

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- المقدمة .
- مشكلة البحث وأهميتها .
- هدف البحث .
- فروض البحث .
- مصطلحات البحث .

- المقدمة ومشكلة البحث

- المقدمة :

إن أهم ما يميز عصرنا الحديث مع بداية الألفية الثالثة ذلك التنافس المستمر بين الأفراد والدول بهدف التقدم في شتى مجالات الحياة ، ويعتبر مجال التربية البدنية والرياضة احد هذه المجالات التي قام فيها الكثير من العلماء والباحثين بإجراء العديد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى إيجاد حلولاً كثيرة للمشكلات التي تؤرق البشرية وتحيرها .

ولقد خطت التربية البدنية والرياضة المصرية خطوات واسعة نحو التقدم والرقى مستندة في ذلك على نتائج بحوث التربية البدنية والرياضة والتي ساهمت في الارتفاع بمستوى الأداء الفني لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث تعتبر الطفرة التي حققها الرياضيون المصريون خلال الدورة الاولمبية بأثينا ٢٠٠٤ خير دليل على ذلك .

و للارتقاء بمستوى الأداء في رياضة الكاراتيه على المستوى المحلى والدولي يجب علينا أن نعد لاعبيناً إعداداً جيداً من مختلف الجوانب ، وان لا نعتمد على الخبرة الذاتية كلاعبين أو الاجتهاد في عملية التدريب ولكن يجب وضع برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية .

والتدريبات النوعية تعتبر أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى وفيها تعمل نفس المجموعات العضلية التي تعمل في المهارة المراد تنميتها وتأخذ نفس المسار الحركي لها ، ولذلك فهي تحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملة التدريب .

والإعداد المهارى احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الاداءات المهارية ، والمهارات الحركية المركبة أكثر المهارات تعقيداً وأهمية وتتميز تلك المهارات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد .

واللاعب يجب أن يكون لديه القدرة على ربط المهارات الحركية والفنية بعضها ببعض بحيث يكون الوضع النهائي للمهارة الحركية الأولى مناسباً لان يكون وضعاً ابتدائياً للمهارة الحركية التالية .

- مشكلة البحث واهميته :

من خلال خبرة الباحث في مجال الكاراتيه وجد أن لاعبي الكاراتيه تخصص قتال فعلى (كومتية) لن يستخدموا أساليب الكنس في المباريات بالمقارنة لاستخدامهم للكلمات والركلات وهذا يعنى أن هناك قصور في استخدام أساليب الكنس مما استدعى الباحث إلى إجراء دراسة استطلاعية لتحليل بطولة الجمهورية رجال لعام (٢٠٠٣ - ٢٠٠٤) .

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على بطولة الجمهورية للكاراتيه لعام (٢٠٠٣ - ٢٠٠٤) تم تحليل مهارات البطولة من خلال إعادة عرض المباريات على جهاز كمبيوتر مستخدماً ثبات الكادرات وذلك للتعرف على المهارات التي استخدمها لاعبي الكاراتيه في البطولة .

جدول (١)

نتائج التحليل المهارى لبطولة الجمهورية رجال ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤

م	المهارات	الايجابي	النسبة %	السلبى	النسبة %	المجموع	النسبة %
١	أساليب كنس	٧	٠,٣	٩٤	٤,٦	١٠١	٥,٠
٢	الكلمات	١٦٧	٨,١	١٢٦٧	٦١,٤	١٤٣٤	٦٩,٥
٣	الركلات	٥٣	٢,٥	٤٧٤	٢٣,٠	٥٢٧	٢٥,٥
	المجموع	٢٢٧	١١,٠	١٨٣٥	٨٩,٠	٢٠٦٢	١٠٠

أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن هناك قصور واضح في استخدام أساليب الكنس ولا يحاول اللاعبون استخدام مهارات الكنس بالمقارنة باستخدام لاعبي البطولة للكلمات والركلات وهذا يدل على وجود قصور واضح في قدرة اللاعبين على تنفيذ مهارات الكنس وعدم الإلمام بمتطلبات تنفيذ تلك المهارات رغم أن القانون الدولي للكاراتيه شجع أداء تلك المهارات وأعطاهما أعلى النقاط ، كما أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية زيادة اهتمام اللاعبين بأداء الكلمات فإذا سبق اللاعب أى أسلوب لكم بأسلوب كنس جيد ومؤثر سوف يزداد رصيد اللاعب من النقاط .

ويشير كلا من محمد مرسال وهشام حجازي ٢٠٠٦ و يتضح على وموقع الاتحاد الدولي للكاراتيه أن القانون الدولي للكاراتيه يمنح أعلى النقاط لأداء أساليب الكنس الفعالة والمتبوعة بتسجيل فني (لكمات - ركلات) حيث :

- أعطى (سانبون) ثلاث نقاط لأداء احد أساليب الكنس وإسقاط الخصم أرضاً وأتباع ذلك بتسجيل فني .

- أعطى (نيهون) نقطتان لأداء احد أساليب الكنس وإخلال توازن الخصم وأتباع ذلك بتسجيل فني . (٤٦ : ٢٥٦) ، (٧٢ : ٣)

ومن هنا أتضح للباحث أهمية تطوير أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل (قيد البحث) لما لها من فاعلية على نتائج المباريات تخصص قتال فعلى كومتية (kumite) حيث أن اللاعب لا يستطيع أن يفوز بالمباراة قبل انتهاء الوقت الاصلى للمباراة إلا في حالة وجود فارق ثمانية نقاط بينه وبين منافسة وهذا يدعو إلى العمل على إتقان المهارات التي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من النقاط ومن تلك المهارات أساليب الكنس المتبوعة بتسجيل فني والتي يمكن من خلالها الحصول على ثلاث نقاط أو نقطتين أثناء الهجمة الواحدة على المنافس وذلك يؤدي إلى توفير الوقت والجهد للاعب القتال الفعلي كومتية (kumite) أثناء المباريات .

ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث لأبحاث الماجستير والدكتوراه لم يجد الباحث سوى دراسة واحدة تناولت مهارات الكنس على الرغم من أهمية أساليب الكنس في مسابقات الكومتية .

لذا يرى الباحث أهمية تناول هذا الاتجاه بتصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لزيادة فاعلية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل (قيد البحث) في المباريات للناشئين في رياضة الكاراتيه لما لة من أهمية كبيرة للاعب القتال الفعلي كومتية (kumite) في رياضة الكاراتيه .

- هدف البحث :

- التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل (قيد البحث) للناشئين في رياضة الكاراتيه .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

- مصطلحات البحث :

١- التدريبات النوعية Selected Trainings

هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهارى . (٢٨ : ٥)

٢- كنس الرجل Leg Sweep

هو فن استخدام القدم لسحب رجل (قدم) الخصم من اتجاه الكعب لإخلال توازنه وفي هذه الحالة لا تكون هناك فرصة للخصم ليرد بهجوم معاكس . (٦٠ : ٨١)

٣- اللكمات Punches

هي أداء فني يتم عند ادائة مد مفصل المرفق وكذلك رسغ اليد مع نقل القوة في خط مستقيم خلال الجزء الامامى من الذراع الضارب للمنطقة الموجهة لها اللكم . (٤ : ٥٠)

٤- الركلات Kicks

هي فن الهجوم بالأقدام وبها يستطيع التسديد لمسافات بعيدة . (٧٠ : ١٠١، ١٠٢)

٥- الكوميتية Kumite

هو مناظرة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنوية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه . (٤ : ٢٨)