

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث و أهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

## الإطار العام للبحث

### المقدمة:

رياضة الكاراتيه من رياضات الدفاع عن النفس اليابانية العريقة وقد ظلت تلك الرياضة محاطة بالسرية حتى القرن العشرين وتتبع رياضة الكاراتيه يعتبر بالغ الصعوبة وذلك بسبب نقص المستندات والوثائق التاريخية. ( ٦ : ١١ )

وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة يذكر محمود ربيع أمين (٢٠٠٠) نقلا عن كل من ناشاباما Nahayama (١٩٨٢) وأوكازاكي وسترسفياك Okazakia&Stricevic (١٩٨٤) ووجيه شمندي (١٩٩٣) وآخرون على أنها تعتبر من الأنشطة الفردية التي تتميز وتتصف بالتغير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب من اللاعب المقدرة العالية في الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة الموقف المتميز لكل من عملية الهجوم والدفاع من خلال التوافق الحركي والقوة المميزة بالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل والتعامل مع درجة عالية من التحكم في الأفعال الحركية من خلال استخدام الأداء المهاري وزيادة حجم المهارات بصفة عامة وحجم مهارات الركل بصفة خاصة. (٦٠ : ٣-٤ )

ويذكر "أحمد محمد بهاء" (١٩٩٤) أن رياضة الكاراتيه هي تطوير لحركات الجسم الطبيعية لخلق نوع من التناسق الحركي بين الأيدي والأرجل لعمل نوع من الانسجام بين العقل والجسد. (٣ : ١٣)

وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات هما (الكوميتيه - الكاتا) التي تحتوي على العديد من المدارس المختلفة في أسلوب وطريقة الأداء والتي يقرها الاتحاد الدولي للكاراتيه ومن هذه الأساليب أسلوب ( الشوتوكان - Shotokan ) ، (الشيتوريو - Shito-ryu ) ، (ودوريو - wado-ryu ) ، (جوجوريو - gogu-ryu) ولكل مدرسة من هذه المدارس أسلوبها وطريقة أدائها والكاتات الخاصة بها التي تميزها عن باقي المدارس الأخرى والنوع الأكثر انتشارا هو الشوتوكان ويمكن إرجاعه إلى المعلم فوناكاشي Sensei. (٩٧)، (٩٨ )

و يرى "أحمد محمود إبراهيم و عاطف محمد أباطه" (٢٠٠٥) أن الجملة الحركية الكاتا تعتبر من أفضل الطرق لتطوير وارتفاع مستوى الإنجازات للأساليب

المهارية الدفاعية والهجومية والقدرة على الدفاع عن النفس مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري خلال المسابقة التي يشترك بها اللاعب أو اللاعبه سواء كانت مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه " Kumite " وكذلك مسابقة القتال الوهمي " الكاتا Kata " ولذلك فإن جوهر الكاتا لا يكمن في جمال الحركة فقط ولكن في فاعلية الحركة بحيث إذا استطاع اللاعب أن يصنع بأدائه القوي في الكاتا فإذا نظرنا إليه من الخلف كما هو نفس الإحساس إذا نظرنا إليه من الأمام. (٩ : ٤٥)، (٣ : ٢١)

ويتفق كلا من "شريف عبد القادر العوضي" ( ١٩٩٤ ) و"وجيه أحمد شمندي" (١٩٩٣) أن الكاتا تتكون من عدة جمل حركية متصلة ببعضها البعض والتي تم إعداده مسبقا وفقا لما هو متعارف عليه دوليا كما يرون أن ممارس الكاتا يلقي على عاتقه مسئولية من شقين متمازجين متتاليين ويمثل الشق الأول فيها عملية تعليم المهارات الحركية التي تحتويها الكاتا ذاتها وذلك لحسب تسلسلها أما الشق الثاني فيمثل في تحسين و تطوير الأداء حيث يعتبر الشق الأول الأساس الذي يثبت عليه الشق الثاني. (٢٣ : ٢٠)، (٧٢ : ١٠)

ويرى "وجيه شمندي" ( ١٩٩٣ ) أن الإعداد البدني من أحد مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة حتي تتناسب من حيث عملها الفعلي مع رياضة الكاراتيه حيث له تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية والحركية اللازمة والتي تعمل على تطوير وتنمية الأجهزة العقلية والدورية والتنفسية والعصبية بوجه عام. (٤٧ : ٧٢)

ويتفق كلا من "هيكى" Hickey ( ١٩٩٧ ) و"فيرى" Ferre (١٩٩٦) أن الكاتا ( القتال الوهمي ) عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية تؤدي بشكل تخيلي من خلال أوضاع الإتران المختلفة كما تعد وسيلة للإعداد البدني وتحسين مستوى اللياقة البدنية فضلا عن كونها إحدى مسابقات رياضة الكاراتيه والتي يتم التباري فيها في شكل مسابقات فردية ومنافسات فرق إلا أن المنافسة الحقيقية ليست في إبهار المحكمين أو الجمهور بقدر ما هي منافسة اللاعب لنفسه لإظهار فهم حقيقي لمعنى و هدف كل حركة من حركات الكاتا.

(٨٣ : ١٥٨) ، (٨٢ : ١١٩)

## مشكلة البحث وأهميته :-

وترى الباحثه أن القدرات الحركية من أهم المتطلبات التي تساعد على تطوير مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية في رياضة الكاراتيه وقد تناولت العديد من الأبحاث والدراسات طرق الإعداد البدني والوسائل المستخدمة والتي عن طريقها يتم تطوير مستوى الأداء المهاري لدي لاعب رياضة الكاراتيه.

و يتفق كل من "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥)، "عادل عبد البصير علي" (١٩٩٣)، "محمد حسن علاوي" ( ١٩٩٢ ) على أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، حيث لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط وحينئذ فإن التخصص هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات التي يجب تتميتها و تطويرها.  
( ٥ : ٩٣ )، ( ٢٨ : ٢٨٦ )، (٤٥ : ٨٠ - ٨١ )

وترى الباحثه أن البرامج التدريبية التي يتناولها بعض المدربين وهم أقلية حيث أن معظم المدربين يقوموا بعمل برنامج بمستوى غير مطابق للواقع التدريبي قبل موسم المنافسات و هو برنامج غير مقنن علميا و غير مناسب للمراحل السنوية المختلفة و لا يراعي فيها الفروق الفردية و من هنا ترى الباحثه أن إعداد برنامج مقنن لتلك المرحلة السنوية يساعد المدربين على إعطاء أعمال تدريبية مقننه بأسلوب علمي قد يساعد للوصول للمستويات العليا حتى لا نصل إلى مرحلة إحتراق اللاعبين التي قد تؤدي إلى وصول اللاعب إلى مستوى معين ولا يمكن بعد ذلك الارتفاع بالمستوى الرياضي بعد ذلك .

ويؤكد "أحمد محمد بهاء الدين" ( ١٩٩٤ ) أنه كلما تم تطوير اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه من قوة وسرعة وتوازن ومرونة كلما أدى ذلك وساعد في تطوير اللاعب فسيولوجيا ونفسيا. ( ٣ : ١٣ )

و يشير "وجيه شمندي" ( ١٩٩٧ ) أن التحسن في الأداء المهاري والخططي يتطلب امتلاك لاعب الكاراتيه للقدرات البدنية الخاصة و أن التقدم في هذا الأداء ناتج عن تكامل العلاقة بين الجانب المهاري و البدني. ( ٧٥ : ٢٠٦ )

يري "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥) أنه بسبب تطوير وتنمية اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه بصورة متكاملة وذلك بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع عناصر اللياقة البدنية وبناء قاعدة واسعة لهذه العناصر لتأهيله لتحقيق المستويات العالية ولاسيما توافر القوة - السرعة - التوافق - الرشاقة - وتركيز عقلي خلال أداء الواجبات الهجومية والدفاعية. ( ٦ : ٨٤ )

و يذكر كل من "وجيه أحمد شمندي" ، "هشام أحمد مهيب" ( ١٩٩٤ ) أن اللياقة البدنية بعناصرها تلعب دورا فعالا في تحقيق المستويات الرياضية العالية وذلك يتطلب توافر عناصر اللياقة العامة و الخاصة بالنشاط الممارس و التي تساعد على تحسين حالة الفرد البدنية والحركية مما يسهم في إنجاز متطلبات العملية التدريبية المنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية. ( ٧٣ : ٢٦٤ )

و يذكر "محمد مرسل" ( ٢٠٠٤ ) على أن مجموعة الهيان تعني السلام والانسجام والهدوء والطريق السليم أو الهادئ لأنها تحتوي على مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية يؤديها الفرد بهدف الدفاع عن النفس أولا قبل الهجوم على المنافسين الوهميين ولتقوية قدراته العقلية و الجسمية بتناسق وانسجام. ( ٥٨ : ١٦٨ )

و من خلال خطة النشاط للاتحاد المصري للكاراتيه للعام ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ وجدت الباحثة أن الكاتات الإيجابية التي يجب أن يؤديها الناشئ تحت ١٢ سنة في الدور الأول والثاني هي (هيان ساندان - هيان يوندان ) أما الكاتات الاختيارية التي يؤديها الناشئ في الدور الثالث و الرابع والخامس هي ( هيان جودان - بصاي داي - جون - كانكوداي - إمبي). ( ١٣ : ١١ )

كما ترى الباحثة أن الكاتا السابعة ( بصاي داي ) من الكاتات الأساسية والهامة التي يجب على اللاعب إتقانها حيث إنها من الكاتات الاختيارية التي يختارها اللاعب في منافسات القتال الوهمي (الكاتا) خاصة في الأدوار النهائية للفوز بالبطولة وكما أنها من الكاتات التي إذا ما إتقانها الناشئ يستطيع بعد ذلك إتقان الكاتات المتقدمة بسهولة بعد ذلك حيث تساعد هذه الكاتا على تطوير العديد من القدرات الحركية الخاصة.

ويشير " أحمد محمد بهاء " (١٩٩٤) أن الكاتا السابعة ( بصاي داي ) قيد البحث فهي تتكون من ٤٢ حركة ومعناها تحطيم قلعة العدو فالكاتا تتميز بطريقة دفاعية في مجال ضيق مع استخدام الفخزين بقوة وسرعة الانقباض والتغير المفاجئ في الهجوم والدفاع وهما من سمات هذه الكاتا التي تعتبر كاتا أساسية لرفع مستوى اللاعب إلى مستوى راقي إذا تمت مراعاة النقاط الفنية فيها والوقت المطلوب لأداء الكاتا دقيقة واحده ( ٦٠ث ). ( ٣ : ٧٥ )

و بذلك ترى الباحثة أن الناشئين تعتبر القاعدة والركيزة الأساسية والهامة التي يتم من خلالها تطوير القدرات الحركية الخاصة و التي يتم من خلالها تطوير المستوى المهاري و بالتالي الوصول إلى المستويات الرياضية العليا مستقبلا و لا يمكن الوصول إلى هذه المستويات دون وضع برامج تدريبية مقننة تساعد اللاعب على الوصول إلى هذا المستوى الرياضي العالي ولأهمية الإعداد البدني الخاص والقدرات الحركية الخاصة كأحد الدعائم الأساسية لرياضة الكاراتيه والتي تبنى على أساسه تحسين المستوى المهاري وبالتالي الإنجاز خلال المسابقات التي تشير إلى الاهتمام بإعادة كيفية التخطيط للارتقاء بالبرامج التدريبية وترى الباحثة أن القدرات الحركية الخاصة هي أساس الارتقاء بأي برنامج وسوف تقوم الباحثة بعمل برنامج تدريبي للجملة الحركية لكاتات الهيان من الكاتا (٣- ٥) و كذلك ال ( بصاي داي ) وذلك لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة التي قد تؤثر على مستوى الأداء للاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه .

#### أهداف البحث :-

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومعرفة أثره على:
- ١- تطوير القدرات الحركية الخاصة ( القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الرشاقة ) .
  - ٢- تطوير الأداء المهاري للكاتات ( هيان ساندان - هيان يوندان - هيان جودان - بصاي داي ) .

## فروض البحث :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقياسات ( البدنية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقياسات ( البدنية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للقياسات ( البدنية - المهارية) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق في نسب التحسن للقياسات ( البدنية - المهارية ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

## المصطلحات المستخدمة في البحث :-

### كاتا: .Kata

"أنها سلسلة مترابطة للمزيج من الأداء الحركي المتكون من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤيدها كلا من اللاعب أو اللاعبه بتسلسل مقنن دوليا ضد مجموعة من المنافسين الوهميين وذلك في اتجاهات مختلفة ومتعددة وبسرعة وقوة وتباين وفقا للموقف التنافسي" ( ٩ : ٤٥ ) .

### القدرات الحركية الخاصة :- Kinetic Capacity

" هي عناصر اللياقة البدنية التي تؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الكاراتيه من خلال تمارينات تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصه برياضه الكاراتيه" ( تعريف إجرائي ) .

### الناشئين : Juniors

" هم اللاعبين الذين يتراوح أعمارهم ما بين ٨ إلى ١٤ سنة و تكون درجته أحزمتهم من الأصفر حتى الحزام البني كيو ١ " ( تعريف إجرائي ) .

### القوة المميزة بالسرعة :- Explosive Power

يشير "وجيه شمندي" ( ٢٠٠٢ ) إلى أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة لاعب على الأداء بقوة أقل من القصوى و بسرعة أقل من القصوى " . ( ٧٦ : ١٢٩ )

### السرعة الحركية :- Speed Of Movement

يعرفها "محمد مرسال و هشام حجازي" ( ٢٠٠٥ ) على أنها تلك الحركات المشابهة أو الغير مشابهة مع خصائص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع الفرد أدائها لمرة واحدة بإيقاع حركي سليم في أقل زمن ممكن. ( ٥٩ : ٣٦ - ٣٨ )

### المرونة:- Flexibility

يتفق " أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين " ( ٢٠٠٣ ) و "مفتي إبراهيم" (٢٠٠٢) و"محمد صبحي حسانين" نقلا عن كلارك Clarke ( ٢٠٠١ ) بأن المرونة هي مدى الحركة في مفصل أو مجموعة من المفاصل. ( ٢ : ٤٩ )، ( ٦٥ : ٣٤٣ )، ( ٥٥ : ٢٦٢ )

### التوازن :- Balance

يشير "محمد مرسال" ( ١٩٩٩ ) بأن التوازن هو تلك الأوضاع والحركات المختلفة التي يتخذها الفرد أو يقوم بها لتضيق قاعدة الارتكاز أو رفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز بهدف الاحتفاظ بتوازن جسمه أثناء أداء الأوضاع والحركات المختلفة وتوضح أهمية التوازن في اكتساب الفرد (الرياضي) القدرة على التحكم في الجسم وترقية التوافق العضلي العصبي. ( ٣٩ : ٥٦ )

### الرشاقة :- Agility

يشير كلا من "براين شاركي Brain Sharky و ستيفن جاسكيل Steven Gsakiel" (٢٠٠٦) على أن الرشاقة هي القدرة على تغيير السرعة والاتجاه بسرعة وبدقة بدون فقد التوازن حيث يعتمد هذا العنصر على القدرات البدنية الأخرى وهي القوة والقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل والتوازن والمرونة. ( ٩١ : ٥٥ ، ٥٦ )

### الكاتا الثالثة ( هيان ساندان ) :- Heian Sandan

" هي جملة حركية تتكون من ٢٠ حركة و زمن أدائها ٤٠ ثانية و تعتمد في أدائها على وضع (كيباداتشي ) " ( ٩٩ ) .

### الكاتا الرابعة ( هيان يوندان ) :- Heian Yondan

" هي جملة حركية تتكون من ٢٧ حركة و زمن أدائها ٥٠ ثانية و تعتمد في أدائها على الأوضاع الأساسية ( زينكوتسوداتشي - كوكوتسوداتشي ) " ( ٩٩ ) .

**الكاتا الخامسة ( هيان جودان ) Heian Godan :-**

" هي جملة حركية تتكون من ٢٣ حركة و زمن أدائها ٥٠ ثانية و تعتمد في أدائها على الأوضاع الأساسية ( زينكوتسوداتشي - كوكوتسوداتشي - كيباداتشي ) ( ٩٩ ) .

**الكاتا السابعة ( بصاي داي ) Bassai dai :-**

" هي جملة حركية تتكون من ٤٢ حركة و زمن أدائها ٦٠ ثانية و تعني القلعة الكبرى و تعتمد هذه الكاتا على إخراج القوة الكامنه و الداخلية أثناء السيطرة على الخصم و تحويل الهجوم إلى هجوم مضاد من خلال الدفاعات المتتالية و الجهد المتواصل تحطيم هجوم الخصم " ( ٤٤ : ١٥ ) .