسبيك	٨١	اثر الحمل المبرار اثنى لمسابقة القتال الوهمى (الكاتا) على الدلالات الفسيو لوجية و العصبية للاعبى الكاراتيه.	١٩٨٤م	التجريبي	اشتملت على ١٠٠ الالعاب كاراتيه مستوى الحزام الاسود بلغ العمر التدريبي لهم ٤ ستوات	وجود فروق دالة احصائيا بين الجموعه المستخدمة لاسلوب الشورين و المجموعه المستخدمه لاسلوب الشوراي فى مستوى بعض الدلالات الفسيولوجية و العصبية ولصالح المجموعه المستخدمه لاسلوب الشورين .

– التعليق على الدراسات السابقة :

باستعراض الدراسات السابقة التي أمكن للباحث التوصل إليها اتضح أنها تلقي الضوء علي كثير من النقاط الهامة التي تفيد البحث الحالي وذلك فيما يتعلق بأهمية البحث والمنهج المستخدم والعينة والوسائل والأدوات المستخدمة في القياس والنتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات ، وذلك وفقا لمايلي :

بلغ عدد الدراسات السابقة ١٢ دراسة وتم تقسيمهم الى دراسات عربية وعددهم ١١ دراسة ، ودراسات أجنبية وعددهم دراسة واحدة أجنبية ويتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة مايلي:

١ – الهدف :

- استخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية الخاصة للمهارات الحركية .
 - استخدام طرق مختلفة من التدريب (أنقال – وجاكيت انقال – جيتز حديد – استيك مطاط) لتحسين مستوى الأداء البدني والمهاري.
 - استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركي أو التمرينات النوعية.
- ومما تقدم استطاع الباحث تحديد هدف دراسته في تحسين مستوى متطلبات الترقى لاختبار الحزام الأسود دان واحد لناشئ الكاراتية من ١٢ - ١٤ سنة باستخدام التمرينات النوعية .

٢- الفترة الزمنية للدراسات السابقة :

أجريت هذه الدراسات في الفترة من عام ١٩٨٤م وحتى ٢٠٠٥م.

٣- المنهج المستخدم :

استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي نظام المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في عدد ١٤ دراسة مثل دراسة " وجية شمندی " ١٩٨٥م (٥٨) ، ودراسة " أحمد إبراهيم " ١٩٩١م (٧)، و دراسة " وليد شيبوب " ١٩٩٧م (٦٣)، ودراسة " محمد سعد " ١٩٩٩م (٤٠)، ودراسة " ياسر عيسى " ٢٠٠٠م (٦٤) ، ودراسة " هالة قاسم " ٢٠٠٢م (٥٢) ، ودراسة أحمد المهدي " ٢٠٠٥م (٣).

بينما استخدمت الدراسات الأخرى المنهج الوصفي مثل دراسة رضا يوسف ٢٠٠١م (١٥) ودراسة عمرو عبد العظيم (٢٦).

وقد ساعد ذلك الباحث في تحديد منهج الدراسة الحالية (المنهج التجريبي) بنظام المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

٤ - العينة :

تراوحت العينة وفقا لطبيعة كل دراسة فقد تراوحت إعداد العينات بين (٣ - ١٠٠) لاعب وقد أجريت معظم الدراسات على الناشئين وعلى لاعبي الكاتا وذلك من أجل تحسين مستوى الأداء البدني والأداء المهاري .

وقد أجرى الباحث دراسته على عينة بلغت ٣٠ لاعب منهم ١٥ لاعب كعينة تجريبية ، ١٥ لاعب كعينة ضابطة .

٥ - أدوات جمع البيانات :-

تعددت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة وذلك طبقا لنوع ومتغيرات كل دراسة فمنها من استخدم إحدى المتغيرات البدنية أو المهارية ومنهم من استخدمها معا، واختلفت لذلك أدوات وأجهزة القياس.

٦ - المعالجات الإحصائية :

اتفقت معظم الدراسات في المعالجات الإحصائية مثل المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، (ت) الفروق ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية ، و نظرا للهدف المراد تحقيقه من كل دراسة .

٧ - مدة البرنامج :

تراوحت مدة البرنامج في الدراسات السابقة من ٦ - ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا مما ساعد الباحث على تحديد مدة البرنامج المقترح طبقا للسنة والمستوى .

٨ - أهم النتائج :

اتفقت نتائج الدراسات التي توصلت إليها كل دراسة حيث تم تطوير القدرات البدنية وتطوير المستوى المهاري ومستوى الأداء البدني من خلال التمرينات المشابهة للمسار الحركي للمهارات الخاصة بكل دراسة .

- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط اختلاف وانفاق وفي ضوء هدف الدراسة وفي إطار تعليق الدارس على الدراسات استطاع الباحث أن يضع الأسس العلمية والمنهجية لحل مشكلة الدراسة الحالية من خلال :

١- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لهذه الدراسة والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهدافها.

- ٢- تم اختيار عينة الدراسة المناسبة .
- ٣- تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة .
- ٤- استخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لقياس المستوى
- ٥- استعان الباحث بالدراسات المرتبطة في بناء الإطار النظري للدراسة
- ٦- استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .
- ٧- الاستفادة من نتائج الدراسات في عرض ومناقشة هذه الدراسة .
- ٨- وضع البرنامج الملائم لعينة هذه الدراسة .