

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- تساؤلات البحث
- المصطلحات العلمية

- المقدمة ومشكلة البحث :

تقدم المستوى الرياضي كنظريات وتطبيقات تقدماً سريعاً ، وخاصة بعد أن كرسست العديد من الدول إمكاناتها البشرية والمادية ، للارتفاع بمستوى الإنجاز لرياضيها ، وفي مجال رياضة الكاراتية ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعب بشكل واضح ، ولذلك فالصفات الجسمانية وخاصة نمط الجسم وكذلك القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة حيث ترتبط فاعلية التحسن المهاري للاعب أساساً بعملية التناسق الكامل للاعب لإتقان فن الأداء .

وفي ذلك تشير " خديجة محمد عبد المطلب " (١٩٧٣) أن المستويات العالية في الرياضة لا يحققها إلا الرياضيون الذين لديهم صفات وقدرات مناسبة لنوع النشاط الممارس ، ومن أهم هذه الصفات إن لم يكن أهمها على الإطلاق هو نمط الجسم *Somatrttype* ، حيث يتفق كل من " شيلدون Sheldon " (١٩٥٤) ، " هيث وكارتر Heath & Carter " (١٩٩٦) ، " كلاسينس Claessens " (١٩٨٦) ، " وكلارك Clorke " (١٩٦٧) ، " ومحمد علاوي " (١٩٨٣) ، " وصبحي حسانين " (١٩٩٨) ، وأحمد خاطر (١٩٧٩) من الجانب العربي ، حيث أجمع الجميع على أن نمط الجسم يعد متطلب أساسي للتفوق والإبداع الرياضي ، حيث الجسم أحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية الممكنة ، فالمدرّب مهما بلغت قدرته الفنية لن يستطيع أن يعد بطلاً من أي جسم ، ولن تغير أي كمية تدريب مهما بلغت الشخص النحيف إلى بطلاً في الرمي مثلاً ، وعلى المدرّب أن يختار خامّة مبشرة بالنجاح قبل محاولة التدريب . (٢٢ : ٣٧) ، (١٠٥ : ٩٥) (٨٢ : ٨٧ - ٩٩) ، (٧٥ : ٥٣ - ٧٠) ، (٧٦ : ٤٤) ، (٤٢ : ٨٧) ، (٤٤ : ٤٣) (١٦٧ : ٤) ، (٢٢٧ : ٤٤) ،

كما يشير " كاربوفيتش karpovich " (١٩٧١) إلى أهمية اختيار النمط الجسمي المناسب قبل البدء في عمليات التدريب ، وأن المدرّب العاقل لا يضيع وقته في نمط غير مبشر بالنجاح . (٢٢٨ : ٨٨)

فنمط الجسم من أكثر محددات الانتقاء الرياضي أهمية لكونه أكثرها ثباتاً خلال الحياة الرياضية ، كما أن الكثير من نتائج الدراسات الخاصة بالأنماط الجسمية أشارت إلى تشابه أنماط أجسام الرياضيين ممن يمارسون نفس الرياضة . (٣٨٤ : ١)

وفي هذا الصدد يؤكد كل من " صبحى حسانين " (١٩٨٥) ، " ميرفت ميزو " (١٩٨١) ، " عرفة سلامة " (١٩٩٣) أن لكل رياضة متطلباتها من حيث النمط الجسمي ، وفي نفس الوقت فإن تباين نمط الأجسام الوارد بين الأنشطة قد يكون أيضاً داخل النشاط الواحد وفقاً لمراكز اللعب أو المجموعات الوزنية . (٤٥ : ٨٥) ، (٥٤ : ١٣) ، (٣٣ : ٩٨)

حيث يذكر " صبحى حسانين " (١٩٩٨) أن لكل رياضة متطلباتها البدنية ، فقد لوحظ أن لاعبي المستويات الرياضية العالية على الرغم من تقارب مستواهم المهاري إلى حد ما بينهم فمن المحتمل أن يكون أحد عوامل فوز لاعب على الآخر قد يرجع إلى تمتعه بنمط جسمي مناسب ، وكذلك لياقة بدنية قد تعطي له الفرصة لأداء أفضل مستوى لمهارات معينة ، وتساعد على إخراج هذه القدرات بصورة جيدة تسهم في تفوقه في تنفيذ متطلبات الأداء المهاري ، كما لوحظ أن الأنماط الجسمية واللياقة البدنية تلعب دوراً كبيراً في اختيار الحركات الفنية المناسبة ، ومدى إتقانها وتنفيذها في المواقف المختلفة بألعاب المنازلات ، سواء الأوضاع الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية المضادة كما في رياضة الكاراتيه ، فقد دلت معظم الدراسات على أن هناك علاقات بينية بين الأنماط الجسمية واللياقة البدنية ، حيث توصل " شيلدون Sheldon و كاربوفيتش Karpovich " إلى وجود معامل ارتباط بين أصحاب النمط العضلي وبين درجات اختيار اللياقة البدنية ، كما أثبت توماس وكيورتن إلى أن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف قد سجلا في اختبارات اللياقة البدنية نتائج أفضل من التي سجلها باقي الأنماط الجسمية ، كما سجلت بعض البحوث وجود ارتباط عكسي بين نسبة الدهن في الجسم واختبارات اللياقة الحركية ، ويذكر أيضاً نقلاً عن دراسات كلاً من " كيريشر وميورجر وفلغرت " إلى أن أصحاب النمط النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي والدقة في الحركات ، ويتميزون أيضاً بإجادة حركات الخداع ، وأن أصحاب النمط الرياضي يتميزون بقوة الأداء المرتبط بقدر من البطء ، مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني ، ويميلوا إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة ، ولا يملكون القدرة على سهولة التكيف مع ظروف اللعب المختلفة ، وأصحاب النمط السمين يتميزون بالبطء ، ولكن مع القدرة على التوافق في الأداء ، ويسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات ، كما استخدم " كيورتن " مجموعات تتميز بشدة الانحراف تجاه الأنماط القطبية (نحيف مفرط ، عضلي مفرط ، سمين مفرط ،) فوجد أن النمط النحيف المفرط هو أعلى الدرجات في التوازن والرشاقة والمرونة وأقلها في الجلد الدودي ، وأن النمط العضلي المفرط هو أعلى الدرجات في القوة وسرعة رد الفعل ، أما النمط السمين المفرط فيتميز في القوة الثابتة مثل (قوة القبضة) وأقل درجاته في الرشاقة والقدرة وسرعة رد الفعل .

ويذكر " صبحى حسانين " (١٩٩٨) نقلاً عن " هوثوم Hothom " (١٩٥٨) أن النوع العضلي أفضل الأنواع الثلاثة في القوة ، والرشاقة ، ووجد أن النوع السمين أقل الجميع في القوة والرشاقة والقدرة وسرعة رد الفعل والقدرة الحركية ، وفي بحوث أخرى وجد أن النمط العضلي أنسب الأنماط الجسمية لأنشطة القوة والتحمل . (٤٤ : ٢٤١)

وقد أكدت جميع المراجع المتخصصة على أن الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع درجة عالية من الدقة والتركيز . (٣ : ٣٢)

حيث تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة ، حيث يتطلب من اللاعب سرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الدفاع والهجوم المضاد . (٦٣ : ١٣٧)

ويشير " عماد عبد الفتاح السرسى " (٢٠٠١) نقلاً عن " تومي موريس Tomy Moris " (١٩٨٧) و "أوياما Oyama " (١٩٨٦) و " أوكازاكي وسترسيفن Ocazace Ustricevil " (١٩٨٤) و " ناكاياما Nacayama " (١٩٧٩) على أن القدرات البدنية بالنسبة لرياضة الكاراتيه تتمثل في القوة والسرعة والرشاقة والمرونة وأنه يفضل تنمية هذه القدرات من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء لتلك الحركات الأساسية . (٣ : ٣٦)

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 من الأساليب الدفاعية والهجومية في 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 منازل بين لاعبين في نفس المرحلة السنية يحاول كل منهما تسجيل النقاط باستخدام مهارات هجومية بالأرجل والأذرع في المناطق المسموح فيها بالهجوم لإحراز الفوز بالمباراة داخل إطار قانون رياضة الكاراتيه . (٣٢ : ١٣)

ويؤكد " صبحى حسانين " (١٩٩٨) على أهمية نمط الجسم فى صناعة البطل الرياضي فقد وجد علم الأمراض الباثولوجيين *Pathologists* أن هناك علاقة بين نمط الجسم وقابليته للإصابة بأمراض معينة ، كما أكد ذلك فيما بعد الفسيولوجيون من خلال العديد من البحوث والدراسات .

فمثلاً أن النمط السمين علم وظائف الأعضاء *Endomorphy* كثير الشكوى من الإصابات البدنية وهم أكثر من غيرهم تعرضاً لأمراض كثيرة ، والمتطرفين فى السمنة (الحاصلون فى السنة على معدلات ٥ ، ٦ ، ٧ طبقاً لأسلوب شيلدون فى قياس نمط الجسم) هم أكثر الناس تعرضاً للإصابات فى داخل الملعب وخارجه ، وهم معرضون للكثير من التشوهات والانحرافات القوامية ، أما أصحاب النمط النحيف *Ectomorphy* فهم معرضون للإصابات الرياضية الكثيرة فى حالات النحافة الزائدة ، ولديهم حساسية شديدة للمؤثرات وسرعة رد الفعل وقدرة عالية على الحركة ، أما أصحاب النمط العضلي *Mesomorphy* فليهم القدرة على تحمل الصدمات ، ومقاومة الأمراض وتحمل الآلام ، ولديهم القدرة على أداء المجهود القوي والعنيف دون سرعة الشعور بالتعب . (٤٤ : ٢٢٩)

صياغة المشكلة :

من العرض السابق للآراء يتضح للدارس أن هناك اتفاق على أن أساليب رياضة الكاراتيه تحتاج إلى قدر معين من القدرات البدنية الخاصة حتى يتمكن اللاعب من أدائها بصورة تقترب من المثالية أو الشكل السليم المطلوب ، وقد اتفقت الآراء حول احتياج لاعب الكاراتيه بتخصصات المنافسات فى تلك الرياضة إلى قدرات بدنية خاصة ترتبط بطبيعة الأداء المهارى خلال أساليب الدفاع والهجوم وهى التحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة بينما أشار البعض بصورة فردية إلى الدقة والمرونة والتوافق ولذا نجد أن القدرات البدنية الخاصة التى يحتاج إليها لاعب الكاراتيه بالدرجة الأولى والتى تتفق مع طبيعة الأداء ومجريات المسابقات وطبيعة التنافس وفقاً للآراء والخبراء هى القوة المميزة بالسرعة والتحمل والمرونة .

- أهمية البحث :

إن تحديد وتوصيف أنماط أجسام اللاعبين يعتبر أحد المهام الضرورية للمدرب الواعي حيث أنها تعتبر أحد موجهات التدريب الرياضي بغرض تحقيق المستويات الرياضية العالية ، كما أن التكوين البدني للاعبين يمهد لإمكانية التعديل والتطوير بما يدعم عناصر القوة والتغلب على معوقات التقدم الرياضي .

كما ويساعد تحديد المستوى البدني للاعب الى الاهتمام بتطوير المستوى البدني اذا ما كان هناك أى نوع من الضعف البدني ، حيث أن اللاعب الجيد هو الذى يمتلك نمط جسمي وقدران بدنية متميز وبالتالي يساهم فى انخفاض نسبة الاصابات لهؤلاء الأشخاص المتميزون.

وإضافة لما سبق فإن الاهتمام بنمط الجسم يرجع إلى أنه :

١. أهم المحددات الفيزيائية التي تتميز بالثبات النسبي على مدار الحياة الرياضية .
٢. شموليته لمتغيرات البناء الجسمي بكاملها ، فمعظم طرق قياس نمط الجسم تتضمن قياسات أنثروبومترية وتحديد لنسب تواجد الدهون المخزون في أماكن تجمعها بالجسم.
٣. القدرة التنبؤية الجيدة لنمط الجسم .
٤. إمكانية تقليل عمليات التدريب الرياضي ونظام التغذية من خلال مؤشرات نمط الجسم ، أي أن نمط الجسم يعتبر أحد الموجهات التي يعتمد عليها في توجيه عملية التدريب الرياضي .

وأشار كلاً من " هيث وكارتر Heath – Carter " (١٩٩٦) إلى أن المدرب الذي يعجز عن التفرقة بين درجتين متقاربتين للنمط لا يحتمل أن يكسب مبارياته ، وكذلك يشير " كاربوفيتش Karpovich " (١٩٧١) إلى أن المدرب يجب أن يتعامل مع خامسة مبشرة بالنجاح وأن أي كمية تدريب لن تحقق بطلاً من مجرد أي جسم .

(٨٢ : ٩ : ١٠) ، (٨٨ : ٢٢٦)

- أهداف البحث :

وتهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف على العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنية ومعدل انتشار الإصابات للاعبين المنتخب الفلسطيني للكراتيه وذلك للتعرف على :
- توصيف الأنماط الجسمية للاعبين المنتخب الفلسطيني للكراتيه في ضوء طريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية المستخدمة لتحديد نمط الجسم .

- تصنيف الأنماط الجسمية للاعبى المنتخب الفلسطينى للكراتيه وفقاً لمستويات الأنماط الجسمية لهيث - كارتر .
- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبى المنتخب الفلسطينى للكراتيه .
- التعرف على معدل انتشار الإصابات للاعبى المنتخب الفلسطينى للكراتيه .

- تساؤلات البحث :

- ١- هل تنحصر أنماط أجسام لاعبي المنتخب الفلسطينى للكراتيه قيد البحث فى الأنماط الأساسية Primary components (نحيف - عضلى - سمين) وكذلك مستويات تصنيف الأنماط وفقاً لجدول (هيث وكارتر) الأنتروبومترية.
- ٢- هل هناك علاقة بين الأنماط الجسمية ومعدل انتشار الإصابات للاعبى المنتخب الفلسطينى للكراتيه .
- ٣- هل هناك علاقة بين معدل انتشار الإصابة ومستوى اللياقة البدنية للاعبى المنتخب الفلسطينى للكراتيه.
- ٤- هل هناك علاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى اللياقة البدنية بين لاعبي المنتخب الفلسطينى للكراتيه.

- المصطلحات العلمية :

- نمط الجسم : Somatotype

محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للفرد من خلال البنيان الجسماني ، ويعرف نمط الجسم في أنه :

تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد ، ويعبر عنه بثلاث أرقام متسلسلة (الأول) من اليسار يشير إلى السمنة Endomorphy (والثاني) الأوسط يشير إلى العضلية Mesomorphy ، (والثالث) اليمين يشير إلى النحافة Ectomorphy . (١٠٥ : ٢٧)

- النمط السمين : Endomorphy

المكون الأول للمستوى المورفولوجي للشخصية ، سيادة نسبية في البنية الجسمية مرتبطة بالهضم والتمثيل الغذائي ، مما يترتب عليه نمو كبير نسبياً في الأحشاء الهضمية ، وفي الحياة التكوينية (الجنينية) تنمو طبقة التكوين الداخلي المسماة (بالأندوديرم) Endoderm لتصبح عنصراً وظيفياً في القناة الهضمية وملحقاتها ، ويسمى هذا الجهاز بأكمله (الجهاز الهضمي) ، والنمط السمين يتضمن الارتباط في المعنى مع الجهاز الهضمي حيث يصاحبه ميل إلى تكوين دهون في الجسم بسهولة ، وهذا المصطلح Endomorphy يستخدم بسهولة الوصف دون أن يعني اختلافات تكوينية خاصة (٤٤ : ٣٢) .

- النمط العضلي : Mesomorphy :

المكون الثاني في المستوى المورفولوجي ، وسيادة نسبية للنمو الناشئ عن الأنسجة الجنينية الميزوديرم *Mesoderm* التي تمثل الأساس التكويني للأنسجة العظمية والعضلية والأربطة ، وهذه هي عوامل بناء نمط الجسم ، وأجهزة الدعم وأجهزة حركة الأعضاء لذلك يتجه النمو العضلي إلى زيادة القوة *Strength* ، والنمو العضلي *Muscular Development* ، ويميل للاستمرارية طوال الحياة حسب المعدلات العامة للتشكيل الرياضي ، فالنمط السمين *Endomorphy* يتعلق بالتفاوتات الجسم *Roly Poly* ، أما النمط العضلي فيتعلق بالتضخم *Swell* أو التمدد *Expand* بالزيادة والنقصان في نطاق القلب الرياضي الموجود (٣٨ : ٤٦) .

- النمط النحيف : Ectomomorphy :

المكون الثالث في المستوى المورفولوجي ، وسيادة نسبية مستمدة من الأنسجة الجنينية *Ectoderm* (الأتوديرم) التي تمثل الأساس التكويني للجلد وملحقاته بما في ذلك الجهاز العصبي *Nervous System* ، وفي النمط النحيف يهمل كلا نوعي ذلك الجهاز العصبي ، وفي النمط النحيف يهمل كلا نوعي النمو الجسمي من أجل زيادة مساحة السطح مما ينتج عنه مزيد من التعرض الحسي للعالم الخارجي ، والنمط السمين والنمط العضلي يمثلان ظاهرتان حيويتان ، فالأول استثمار للقدرة على زيادة قوة التمثيل الغذائي أو القدرة على الهضم ، والثاني يتميز بكونه مادة مقاومة وقوة ضخمة ، ويبدو أن النمط النحيف يبتعد عن هذين المظهرين الحيويين ويركز على المغامرة التوسعية لإخضاع الكتلة للسطح أو المساحة ، وهذا يبتعد إلى حد ما عن سيطرة كل من الجهازين الهضمي والحركي ، وذلك من أجل تنشيط الجهاز الحسي. (٤٢ : ٤٣ : ٤٤)

- الكاراتيه : Karate :

هو فن الدفاع عن النفس باستخدام اليدين والرجلين وفق أسس وقواعد دولية متعارف عليها .

- الكاتا : Kata :

هي سلسلة لمزيج من الأداء الحركي للأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب أو اللاعبات بتسلسل مقنن دولياً ضد مجموعة من المنافسين الوهميين وذلك في اتجاهات مختلفة وسرعة وقوة متباينة وفقاً للموقف (١١ : ١٠٨)

- الكوميتيه : Kumite :

هي مناظرة في زمن محدد بين منافسين متكافئين في الدرجة والوزن والمرحلة السنية وفي نفس النوع ، يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المسموح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد القانون لرياضة الكاراتيه. (١٢ : ٢٨)