

# الفصل الأول

## المقدمة

- ◆ التقديم
- ◆ مشكلة البحث وأهميته
- ◆ أهداف البحث
- ◆ فروض البحث
- ◆ المصطلحات المستخدمة في البحث

## المقدمة

### التقديم:

يعتبر التدريب الرياضى عملية تربية هادفة تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البنى، المهارى، الخططى، النفسى) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية (١٣٦: ١٤) (٦٩: ١٦٤).

ويشير 'حسن علاوى' (١٩٩٩م) إلى أن الفرد الرياضى لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط وأن تطوير مستوى القدرات الحركية لا يتم بصورة مجردة بل يتم من خلال الخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى المتخصص فيه اللاعب (٦٢: ٦٨).

ويعتمد نشاط لاعبى المنافلات الفردية بصفة عامة على مقاومة الخصم والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومسايرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية والخططية، إنما أيضا من الناحية النفسية كالإدراك الصحيح لخصائص الأفعال من حيث مقدار القوة والسرعة والاتجاه حتى تتسم استجابات اللاعب لها بالدقة (٧٤: ١٤، ١٦٤).

وتعتبر سرعة رد الفعل من العناصر الهامة لممارسة الأنشطة الرياضية والتي لا يخلو منها أى نشاط رياضى، ولكن درجات الحاجة إليها تختلف وتتفاوت من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط وكذلك حسب مراكز اللاعبين، كما يعتبر زمن الاستجابة هو الحد الفاصل فى بعض الرياضات الأخرى إذ أن زمن النشاط أو العمل إذا كان قصيرا فإن زمن رد الفعل يصبح عنصر أساسيا (٧٢: ٢٥٩).

ويذكر 'حسن علاوى ونصر الدين رضوان' (١٩٩٤م) أن زمن الحركة هو الزمن الذى ينقضى ما بين بداية الحركة وحتى إتمامها أو الانتهاء منها، ويشير زمن الحركة إلى المعدل الذى تنقبض به العضلة Rate of Muscle contraction (٦٤: ٢٣٦، ٢٣٧).

ويشير 'عبد الحميد أحمد' (١٩٧٩م) إلى أن زمن رد الفعل المركب يلعب دورا هاما فى المنافلات الفردية التى يعتمد فيها الأداء الحركى على السرعة الخاطفة مع التغير المستمر والسريع لأوضاع وظروف المنازلة المختلفة والتى تتطلب قدرة اللاعب الفائقة على

التجاوب والتأثر والانفعال نحو هذه الأوضاع السريعة والمتغيرة كالملاكمة والسلاح والكاراتيه (٢٠١: ٣٥).

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الهامة لرياضة الكاراتيه حيث ينكر 'أبو العلا عبد الفتاح' (١٩٩٧م) أنها ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهارى فكلما ارتفعت درجة الأداء المهارى ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمنى والديناميكي للأداء الحركي (١: ١٣٣).

ويشير 'عبد المنعم فرج وآخرون' (١٩٩٦م) 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 اتجاهات مختلفة يتخيل فيها اللاعب النزال مع شخص أو أكثر من خلال اتخاذ أوضاع اتران مختلفة أو متعددة وتشمل مسابقات فردية وأخرى جماعية، والكوميتيه عبارة عن مناظرة بين لاعبين فى نفس المرحلة السنية يحاول كلا منهما تسجيل النقاط باستخدام مهارات هجومية بالأرجل والأنرع فى المناطق المصرح فيها بالهجوم لإحراز الفوز بالمباراة داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه (٣٩: ٨-١٢).

ويتفق 'وجيه شمندى' (١٩٩٣م)، 'برين Brain' (١٩٩٠م)، 'جيايفيتش Gailivich' (١٩٨٤م)، 'لوكزكى وسترسفيك Okazaki & Stricevic' (١٩٨٤م) 'دانوفان Donovan' (١٩٨٤م)، 'جرافسكيا Gravescaya' (١٩٨٢م)، 'تاكلياما Nakayama' (١٩٧٩م) على أن رياضة الكاراتيه كأحد رياضات المنازلات الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتى الهجوم والدفاع فى المواقف التنافسية، وتتطلب من اللاعب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجومية - الدفاعية - الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركي الجيد، ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة بالقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والاتزان (٨٦: ٧٤، ٧٥) (٩٩: ٧٢-٨٠) (١٣٧: ١١-١٣) (١٢٥: ١٠-٦، ٣٤، ٣٥) (١١٥: ١٣) (١٣٨: ٤٢، ٤٣) (١٢١: ١١٨) (١٤٤).

ويشير 'وجيه شمندى' (١٩٩٣م) إلى أن العديد من الخبراء المتخصصين فى مجال الكاراتيه اتفقوا على أن الصفات البدنية والمبادئ التى تسبق تكنيك الكوميتيه (Kumite) تتمثل

فى سرعة الهجوم والتوافق الحركى والاستخدام الأمثل للقوة العضلية ورد الفعل الحركى المضاد للهجمات بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية الضرورية (٨٦ : ٧).

كما يتفق كل من 'أبو العلا ونصر الدين' (١٩٩٣م)، 'حسن علاوى' (١٩٩٢م) على أن الكاراتيه من الأنشطة الرياضية التى تتطلب التميز بسرعة الاستجابة البسيطة والمركبة (سرعة رد الفعل) والقدرة على التقدير الصحيح لمواقف اللعب (٦٠ : ٢٣) (٢ : ٨٥).

ويذكر 'باتريك هيكى Patrick Hiekey' (١٩٩٧م) 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 (١٠٦ : ١٠٣-١٠٦) ويوضح 'بيسكوبو Piscopo' (١٩٨٥م) إن لاعب الكاراتيه قد يتمتع بسرعة حركية كبيرة وفى نفس الوقت يكون زمن رد الفعل لديه بطئ والعكس صحيح مما يفقد عامل المبادأة فى الهجوم وكذلك الدفاع ثم الهجوم المضاد (١٢٩ : ٤٠٣).

ومن هنا تظهر أهمية زمن رد الفعل المركب للاعب الكاراتيه الذى يدرك مختلف الطرق والأساليب الخطئية سواء الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية المضادة ولكن أثناء المباراة لا يعرف أى أسلوب من هذه الأساليب سيقوم به المنافس وفى أى لحظة من لحظات المباراة، لذلك يوجه اللاعب انتباهه بشدة نحو اللاعب المنافس ويكون فى حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها بسرعة وقوة وبدقة ويتفق كلا من 'ديفيد ميتشيل David Mitchell' (١٩٩١)، 'تاشياما وريتشارد Nishiayama & Richard'، 'شوشن ناجامين Shoshin Nagamine' (١٩٩٠م) على أن التدريب على الكوميتيه (Kumite) يتطلب الإعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال سرعة التحرك فى جميع الزوايا حول المنافس مع مراقبة حركاته ومحاولة كشف ثغرة فى جسمه مع سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة بمهارة مناسبة مع تغيير وضع جسمه بسرعة وقوة والهجوم المباشر على المنافس لتسجيل النقاط والفوز بالمباراة (١١٠ : ٢٩) (١٢٠ : ٩١) (١١٤ : ٢٤٦، ٢٤٧). ويضيف 'تاكاياما' (١٩٨٣م) أنه لكى يتم تنمية وتطوير زمن رد الفعل المركب للاعب الكاراتيه ينبغى أن تعطى تدريبات ذات استجابات سريعة ضد اللكمات والركلات ولا بد أن تؤدى هذه التدريبات بفهم كامل لديناميكية الحركة حتى نحصل على زمن رد فعل قصير (١١٦ : ١٦).

كما استخلص "أحمد إبراهيم" (١٩٩١م) نتائج دراسته حول القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه وأهمها القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وسرعة الأداء والتوازن ودقة الأداء (٦: ١٩٠). ويذكر "شريف العوضى" (٢٠٠٤م) أنه عن طريق سرعة رد الفعل الحركى يستطيع اللاعب الاستجابة السريعة مع ثغرات وتحركات المنافس للمحافظة على المسافات المختلفة خلال النزال لصالحه عن طريق القدرة العضلية وسرعة الحركة بحيث يتمكن اللاعب من القدرة على القيام بالهجوم الفعال على المنافس فى أى مسافة وذلك بالنسبة لعضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين والبطن السفلى خاصة (٣١: ٩٤).

### مشكلة البحث وأهميته:

تعد رياضة الكاراتيه من الرياضات التى تتميز بتنوع الأساليب والمبادئ الهجومية والدفاعية وذلك نظرا لاختلاف ظروف المباريات فى كلا من مسابقات الكاتا والكوميتيه وأن كلا من المتنافسين يبنى ربود أفعاله تجاه الآخر من خلال مباراة كل منهما للآخر والانطلاق معا بصورة تلقائية مما يجعل الهجوم الأول أمرا مستحيلا فمهارات الدفاع ضد مهارات الهجوم ومهارات الهجوم هى المقابل لمهارات الدفاع وهذا التناغم التلقائى مع الخصم هو ما يطلق عليه «الكواشى» Kowashi وهناك العديد من العوامل المؤثرة فى فعالية الأداء المهارى والخططى عند تطوير نواحي الإعداد المختلفة للاعب الكاراتيه وهى: (سرعة المبادأة - القدرات البدنية الخاصة مثل الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والتحمل بأنواعه - مستوى الأداء المهارى للاعب - تناغم المهارات الدفاعية والهجومية - الإعداد النفسى الخاص) (٩١: ٩١).

ويحدد زمن سرعة رد الفعل مستوى اللاعب فى الاستجابة الحركية للمتغيرات المختلفة بأسرع ما يمكن، حيث تتميز رياضة الكاراتيه بالمواقف المتغيرة والسريعة فى حركات الجسم عند تسديد اللكمات والركلات أو تفاديها طبقا لحركات المنافس الدفاعية أو الهجومية من مسافات وزوايا اللكم والركل المختلفة والتى تتطلب منه استجابات سريعة ودقيقة وذلك لتحقيق الفوز فى المباراة حيث أن تغيير اللاعب لوضع جسمه بطريقة تسمح له بالسيطرة على المسافة بينه وبين الخصم، يضعه فى موقف يستطيع من خلاله أن يقوم بعملية تنفيذ الهجوم أو بتفادى هجوم الخصم ويجب الأخذ فى الاعتبار أن الإيقاع الحركى فى المسافة بين اللاعبين فى المنافسة يعتبر أحد أهم مكونات الاتجاه الحديث فى الكاراتيه الذى يتطلب من اللاعب القابلية لسرعة تعاقب وتغيير الأداء المهارى والهجومى والدفاعى، ويعتمد هذا

على مدى امتلاك أطرافه السفلى للقوة المميزة بالسرعة واتخاذ وضع الاستعداد الجيد لتنفيذ الهجوم حيث يستخدم اللاعب الأسلوب التكتيكي الهجومي عندما يرد الهجوم على خصمه أو للحصول على نقطة أو أكثر للفريق، واللاعب الجيد هو الذى تم إعداده بدنيا ومهاريا فيكون مؤهلا لاختيار أسلوب هجومي ودفاعي مشترك لأنه أفضل أسلوب لمعرفة نقاط ضعف الخصم، خاصة إذا كان الخصم غير معروف لدى اللاعب كما يحدث فى المسابقات الدولية وعليه يجب أن يمتلك اللاعب العديد من الأساليب التكتيكية فى البطولة والتي تتناسب مع الحالات المختلفة من مواقف اللعب (٩١: ٩٥، ١٠١، ١٠٥).

كما لاحظت الباحثة من خلال تحليل بطولة الجمهورية لعام ٢٠٠٤م انخفاض مستوى فعالية الهجوم فى المباريات لدى اللاعبين الناشئين تحت ١٨ سنة والتي لم تتعدى ١٦,٠٩% ولما كان قطاع الناشئين فى رياضة الكاراتيه يعتبر النواة الأساسية التى تمد المنتخبات القومية بالعناصر المتميزة التى لها القدرة على تمثيل مصر فى المحافل الدولية وحيث أن غالبية الدراسات المسحية التى رجعت إليها الباحثة تؤكد أهمية القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية بالنسبة للاعبى الكاراتيه وخاصة عند تسديد الركلات الهجومية، ومن هذا المنطلق تكمن أهمية البحث فى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات متنوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية لما لها من آثار ايجابية على فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه باعتبار أنه فى حدود علم الباحثة أول دراسة تتناول هذا الموضوع.

### **أهداف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى استخدام تدريبات متنوعة للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة وتحديد تأثيرها والتعرف على:

١- مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لدى المجموعة التجريبية.

٢- مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لدى المجموعة الضابطة.

٣- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم ونسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث.

٤- التعرف على علاقة مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه (الكوميتيه) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

### **فروض البحث:**

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وتحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه (الكوميتيه) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

### **المصطلحات المستخدمة في البحث:**

#### **القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength:**

♦ "هي قدرة لاعب الكاراتيه على الأداء بقوة أقل من القصوى وبسرعة أقل من القصوى بصورة متكررة" (٩١ : ١٢٩).

#### **سرعة الاستجابة الحركية Speed of Moving Response:**

♦ "هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن" (٦١ : ١٥٣).

#### **زمن رد الفعل Reaction-Time:**

♦ "أن زمن رد الاستجابة الارادى بكونه "الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية له" (٦٩ : ٤٧٢).

♦ ويعرف زمن الرجوع (زمن رد الفعل) "هو السرعة التي تمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) رد فعل ارادى فرعى أى انه الزمن الذي يمر بين حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير" (٦٤ : ٢٣٤).

### زمن سرعة رد الفعل البسيط Simple Reaction Time:

◆ "الفترة الزمنية ما بين ظهور المثير معروف مسبقا حتى اكتمال الاستجابة له" (٦٤ : ٢٣٦).

◆ "هو استجابة واعية والتي يعرف فيها اللاعب مسبقا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة له بصورة معينة" (٩١ : ١٣٨).

### زمن سرعة رد الفعل الحركي البسيط Simple motor reaction time:

◆ "هو سرعة استجابة اللاعب بأداء مهارة هجومية (لكمة - ركلة) أو هجوم مضاد بـ (لكمة أو ركلة) عند ظهور ثغرة في المناطق المصرح فيها بالهجوم فسي جسم المنافس" (٥٠ : ١٠).

### زمن سرعة رد الفعل المركب Complex motor reaction time:

◆ "الفترة الزمنية ما بين ظهور مثير غير معروف من عدة مثيرات غير متفق عليها سابقا والاستجابة الحركية لهذا المثير" (٤٢ : ١١٨).

◆ "الفترة الزمنية بين ظهور مثير غير معروف مسبقا واختيار الاستجابة المناسبة لهذا المثير" (٩١ : ١٣٨).

### فعالية الهجوم The Effectiveness of Attack:

◆ "هي قدرة لاعب الكاراتيه على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الكاملة (إيبون) أو النقطتين (نيهون) أو الثلاثة نقاط (سانبون) أو الجمع بينهما إلى انتهاء المباراة بفرق ثمانى نقاط لصالح أحد اللاعبين أو انتهاء زمن المباراة عن طريق الهجوم المتتالى للعديد من المهارات الفنية الناجحة بالرجلين أو بالذراعين دون هبوط قدراته البدنية والوظيفية والمهارية والتي تنتج عن الالتحام بالمنافس" (٥٠ : ١٠).

### الكوميتيه (الاشتباك الفعلى) Kumite:

◆ "هو مناظرة بين لاعبين متكافئين فى زمن محدد فى نفس الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) فى المناطق المصرح بها خلال الهجوم أو التسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه" (٧ : ١٨).