

الفصل الثاني القراءات النظرية و الدراسات المرتبطة

أولا : القراءات النظرية

- مسابقات الكاتا في رياضة الكاراتيه
- تعريف الكاتا
- مدارس رياضة الكاراتيه
- تطور تحكيم الكاتا
- الشروط الفنية لمسابقات الكاتا (الفردي و الجماعي) طبقا للمسابقات الخاصة بالإتحاد المصري للكاراتيه
- المتطلبات المهارية للمرحلة السنوية ٩-١٢ سنة
- أسس تخطيط البرنامج التدريبي للناشئين
- خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين
- خصائص المرحلة السنوية من (٩ - ١٢ سنة)
- القدرات الحركية الخاصة
- القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث :-

أولا : القوة المميزة بالسرعة

ثانيا : المرونة

ثالثا : السرعة الحركية

رابعا : التوازن

خامسا : الرشاقة

- تدريبات المقاومة

- التدريب بالأحبال المطاطة

- التدريب بالأثقال

ثانيا : الدراسات المرتبطة :-

أولا : الدراسات العربية

ثانيا : الدراسات الأجنبية

ثالثا : التعليق على الدراسات المرتبطة

القراءات النظرية و الدراسات المرتبطة

أولا : القراءات النظرية :-

مسابقات الكاتا في رياضة الكاراتيه :-

تنقسم مسابقات الكاتا في رياضة الكاراتيه وفقا للقانون الدولي للعبة إلى

قسمين :-

أولا : بطولة الفردي :-

و تتضمن متسابق أو متسابقة واحدة ضد متسابق آخر و هنا يمكن أن يمثل هذا المتسابق بإسم نادي ، منطقة ، الدولة ، و تسمى البطولة الفردية بذلك المسمى مثال (بطولة الجمهورية فردي - كاتا) و تحدد البطولة وفقا للجنس فيذكر رجال أو إناث .

ثانيا : بطولة الفرق :-

و يشترك فريق يكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديهم ، المنطقة التابع لها ، الدولة ، ويؤدون معا وفقا لشروط أحد الجمل الحركية سواء الإيجابية أو الإختيارية أو المتقدمة مثال (بطولة الفرق - كاتا) و يمكن أن يشترك فيها الرجال و الإناث على حده. (٢٧ : ٢٨)

و قد تم إضافة مادة (٣) في القانون في تنظيم مسابقات الكاتا (البونكاي) :-

"هو عبارة عن شرح تفصيلي لأساسيات الكاتا و إظهار معانيها وتعتبر مباراة كوميتيه يتفق عليها مجموعة من اللاعبين في جميع أجزاء الملعب في مدة لا تتجاوز ٥ دقائق و ذلك للفريقان المؤهلان للدور النهائي و قبل النهائي". (٩٦ : ٢٨)

وعلى ذلك ترى الباحثة أنه من خلال إضافة هذا البند في القانون أنه يستلزم الارتفاع بمستوى القدرات الحركية الخاصة حتى يستطيع اللاعب أداء الكاتا بطريقة سليمة و جيدة للوصول للأدوار النهائية في مسابقة الكاتا .

تعريف الكاتا :-

يشير "ستيف أرنييل" Stev Arnil (١٩٩١) إلى أن الكاتا "مجموعة من حركات الكاراتيه الدفاعية و الهجومية و تعتبر الشكل المبسط لمجموعة من خطوات اللعبة و أنها مجموعة الجمل المكونة من (ألف - باء) كاراتيه". (٩٢ : ٩)

يعرفها "تشارلز" (١٩٩٣) Vic Charles بأنها " مجموعة من الحركات المقننة والمرتببة تؤدي ضد مدافعين أو مهاجمين خياليين ". (٩٣ : ٧٣)

و يعرفها "أحمد محمد بهاء" (١٩٩٤) بأنها " عبارة عن مجموعة من الحركات المسلسلة المرتببة و المنطقية للدفاع و اللكم و الضرب و تقنيات الركل إذن فالكاتا هي حالة خيالية يعيشها اللاعب متقمصا شخصية المقاتل و الذي يجسدها اللاعب من خلال مجموعة من الأحاسيس و الحوافز و المؤثرات و الإحياءات و كلما زادت تلك الانفعالات و اندمجت تلك القوى كلما تحسن الأداء ". (٣ : ٢١)

و يشير "أولدجت" Oldgate (١٩٩٥) بأن الكاتا تتكون من حركات تخيليه يؤديها اللاعب بصورة متكاملة و متتالية مستخدما المهارات الهجومية و الدفاعية في اتجاهات مختلفة و تعبر عن مدى تقدم اللاعب في الأداء المهاري. (٨٥ : ٢٧)

و يرى "محمد السعيد عبد اللطيف" (١٩٩٨) أن الكاتا هي الفن الحقيقي لرياضة الكاراتيه لما تحتويه من (طرق و تحركات هندسية) من المهارات الحركية لكل كاتا مع التدرج في الصعوبة من كل كاتا إلى ما بعدها و يليها من الكاتات و ذلك تبعا لارتقاء مستوى اللاعب و ما فيها من خطوط سير أرضية و الزوايا المختلفة التي يجب على اللاعب مراعاتها أثناء الأداء و المسافات التي يقطعها اللاعب بأقدامه من خلال الوقفات و مستويات الارتفاع و الانخفاض أثناء الأداء الحركي و الديناميكية الحركية التي يراعيها اللاعب لإخراج الكاتا في أحسن صورة و لأنها بالفعل المعيار الحقيقي لقياس مستوى اللاعب و لأنها الرؤية الواضحة لفنون الكاراتيه لما تحمله من إثارة للمشاهدين بطريقة عرضها و ما تحمله من جمال حركي لرياضة عنيفة. (٤٣ : ١٠٤)

و يتفق "أحمد محمود إبراهيم و عاطف محمد أباطه" (٢٠٠٥) ، "محمد مرسال" (٢٠٠٢) إلى أن الكاتا "عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية و الهجومية المتمثلة في الصد و اللكم و الضرب و الركل و إخلال التوازن يؤديها الفرد من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة و متتالية في اتجاهات و سرعات مختلفة باستخدام اليدين و الرجلين و بتسلسل منطقي ضد منافسين و هميين وفقا لتسيق متعارف عليه دوليا و تعتبر ركيزة أساسية في اختبارات الترقى للأحزمة".

(٩ : ٤٥) ، (٥٧ : ١٦٧)

مدارس رياضة الكاراتيه :-

هناك العديد من المدارس (الأساليب) في رياضة الكاراتيه و يرجع ذلك إلى تعدد وإختلاف الأساتذة القدامى في أساليب تعلم هذا الفن و يرجع تسميه هذه المدارس (الأساليب) إلى الأماكن التي كانت تمارس فيها قديما و لكل مدرسة أسلوبها و مميزاتها وخصائصها التي تميزها عن غيرها و لكن الأختلاف في الشكل و الأسلوب و ليس في الجوهر و يوجد أربعة مدارس :-

(١٢ : ٤٩) ، (٨٩ : ١٦٦ - ١٦٧)

أولا : مدرسة الشوتوكان :-

مؤسس هذا الأسلوب المعلم الأول لمدرسة الشوتوكان " جينشين فوناكوشي " عندما أتى بالكاراتيه من جزيرة أوكيناوا إلى اليابان . و تتميز مدرسة الشوتوكان باللكمات المباشرة و الركلات من وقفات منخفضة ، و تشدد على الوقفات الصحيحة و التوازن الكامل عند تسديد الضربات كما تشدد على التقنيات الفنية لكل حركة و تتميز طبيعة أداء المهارات داخل أسلوب الشوتوكان بالقوة و السرعة كما تميل طبيعة أداء المهارات إلى العنف و ثبات الأداء و استخدام أوضاع القدمين العميقة (الواسعة) مثل (زينكتسو داتشي - كوكوتسي داتشي - كيباداتشي) .

ثانيا : مدرسة الشيتوريو :-

مؤسسها الأستاذ " مابوني كيني " و قد ساعد الأستاذ " أتوسو " على نشر هذه المدرسة و أخذت أسلوبها من مدينة " ناها " و مدينة " توماري " و أسلوبها يعتمد على التحرك السريع و المرونة ، و تستخدم وضعين أساسيين هما (شيكو داتشي - نيكواشي داتشي) .

ثالثا : مدرسة الوادوريو :-

مؤسسها الأستاذ " أوتسكا " و يظهر تأثير مدينة " شوري " و يعتمد أسلوبها على القوة المميزة بالسرعة و الأداء الفعال .

رابعا : مدرسة الجوجوريو :-

أسسها الأستاذ " شوجين مياجي " و تنتمي بأصلها إلى مدينة " ناها " و أسلوبها يعتمد على التحرك السريع المتغير . (٩٨ : ١)

تطور تحكيم الكاتا :-

و قد تطور تحكيم الكاتا تطورا ملحوظا و ذلك بتطور الأداء الفني و أيضا من أجل إدراج لعبة الكاراتيه ضمن مجموعة الرياضات المشاركة في دورة الألعاب الأولمبية و سنعرض فيما يلي أوجه الاختلاف بين طريقة التحكيم بنظام الدرجات ونظام الأعلام:-

١ - تحكيم الكاتا بنظام الدرجات :-

- يقوم بالتحكيم طاقم مكون من (٥) قضاة لكل مباراة .
- يختار المتسابق أو الفريق كاتا من المحدد له حسب مرحلته السنوية في كل دور وبذلك يؤدي خمس كاتات مختلفة و في حالة التعادل يختار المتسابق أو الفريق كاتا كاسرة التعادل على ألا تكون قد أديت في الدور نفسه أو الأدوار السابقة عليه ويكون من حقه أدائها في الأدوار التالية.
- يجب أن يختار الكاتا كاسرة للتعادل من الكاتات المحددة لكل دور من الأدوار الخمسة حسب المراحل السنوية .
- تختلف الدرجات باختلاف الأدوار، حيث تتراوح درجات الدور الأول والثاني بين (٦ - ٨) درجات ، وتتراوح درجات الدور النهائي وقبل النهائي بين (٧ - ٩) درجات .
- يتم حذف أكبر درجة و أقل درجة و يتم جمع باقي الدرجات .
- يتم تحديد المراكز على ضوء الدرجات الحاصل عليها اللاعبين في الأدوار النهائية.(١٢ : ١٣)

٢ - تحكيم الكاتا بنظام الأعلام :-

- يقوم بالتحكيم طاقم مكون من (٥) قضاة لكل مباراة .
- عند بداية كل مسابقة و عند النداء على اللاعبين يرد اللاعبون و يلبس أحدهما الحزام الأحمر (أكا) و يلبس الآخر الحزام الأزرق (أوو) ويقفا على حافة الملعب ويواجهها رئيس القضاة ، بعد أداء التحية لطاقم القضاة سيرجع اللاعب (أوو) خارج منطقة اللعب بعد أن يتحرك (أكا) إلى مكان بداية الكاتا و بعد أن ينادي بوضوح على أسم الكاتا التي سيؤديها سيبدأ أداء الكاتا ، عند نهاية الكاتا سيترك (الأكا) الملعب لينتظر أداء (أوو) للكاتا من أداء الكاتا سيرجع كل منهما إلى حافة الملعب في انتظار قرار طاقم القضاة .
- ينادي رئيس القضاة طالبا القرار (هانتي) و يصفر صفارتين من صافرته الخمسة أعلام سترفع في نفس الوقت .

- يصفر رئيس القضاة صافرة أخيرة قصيرة أخرى من صافرته لإنزال أعلام القرار سيكون أما لأكا أو أوو .
- لا تعادل مسموح به .
- المتسابق الذي يعطى له صوتين أو ثلاثة سيلعن الفائز. (١٣ : ٢٦)

- ووضع قانون الاتحاد الدولي للكاراتيه معايير إصدار القرارات التالية والتي على أساسها يقيم الحكم مستوى أداء الكاتا و تتمثل في:-
١. الإظهار و الشرح الحقيقي لمعنى الكاتا .
 ٢. الفهم الجيد للتقنية المستعملة (بونكاي) .
 ٣. التوقيت الجيد و الإيقاع و السرعة و الاتزان و بؤرة القوة (كيمييه) .
 ٤. استخدام سليم و صحيح للتنفس كمساعدة للكيمييه .
 ٥. بؤرة اهتمام و عناية صحيحة (شيكواجن) و تركيز .
 ٦. الوضع الجيد (داتشي) و شد مناسب للأرجل و تكون الأرجل مستوية على الأرض.
 ٧. إنقباض مناسب في البطن (هارا) و عدم التموج بالارتفاع والانخفاض للمقعدة أثناء الحركة.
 ٨. شكل صحيح (كيهون) للأسلوب الذي يشرح. (٩٦ : ٢٥)

الشروط الفنية لمسابقات الكاتا (الفردي و الجماعي) طبقا للمسابقات الخاصة بالاتحاد المصري للكاراتيه :-

- نظام المسابقات للمرحلة السنية من ٨ - ١٢ سنة بنظام الدرجات :-
- ألا يقل درجة الحزام للاعبين في المسابقة عن درجة الحزام الأخضر .
- يختار المتسابق أو الفريق إحدى الكاتات الأتية في الدور الأول و الثاني .

| المرحلة السنية | | المدرسة |
|----------------|--------------|-----------|
| تحت ١٢ سنة | تحت ١٠ سنوات | |
| هيان ساندان | هيان نيدان | الشوتوكان |
| هيان يوندان | هيان ساندان | |

- يختار المتسابق أو الفريق إحدى الكاتات الأتية في الدور الثالث والرابع والخامس (الأدوار النهائية) و التحكيم بنظام الدرجات.

| المرحلة السنوية | | المدرسة |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|
| تحت ١٢ سنة | تحت ١٠ سنوات | الشوتوكان |
| هيان جودان بصاي داي جون كانكوداي إمبي | هيان يوندان هيان جودان بصاي داي جون كانكوداي | |

- يختار المتسابق أو الفريق كاتا من المحدد له حسب مرحلته السنويه في كل دور وبذلك يؤدي خمس كاتات مختلفة ، و في حالة التعادل يختار المتسابق أو لفريق كاتا كاسرة للتعادل على ألا تكون قد أديت في الدور نفسه أو الأدوار السابقة عليه و يكون من حقه أدائها في الأدوار التالية .
 - يجب أن يختار المتسابق الكاتا الكاسرة للتعادل من الكاتات المحددة لكل دور من الأدوار الخمسة حسب المراحل السنوية .
 - يجب أن يؤدي اللاعب / اللاعبة أداء الكاتا في جميع الأدوار تبعا لمدرسته .
 - غير مصرح بإصدار أصوات غير محددة في الكاتا أو التنفس بصوت مسموع أو ضرب القدمين في الأرض و كذا في حالة الكاتا الجماعي بهدف توحيد الأداء .
 - الفرق التي ستلعب في الدور النهائي على المركز (الأول - الثاني) تؤدي كاتا من جدول التوكاي (الاختيارية) تبعا لمدرستهم بالطريقة العادية ثم يقومون بأداء شرح تفصيلي (بونكاي) لنفس الكاتا في مدة لا تتجاوز (٥ دقائق) .
- (١٣ : ١١-١٥)

المتطلبات المهارية للمرحلة السنوية ٩-١٢ سنة :-

يرى " شريف العوضي و عمر لبيب " (٢٠٠٤) إلى أن لاعب الكارتيه يعتمد اعتمادا كليا على الأوضاع فكما كان الارتكاز جيد ومتوازن كلما كان الأداء أكثر فاعلية و نجاح ويضيف أن لاعب الكارتيه يجب أن يتسم بالقوة والمرونة كذلك الأوضاع ثابتة في أداء الكاتا حيث إنه أي تغيير في الأوضاع والوقفات في الكاتا يعتبر تغيير لمعنى الكاتا مما يؤدي إلى خطأ جسيم في الكاتا وتغير هدف الحركة.(٢٤ : ١٩ ، ٢٠)

- و بذلك يرى هيكي Hickey (١٩٩٧) لكي يتم أداء التحركات (الحركات) في الكاتا بطريقة صحيحة لابد من مراعاة النقاط التالية:-
١. تنسيق الحركات بين الأيدي و الأرجل و الأعين و العقل .
 ٢. الوعي للخصم .
 ٣. التعبير عن المعنى لكل تحرك .
 ٤. الأداء الصحيح في التحركات .
 ٥. الجهد البدني الأقصى .
 ٦. التوازن الصحيح أثناء أداء التحركات .
 ٧. ثبات مركز الثقل .
 ٨. تحكم خاص بالعقل .
 ٩. التحكم الصحيح في التنفس .
 ١٠. التوزيع المناسب للإطالة في التحركات .
 ١١. تماسك داخلي أثناء الأداء .
 ١٢. التوازن .

كما يرى أن المهارات الأساسية هي طريقة الأداء الخاصة بالأسلوب المستخدم ويتم من خلال قياس قدرة اللاعب على التوازن والتوافق والسرعة وثبات الأوضاع والتوقيت السليم للحركة والتحكم فيها ومن هنا نجد أنه تتأثر قوة الحركات الهجومية و ثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع تأثيرا مباشرا. (٨٣ : ١٠)

- و يرى "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩٥) أنه عند تدريب أو تقييم مستوى أي وضع من أوضاع رياضة الكاراتيه مراعاة خمس نقاط هامة هي:-
١. شكل القدمين أو مفصل الركبة الأمامي و اتجاههما .
 ٢. المسافة بين القدمين الطولية و العرضية .
 ٣. شكل الجزء العلوي من الجسم للاعب .
 ٤. اتجاه النظر .
 ٥. قوة عضلات الساقين و تحملهما بالثبات في الأرض. (٦ : ٤١)

و فيما يلي عرض لأهم المهارات الأساسية التي تؤدي للكارات قيد البحث:-

أولاً : مهارات اليدين :- مرفق (١٠)

١. مهارة أوي زوكي (Oi-Zuki) :-



تميز هذه الحركة بمفعولها القوي والمؤثر على الخصم وذلك بانطلاق قبضة اليد المغلقة من جانب الخاصرة وبشكل مستقيم ومباشر مع دورانها ١٨٠ درجة إلى الهدف وبأقصى سرعة وتوجه الضربة في الغالب الى الجزء العلوي من الجسم وإن دوران القبضة يعطي قوة للكلمة كما تأثير دوران القذيفة من فوهة المدفع كما أن حركة الوسط وإرتداد اليد الأخرى لهما فعالية كبيرة في ذلك وتسمى هذه الكلمة أوي زوكي (إذا كانت اليد المنفذة توافق قدم المهاجم الأمامية). (٩٥)

٢. مهارة جيدان براي (Gedan-Barai) :-



وهو عبارة عن دفاع ضد هجوم موجه إلى وسط وأسفل الجسم وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن المعاكسة لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد من الأعلى إلى الأسفل لتستقر عند ارتفاع شبر تقريباً من الركبة وغالباً ما تستخدم للدفاع عن الركلات وتلتقي يد المدافع مع رجل المهاجم في منطقة الساعد القريبة من الرسغ. (٩٥)

٣. مهارة أجي أوكي (Age-Uke) :-



وهو عبارة عن دفاع ضد هجوم موجه الى الوجه أو الرأس وتكون قبضة اليد فيها مغلقة ويتم تحريك الساعد من أسفل الى أعلى، ويلف حتى يكون بطن الساعد الى الأمام ويكون شكل المرفق في النهاية كالأزوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس ويبتعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة أثناء تنفيذ الحركة. (٩٥)

٤. مهارة سوتو أوكي (Suto-Uke) :-



وهو عبارة عن دفاع ضد هجوم موجه الى الصدر أو الرأس وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن

لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد الى الداخل لتستقر أمام الوجه تقريبا. (٩٥)

٥. مهارة شوتو أوكي (Shuto-Uke) :-



من أفضل الحركات الدفاعية ضد الهجوم بالعصي أو السكاكين ونحوهما للدفاع عن هجوم موجه إلى المعدة والصدر أو الرأس أي للدفاع عن جميع الجزء العلوي من الجسم وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون واليد مفتوحة بالقرب من الأذن لجهة اليد المعاكسة ومن ثم تطلق اليد إلى الداخل لتستقر أمام الكتف تقريبا وتنفذ الحركة في الغالب من وضع كوكوتسوداتشي ويمكن استخدام نفس الحركة بغرض الهجوم الموجه الى الرقبة والرأس، كما في كاتا هيان شودان. (٩٥)

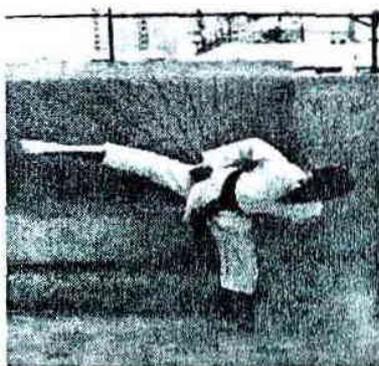
ثانيا : مهارات الرجلين :-

١. مهارة ماي جيرى (الركلة الأمامية Mai-Geri):-



تعتبر الركلات الأمامية من أشهر الركلات في الكاراتيه وألعاب الدفاع عن النفس الأخرى وعند أداء الركلة الأمامية ترفع الركبة عاليا و أصابع القدم مرتفعة وتضرب إلى الأمام وبسرعة ويجب على اللاعب عدم التركيز فقط على وصول الركلة ولكن يجب مراعاة سحب القدم للخلف بسرعة وبقوة أمام الركبة ويستخدم في ذلك الدفع بمنطقة الحوض ويكون مستوى الركلة في مستوى ارتفاع الركلة عند بداية الأداء. (٧٦ : ٦٧)

٢. مهارة يوكو جيرى (Yoko-Geri) :-



تبدأ الركلة الجانبية من الوضع الأمامي أو الوضع الجانبي و ترفع الركبة أمام الصدر وفي نفس الوقت تضرب جانبيا بواسطة سيف القدم (سوكوتو) و الكعب ثم تسحب القدم بسرعة إلى الوضع الابتدائي و يجب بقدر المستطاع عدم تحريك ركبة و قدم الرجل المساعدة ويجب أن تكون هذه الخطوات الثلاث في حركة واحدة. (٧٦ : ٧٨)

و يقسم الأوضاع في لعبة الكاراتيه اعتمادا على الجزء السفلي من الجسم فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة قوية كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيما وغير مائل إلى الأرض أو مقوي و إن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن و بالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة ففي مدرسة أسلوب " الشوتوكان " يركز على فعالية الحركة والأوضاع بشكل كبير وتتأثر تلك الصغائر على تقدير اللاعب عند اختياره في كل مرحلة ومن هنا يجب مراعاة النقاط التالية:-

١. حركة الوسط يجب أن تكون الحركة انسيابية و نعومة تامة ففوة الحركة تبدأ من حركة الوسط.
٢. التحرك بإتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع .
٣. تتأخر حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير .
٤. السرعة و التوقيت المناسب في أداء و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم.(٩٥)

ويرى "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥) أن الأوضاع الأساسية وهي(زينكوتسوداتشي- كوكوتسوداتشي- كيباداتشي- فودوداتشي- شيكوداتشي- كوسا داتشي) يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي للناشئ أو الناشئة محتوى يركز على تعلم و إتقان تلك الأوضاع الأساسية حيث يعتبروا من المتطلبات الضرورية للأداء المهاري لكل من الأساليب الدفاعية وكذلك الهجومية بالإضافة عند إلقاء نظرة تحليلية على محتوى مكونات الجملة الحركية الكاتا ضمن مجموعة الهيان وهم أساس التخصص والانتقاء بالمرحلة الثانية من العمر التدريبي للاعب أو اللاعب.

(٨ : ١٢٩)

أسس تخطيط البرنامج التدريبي للناشئين :-

يتفق "عمر أبو المجد و جمال النمكي" (١٩٩٧) مع كل من محمد الحماحمي وأمين الخولي (١٩٩٠) نقلا عن ايوزنيفر ، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرنامج التدريبي للناشئين :-

١. أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
٢. تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
٣. أن يتكون البرنامج من الأنشطة المشوقة و التي تتميز بالقيم التي تؤدي إلى النمو المتوازن .

٤. أن يبني البرنامج في ضوء الإمكانيات المتاحة ، والأهداف الاجتماعية والشخصية للناشئ ، وفلسفة المجتمع .
٥. اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف الشخصية - المهارات - اللياقة البدنية - المعلومات الرياضية - المهارات الشخصية و الاجتماعية بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية .
٦. يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التعليمية.
٧. يجب إدخال التكامل للعملية التربوية كمفهوم في التربية الرياضية خلال مداخل منطقية لها. (٣٨ : ١٦٧) ، (٤٢ : ٤٤)

- و كما يذكر "عمرو أبو المجد و جمال النمكي" (١٩٩٧) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب الآتي :-
١. يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع و الرغبة) للبرنامج التدريبي.
 ٢. يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات و الألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم .
 ٣. لابد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح و تبين نتائج التدريب لدى اللاعبين.
 ٤. يجب أن تحدد المهرجانات و المباريات ، و أماكن التدريب ، وعدد اللاعبين ، والأدوات ووسائل القياس ، و السجلات الخاصة بالكشف الطبي و الدوري والإصابات .
 ٥. يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة و قابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب وفقا لما تظهروه عملية التقويم بعد كل فترة.
 ٦. يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية .
 ٧. يجب أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية الذي خطط من أجلها .
 ٨. أن يتلائم البرنامج مع الإمكانيات و الأدوات و الملاعب المتاحة في كل نادي .
 ٩. يجب الا يقل عدد مرات التدريب عن ٤ مرات أسبوعيا .
 ١٠. يجب ان تتصف وحدة التدريب بالشمولية .
 ١١. يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج .
 ١٢. يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين والتركيز عليها قبل البدء في تعلم المهارات الخاصة بالرياضة.
- (٣٨ : ١٨٤ ، ١٨٥)

خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين :-

يرى "مفتي إبراهيم" (١٩٩٨) أن هناك خطوات التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي و هي :-

١. تحديد نوع الفترة التدريبية المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنيا.
٢. تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية .
٣. تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية .
٤. تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية المطلوب خوضها في الفترة وتوقيت كل منها.
٥. تحديد زمن كل وحدة تدريبية و تسكين المباريات التجريبية والراحة خلال أسابيع الفترة كلها .
٦. تحديد مجموع أزمته الإعداد خلال وحدات التدريب كل أسبوع والمباريات التجريبية.
٧. تحديد زمن التدريب الكلي لفترة الإعداد من خلال متوسط زمن التدريب الكلي للفترة.
٨. توزيع نسب محتوى الإعداد للفترة ككل .
٩. تقسيم الأسبوع إلى مراحل و تحديد نسبة الإعداد في كل منها .
١٠. توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في نفس المرحلة.
١١. توزيع نسب أزمته محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبته.
١٢. توزيع نسب أزمته كل نوع من أنواع الإعداد البدني و المهاري والخططي على جزئياته في كل أسبوع. (٦٢ : ٢٩ - ٣٠٦)

خصائص المرحلة السنوية من (٩ - ١٢ سنة) :-

أولا : خصائص النمو العقلي :-

وتتفق كلا من "زكية كامل و نوال شلتوت" (٢٠٠٣) إلى أن هذه المرحلة السنوية تتميز بالآتي من ناحية النمو العقلي:-

١. يتميز بالتفكير الواقعي و الاستدلال و إدراك العلاقات بين الأشياء .
٢. تنمو لديه القدرة على التركيز و الانتباه لفترات طويلة .
٣. يميل إلى المقارنة و التصنيف .
٤. يتحول عن ممارسة التفكير المرتبط بالتخيل .
٥. يدرك المعاني المجردة كالحق و الواجب و المساواة و العدل .
٦. يتعلم بالتقليد أو العرض العلمي .

٧. تنمو لدية القدرة على التفكير العكسي(الترتيب التصاعدي أو التنازلي).
(١٩ : ٧٠)

ينفق "أسامة كامل راتب و إبراهيم خليفة" (٢٠٠٥) و "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) أن من أهم مظاهر النمو العقلي هي :-
١. يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها ، نظرا لاتساع مدى إدراكه و بذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة ، بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعيا وإدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدمعين من التعقيد.
٢. تزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير ، إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلى طور الواقعية ، و يأخذ في النظر إلى بيئته من النواحي العقلية ، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.
٣. يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عما يقع تحت حواسه.
(١١ : ١٠٢)، (٤٧ : ١٠٥)

ثانيا : خصائص النمو البدني و الحركي :-

و يشير "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) إلى أن النمو في بداية هذه المرحلة تتميز بالهدوء النسبي للطول و الوزن لكي يناسب المرحلة الإنتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن البلوغ و التي تبدأ بالنسبة للبنات في حوالي سن العاشرة وبالنسبة للبنين في حوالي الثانية عشر و في هذه الفترة يكون البنات أكثر طولا ووزنا من البنين كما يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة و يقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن بدرجة كبيرة.(٤٧ : ٩٨)

وتتفق كلا من " زكية كامل و نوال شلتوت" (٢٠٠٣) إلى أن هذه المرحلة السنية تتميز بالآتي من ناحية النمو البدني و الحركي :-
١. يزداد التوافق العضلي العصبي .
٢. زيادة ملحوظة في النشاط و الحركة .
٣. تزداد سرعة نمو البنات عن البنين في هذه المرحلة .
٤. تظهر الفروق الفردية بين الجنسين .
٥. تزداد القدرة على بذل الجهد و مواصلة العمل لفترات طويلة .
٦. تزداد القدرة على التعلم من أول وهلة.(١٩ : ٧١)

و يتفق كلا من " أسامة كامل راتب و إبراهيم خليفة " (٢٠٠٥) أن هذه الفترة تشهد تطور نمو القدرات الحركية و قد تمتد ففي هذه الفترة يسير نمو كل من السرعة والقدرة العضلية بمعدل منتظم إلى درجة كبيرة أي أن معدل التقدم يكون مستقرا من سنة إلى أخرى وتشهد هذه الفترة تحسنا واضحا في كل من التوازن الثابت والمتحرك.(١١ : ٨٨ ، ١٠٠)

و يرى "محمد حسن علاوي " (١٩٩٨) أنه في هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها و لا يسري ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي بل يتعداه أيضا إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية ، إذ تصبح حركاته أكثر هادفيه و أكثر اقتصادا في بذل الجهد و يؤكد نقلا عن " جوركن " Gorken بأن الطفل في هذه المرحلة يصبح في مقدوره سرعة تثبيت المهارات الجديدة المكتسبة وهذا يسهم في عملية " التعلم من أول وهله " ومن ناحية أخرى فإن تطور النمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بالنسبة لقشرة المخ يساعد الطفل على حسن الاستفادة من المهارات الحركية السابقة تعلمها أي الاستفادة من(الخبرات الحركية) و ذلك في غضون تعلم المهارات الحركية الجديدة.

(٤٧ : ٩٨ - ١٠٤)

ثالثا : خصائص النمو الإنفعالي و الإجتماعي :-

وتتفق كلا من " زكية كامل و نوال شلتوت" (٢٠٠٣) إلى أن هذه المرحلة

السنية تتميز بالآتي من ناحية النمو الاجتماعي والانفعالي :-

١. تقوى روح الجماعة و تزداد الرغبة في التنافس .
٢. يتم الاعتماد على النفس و الرغبة في الاستقلال .
٣. تتميز بردود الفعل الزائدة .
٤. يهتم بالشخصيات البطولية و يسعى لتقليدها .
٥. يزداد تأثير جماعة الرفاق و الأصدقاء .
٦. الحاجة إلى الشعور بالإنتماء و القبول .
٧. يتطور مفهوم الذات للطفل و يكون ناقدا لنفسه.(١٩ : ٧١ - ٧٢)

- ينفق كلا من " أسامة كامل راتب و إبراهيم خليفة" (٢٠٠٥) أن هذه المرحلة من الناحية الاجتماعية و الانفعالية تتميز بالآتي :-
١. تتميز علاقات الطفل مع رفاقه و زملائه بالتعاون .
 ٢. تزداد قدرة الأطفال على ضبط النفس و ضبط مشاعرهم و كبتها و تقل مخاوف الأطفال بينما تظهر مخاوف من نوع جديد هي المخاوف المرتبطة بالفشل فيما يقومون به من واجبات أو أعمال معينة.
 ٣. يثق الطفل في نفسه نظرا لزيادة معلوماته و مهاراته التي يكتسبها ، و يصبح قادرا على إشباع حاجاته ، و يصبح أكثر استقلالاً .
 ٤. تعتبر هذه المرحلة مجالا طيبا لغرس القيم و المبادئ الأخلاقية ، و فيها يحس الطفل بالخطأ و يؤنب نفسه .
 ٥. يحتاج الطفل إلى الشهرة و إثبات الذات.(١١ : ١٠٤)

القدرات الحركية الخاصة:-

يعرفها " صبحي حسانين" (١٩٩٦) عن جونسون Johnson و نيلسون Nelson بكونها " الاستعداد الفطري و المستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد في القدرات الحركية الأساسية". (٥٣ : ٣٧٠)

و يرى " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد الأداء المهاري على مدى تطوير هذا الأداء من قدرات بدنية و حركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، الدقة ، السرعة و التوافق و الرشاقة و كثيرا ما يقاس هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية و الحركية الخاصة.(٣٣ : ٢٢٤)

و يذكر " ناشاياما" Nashayama (١٩٩٠) أنه لابد من مراعاة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة الهامة عند تنفيذ الأداء المهاري و الخططي أثناء المباريات و تتمثل في التوازن و التحمل و المرونة كما أن الأساليب الهجومية و الدفاعية تتطلب أدائها بصورة مفاجئة و قوة و سرعة و ذلك للحصول على أداء فعال.(٨٤ : ١٣ - ١٥)

و يرى " وجيه شمندي" (١٩٩٣) على أن جميع الحركات المؤداة في رياضة الكاراتيه تتطلب توافر قدرات خاصة و أنه يجب تطوير هذه القدرات في

المراحل الأولى من التدريب للناشئ وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك في زيادة إمكانية الأداء الحركي و المهاري. (٧٢ : ٣٠ - ٣١)

وأن القدرات البدنية والحس الحركية الخاصة باللاعب أو اللاعبه رياضة الكاراتيه تخصص قتال وهمي "الكاتا" تمثل أحد العوامل المساهمة في الارتفاع بمستوي الإنجاز الرياضي ويذكر " أحمد محمود إبراهيم " (١٩٩٥) أن القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه تخصص قتال وهمي (كاتا) هي (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق - السرعة - التحمل العضلي) ويشير إلى ضرورة الاهتمام ببرامج تطوير اللياقة البدنية لناشئ الكاراتيه لما لها من أهمية في تطوير مستوي الأداء الحركي المنفذ خلال المنافسة كما أن المجموعة الحركية الأولى من تصنيف الجمل الحركية الدولية وتسمى مجموعة الهيان والأساسية لناشئ الكاراتيه تحتاج لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص والسرعة. (٨ : ٤٩٨)، (٦ : ٢١٧ - ٢٦٩)

ويذكر "بيريلوت" Plot (١٩٩٦) " إدموند" Edmount إن تطوير اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في رياضة الكاراتيه يعد هدف تدريبي من تطوير القوة ، سرعة ، مرونة ، توافق ، تحمل دوري تنفسي حتى يتمكنوا من أداء المهارات والتكتيكات على مستوي عالي من الدقة. (٨٧ : ١٥)، (٩٩)

ويرى " هيكي" Hickey (١٩٩٧) أن البرنامج التدريبي لا يكتمل بدون ممارسة الكاتا بالإضافة إلى أنه جزء حيوي للتقدم بالأحزمة وأن دراسة اللاعبين لكل كاتا تساعدهم على تطوير الأساليب الهجومية و الدفاعية كذلك ممارسة التحركات والتوازن السليم. (٨٣ : ١٦٢)

ويؤكد كلا من "محمد السعيد عبد اللطيف" (٢٠٠٣) و" محمد سعد" (٢٠٠٢) و"وجيه شمندي" (١٩٩٥) على أهمية القدرات الحركية وعلاقتها الوثيقة بمدى إمكانية الفرد الرياضي على أن يحقق نجاح في نشاط الكاراتيه من خلال إتقانه للقدرات الحركية وكيفية توظيف ذلك وفق المهارات المؤداه ويظهر ذلك بصورة جلية في اختبارات الترقى للأحزمة. (٤٤ : ١٢)، (٥١ : ١٠٦)، (٧٤ : ٢٦٥)

كما يرى كلا من " سامح الشبراوي ومحمد عبد القادر " (٢٠٠٤) أن رياضة الكاراتيه هي إحدى أنماط الأنشطة الرياضية التنافسية التي تسعى إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية وإكتساب السمات الشخصية بهدف التنمية الشاملة للممارسين وفيها يرتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري بشكل واضح ولذلك القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز بصورة مركبة مترابطة حيث ترتبط فعالية تحسن مستوى الأداء المهاري بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية. (٢١ : ٨٨)

وقد قام " أحمد محمود إبراهيم " (٢٠٠٥) بجمع بعض الآراء العملية حول القدرات البدنية الحس - حركية الخاصة للاعب رياضة الكاراتيه وعلاقتها ببعض الكاتات Kata .

جدول (١)

الآراء العلمية حول القدرات البدنية الحس - حركية الخاصة للاعب رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي " الكاتا KATA "

| الرشاقة | التوافق | العرونة | القوة القصوى | أبرك صحن حركي | الدقة | التوازن | تحمل السرعة | تحمل الأداء | تحمل القوة | القوة المميزة بالسرعة | القدرات البدنية |
|---------|---------|---------|--------------|---------------|-------|---------|-------------|-------------|------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| | | | | | | | | | | | الكاتا |
| ٤ | ٣ | ٣ | ٢ | ٤ | ٤ | ٤ | ٤ | ٤ | ٣ | ٥ | هيان - شودان - كاتا HEIAN-SHODAN- KATA |
| ٣ | ٤ | ٣ | ٢ | ٥ | ٤ | ٥ | ٤ | ٣ | ٣ | ٥ | هيان - نيدان - كاتا EIAN-NIDAN-KATA |
| ٣ | ٤ | ٤ | ٢ | ٥ | ٤ | ٥ | ٤ | ٣ | ٤ | ٥ | هيان - ساندن - كاتا EIAN-SONDAN- KATA |
| ٤ | ٥ | ٥ | ٢ | ٥ | ٤ | ٥ | ٤ | ٣ | ٤ | ٥ | هيان - يوندان - كاتا EIAN- YONDAN- KATA |
| ٥ | ٤ | ٤ | ٢ | ٥ | ٤ | ٥ | ٤ | ٣ | ٤ | ٥ | هيان - جودان - كاتا EIAN-GODAN-KATA |
| ٣ | ٤ | ٣ | ٢ | ٥ | ٤ | ٤ | ٣ | ٤ | ٤ | ٥ | بصاي - داي - كاتا BASSAI-DAI-KATA |

- (٥) متطلبة بدرجة كبيرة جدا (٤) متطلبة بدرجة كبيرة
 (٣) متطلبة بدرجة متوسطة (٢) متطلبة بدرجة ضعيفة
 (١) متطلبة بدرجة ضعيفة جدا (٨ : ٤٩٩)

القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث :

أولاً : القوة المميزة بالسرعة :-

و يشير " بسطويسي أحمد" (١٩٩٩) نقلا عن هارا Harra (١٩٧٩) على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن". (١٨ : ١١٥)

كما يتفق كل من " عبد الرحمن زاهر " (٢٠٠٠) ، و " محمد حسن علاوي" (١٩٩٤) و"طلحة حسام الدين" (١٩٩٤) ، و " علي البيك" (١٩٩٢) و " برونو باولتو" Bruno Paultto (١٩٩١) أن القوة المميزة بالسرعة " هي قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية مع التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد". (٣٠ : ٢٦٦)، (٤٦ : ٩٨)، (٢٦ : ٣٨)، (٣٥ : ١٧١)، (٨٦ : ٦٤)

و 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)

و يرى " شريف العوضي و عمر لبيب" (٢٠٠٤) أن القوة المميزة بالسرعة " هي مقدرة اللاعب على تكرار الأداء فهي الربط بين القوة والسرعة حيث تعتبر من عناصر اللياقة البدنية الهامة للاعب الكاراتيه والغرض منها الوصول للمنافس في أقل زمن ممكن". (٢٤ : ١٦٧)

و تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات الهامة لرياضة الكاراتيه حيث يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) أنها ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي. (١ : ١٣٣)

ويؤكد " وجية شمندي" (٢٠٠٢) نقلا عن براين شاركي Brain Sharky إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعد من القدرات الحركية الأساسية لكثير من الأنشطة الرياضية كما يشير بأنها في مجال الكاراتيه هي تنفيذ للمهارات الخاصة باللكم أو الركل بقوة على المناطق المصرح بها بالهجوم على الخصوم خلال وحدة زمنية وفي حدود إطار القانون الدولي للكاراتيه كما يذكر وجيه شمندي نقلا عن جيمس

هوكس Gene Hookes أن القوة المميزة بالسرعة من العوامل الضرورية والمميزات الهامة والواضحة إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي حيث يتطلب هذا النوع من القوة إنتاج القوة وكذلك السرعة في نفس الوقت أو بمعنى آخر أنه يتم إخراج القوة بأقصى سرعة وهذا النوع يساعد في حركات الوثب والقفز والارتداد بما يتطلبه النشاط الرياضي التخصصي. (٧٦ : ١٣٠)

خصائص الحمل الموجه لتطوير القوة المميزة بالسرعة :-

يتفق كلا من "وجيه شمندي" (٢٠٠٢)، "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٠)، "محمود ربيع" (٢٠٠٠)، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٠٠)، "محمد مرسل" (١٩٩٩)، "محمد سعد" (١٩٩٩)، "وائل فوزي" (١٩٩٨)، "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧)، "براين شاركي" Brain Sharky (١٩٩٧)، "السيد عيسى" (١٩٩٦)، "محمد علاوي" (١٩٩٤)، "أحمد إبراهيم" (١٩٩١) (١٢٤:٧٦)، (١١٥ : ٦٤)، (١٢٨ : ٣٢)، (٣٧ : ٦٠)، (٣١ : ١٦٧)، (٥٦ : ٣٣)، (٦٤ : ٥٠)، (٧١ : ٧١)، (٣٥ : ١)، (٩٠ : ١٨٥)، (١٤ : ٨٧)، (٤٦ : ١٢٤ - ١٣٣)، (٥ : ٢٥) على أن خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير القوة المميزة بالسرعة كالاتي:-

جدول (٢)

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير القوة المميزة بالسرعة

| الفترة اللازمة لتطوير العنصر | المجموعات | | تكرار | الشدة |
|------------------------------|-----------|-------|---------|-----------|
| | الراحة | العدد | | |
| ٨ - ١٢ أسبوع | ٣ - ٥ ق | ٣ - ٦ | ١٠ - ٢٠ | ٣٠ - ٦٠ % |

ثانيا : المرونة :-

يشير "بسطويسي أحمد" (١٩٩٩) بأن المرونة هي "قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى حركي كبير دون حدوث أي ضرر له". (١٨ : ٢٢١)

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

ويتفق "محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠١) وعادل عبد البصير (١٩٩٩) على أن المرونة تعتبر إحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليه اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها. (٤٨ : ٢٧٠)، (٢٩ : ١٤٤)

و يرى "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠٠١) أن المرونة تعتبر ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني و الحركي و الاقتصاد في الجهد و بدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة. (٦٤ : ١٩٤)

كما يرى "محمد مرسل" (١٩٩٩) أن المرونة تساعد في تطوير الصفات البدنية الأخرى وإزالة و تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي كما تساعد في سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بصورة اقتصادية و أكثر انسيابية وفعالية. (١٢ : ٥٦)

بينما يشير "وجية شمندي" (٢٠٠٢) إلى أن المرونة تعتبر إحدى القدرات الحركية الأساسية و الهامة لإتقان الأداء الفني للمهارات الحركية وهي بجانب الصفات البدنية الأخرى من المكونات الرئيسية لإنجاز الأداء الحركي ويقسمها من حيث:-

١. اشتراك قوة خارجية مساعدة إلى :-
- مرونة إيجابية . - مرونة سلبية .
٢. العمل العضلي إلى :-
- مرونة ثابتة . - مرونة حركية (ديناميكية). (٧٦ : ١٢٣-١٢٤)

و يؤكد "شريف العوضي و عمر لبيب" (٢٠٠٤) أن المرونة من أهم العوامل البدنية الضرورية في رياضة الكاراتيه و خاصة عند تنفيذ الأداء المهاري والخططي حيث تساعد على:-

- المساعدة في الإقلال من إصابات المفاصل .
- المساعدة على الاقتصاد في المجهود في الطاقة وزمن الأداء الحركي.
- الإسهام في تأخير ظهور التعب. (٢٤ : ١٦٩)

و يرى " دويتش فيرنس " Dutsh fernies (٢٠٠٦) أن إطالة العضلات تزيد وتساعد على زيادة القوة المميزة بالسرعة و التنسيق. (١٠٠ : ٢)

و يتفق كلا من "عويس الجبالي" (٢٠٠١) و"بسطويسي أحمد" (١٩٩٩) و"أحمد إبراهيم" (١٩٩٥) أن أفضل المراحل السنوية لتنمية عنصر المرونة هو سن من (٩ - ١٢) سنة. (٤٠ : ٥٣٥)، (١٨ : ٢١١)، (٦ : ١٢٤)

خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير المرونة :-

يتفق كلا من "وجيه شمندي" (٢٠٠٢) ، "مفتي حماد" (٢٠٠١) ، "محمد مرسال" (١٩٩٩) ، "محمد خيرت" (١٩٩٦) على أن خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير المرونة كالآتي :-

جدول (٣)

خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير المرونة

| الفترة اللازمة لتطوير العنصر | المجموعات | | تكرار | الشدة |
|------------------------------|-----------|-------|---------|------------------------------------|
| | الراحة | العدد | | |
| ٨ - ١٢ أسبوع | ٤٥ ث | ٣ - ٥ | ١٠ - ٣٠ | ٨٥ - ١٠٠ % و الثبات ٣٠ ث على الأقل |

(١١ : ٤٩)، (١٦ : ٥٦)، (١٩٧ : ٦٤)، (١٢٦ : ٧٦)

ثالثا : السرعة الحركية :-

يتفق "محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني" (١٩٩٨) على أن السرعة الحركية على أنها هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو أداء لكمة معينة. (١٦٤ : ٥٤)

و يتفق كل من " محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان " (٢٠٠١) ووليد عبد المنعم (١٩٩٨) أن السرعة الحركية هي أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

(٩١ : ٧٧)، (١٩٦ : ٤٨)

و يشير "سامح الشبراوي" (٢٠٠٢) نقلا عن "على البيك" (١٩٩٢) بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على الانقباض أثناء أداء حركة معينة في أقل زمن ممكن. (٢٠ : ٩٠)

و يتفق كل من "مفتي إبراهيم" (١٩٩٦) و "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) نقلا عن مورس هاوس Morris House أنه على الرغم من أن السرعة الحركية تنمو من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركي السريع بشرط أن ترتبط التمرينات في الشكل والنوع بتمرينات قريبة الشبه بطريقة أداء المهارات المطلوبة أن النجاح في تحقيق السرعة الحركية العالية يستمد أساسا من مدى رقي الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربع طرق هي :-

- تدريب الاستجابة و رد الفعل .

- تدريب التوافق .

- تدريب الاسترخاء .

- تدريب المرونة. (٦١ : ١١٠ - ١١١) ، (٢٩ : ١١٠ - ١١١)

و يشير "وجيه شمندي" (٢٠٠٢) إلى أفضل سن لتنمية السرعة الحركية هو من ٩-١٠ سنوات و تنخفض من سن ١٤-١٥ سنة. (٧٦ : ١٣٢)

ويرى كلا من "أحمد محمد عبد القادر، سامح الشبراوي طنطاوي" (٢٠٠٤) إلى أن السرعة الحركية من القدرات البدنية الهامة للاعبين الكاتا لأداء المهارات المختلفة بالسرعة القصوى وهو ما تفرضه طبيعة الأداء المهاري عند أداء الكاتا مما جعل سرعة الحركة محدد أساسي في تقييم مستوى الأداء الحركي للاعبين الكاتا. (٤ : ٣٩٩)

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير السرعة الحركية :-

يتفق كلا من " محمد مرسال و هشام حجازي" (٢٠٠٥) و "مفتي حماد" (٢٠٠١) و "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) نقلا عن فاسيليف على أن خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير المرونة كالآتي :-

جدول (٤)

خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير السرعة الحركية

| المجموعات | | تكرار | الشدة |
|-------------|-------|-------|------------|
| الراحة | العدد | | |
| ٢٤٠ - ١٢٠ ث | ٤ - ٣ | ٨-٥ | % ١٠٠ - ٦٠ |

(١١٠ : ٢٨٩) ، (٢٠٩ : ٦٤) ، (٣٨ - ٣٦ : ٥٩)

رابعا : التوازن :-

يتفق كلا من "وليد عبد المنعم" (١٩٩٨) و "محمد صبحي حسانين" (١٩٩٦) إلى أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة و أن هذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و الناحية العصبية. (٧٧ : ٩٤) ، (٣٣٣ : ٥٣)

ويتفق كلا من "بدوي عبد العال وعصام الدين متولي وخالد عبد الحميد" (٢٠٠٦) على أن التوازن على أن الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات و الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و الناحية العصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان مع زيادة التركيز في الأداء عصبيا و ذهنيا وعقليا و يعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على إتزان الجسم. (١٧ : ١٤٠ - ١٤١)

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

و يرى "محمد السعيد عبد اللطيف" (٢٠٠٣) أن التوازن من العناصر الأساسية في التدريب الرياضي و هو من الصفات البدنية الهامة جدا لجميع الأنشطة

- الرياضية على وجه العموم و لرياضة الكاراتيه و لاعبي الكاتا على وجه الخصوص
ومن أهم العوامل المؤثرة في عملية التوازن هي :-
١. مركز ثقل الجسم (أثناء أداء أوضاع الرجلين).
٢. مساحة قاعدة الارتكاز (القدمين - اليدين - قدم واحدة - الرأس).
٣. وزن الجسم (توزيع الأحمال).
٤. نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز .
٥. زاوية السقوط .
٦. سلامة الجهازين العضلي و العصبي. (٤٤ : ١٥ - ١٧)

يرى كلا من " أحمد محمد عبد القادر و سامح الشبراوي طنطاوي " (٢٠٠٤)
إلى أن التوازن للاعب الكاتا لأهمية الاحتفاظ بثبات الجسم خلال أوضاع الاتزان
المتعددة عند أداء اللكمات والركلات المختلفة لما ذلك من دور مؤثر في الارتقاء
بمستوى الأداء المهاري وتحقيق أفضل النتائج. (٤ : ٤٠٥)

و يرى "مارك لاوي" Mark Lowe (٢٠٠٨) أن التوازن في الكاتا
ضروري حيث أن التوازن العقلي و البدني هو التحكم من خلال مركز الجاذبية
وعند دراسة كاتا جديدة يتم دراسة التوازنات الجديدة و استمرار الممارسة يصبح
التوازن أكثر استقرارا. (١٠١)

خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير التوازن :-

يتفق كلا من " محمد مرسال و هشام حجازي " (٢٠٠٥) على أن
خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير التوازن هي :-

جدول (٥)

خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير التوازن

| المجموعات | | تكرار | الشدة |
|-------------|-------|--------|-----------|
| الراحة | العدد | | |
| ١٨٠ - ٢٤٠ ث | ٣ - ٤ | ٣ - ١٠ | ٦٥ - ٩٠ % |

خامسا : الرشاقة :-

يذكر كلا من " محمد حسن علاوي " و " محمد نصر الدين رضوان " نقلًا عن هرتز Hirtz (٢٠٠١) إلى أن الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (٤٨ : ٢٣٥)

كما يتفق كلا من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) و "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠٠١) إلى أن الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطها و يران أن مكونات الرشاقة هي:-

١. رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة لمواقف المتغيرة .
 ٢. ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف .
 ٣. التحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة و في الدورانات .
 ٤. الاحتفاظ بتوازن القوى الداخلية و الخارجية للجسم في الأداء الحركي المركب.
 ٥. التوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات و ربطها ببعض .
 ٦. الدقة في الحركات الجمالية الدقيقة و أدائها بإتقان .
 ٧. التكيف الصحيح لواجبات متغيرة و مواقف ممكنة.
- (١٨١ ، ١٧٩ : ٦٤) ، (٢٠٠٠ ، ١٩٩ : ٣٣)

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

و يعرفها "محمد مرسل" (١٩٩٩) بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها الفرد التغيير في اتجاهات و مستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء في أقل زمن ممكن و بإيقاع حركي سليم وتظهر أهمية الرشاقة في رياضة الكاراتيه بأنها :-

١. تساهم بقدر كبير في سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية .
٢. تساهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة .

٣. تساهم في سرعة تعديل الاداء الحركي .
٤. تساهم في تحسين الصفات البدنية الأخرى. (٥٦ : ٤٣ ، ٤٤)

كما يرى "عماد عبد الفتاح السرسى" (٢٠٠١) بأن رشاقة لاعب الكاراتيه تظهر من خلال أدائه مجموعة مركبة من المهارات الهجومية الأساسية ومحاولة تغيير وضع جسمه حسب تحركات المنافس فيحاول اللاعب دائما المحافظة على أن يكون مركز ثقله قريب من خط الجاذبية الأرضية أثناء الأداء وتظهر بصورة واضحة عند سرعة دوران اللاعب لأداء مهارة هجومية معينة والمحافظة على إتزانه و بالتالي إكتساب اللاعب صفة وخاصة رشاقة الحركة. (٣٧ : ٢٠)

و يشير "وجيه شمندي" (٢٠٠٢) إلى أن الرشاقة تظهر بصورتها الخاصة في قدرة لاعب الكاراتيه على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والصغيرة بما يتلائم و يتناسب مع مواقف منازل الكوميتيه أو الكاتا و يعتمد هذا على امتلاك اللاعب لمجموعة من الحركات التي تؤدي بصورة مركبة سواء بالقبضة أو القدم أو الاثنتين معا و تنفذ بنجاح و إتقان في المواقف المتغيرة والمفاجئة حيث لا تقل في أهميتها عن القدرات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل والمرونة وتتأثر كل قدرة بالأخرى. (٧٦ ١٣٤)

الخصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير عنصر الرشاقة :-

يتفق كلا من "وجيه شمندي" (٢٠٠٢) ، "مفتي حماد" (٢٠٠١) ، "عماد السرسى" (٢٠٠١) ، "محمد مرسل" (١٩٩٩) ، "محمد سعد" (١٩٩٩) ، " علي البيك" (١٩٩٧) ، " طلحة حسام الدين " (١٩٩٤) على أن خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير الرشاقة كالاتي :-

جدول (٦)

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير الرشاقة

| المجموعات | | تكرار | الشدة |
|-----------|-------|--------|------------|
| الراحة | العدد | | |
| ١ - ٥ ق | ٣ - ٤ | ٣ - ١٥ | ٨٠ - ١٠٠ % |

(٢٨٨:٢٦)،(١٢٠:٣٦)،(٣٠:٥٠)،(٤٥:٥٦)،(٢٦:٣٧)،(٢٠٢:٦٤)،(١٣٦:٧٦)

تدريبات المقاومة :-

يؤدي التدريب باستخدام المقاومات إلى تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية حيث يشير "طلحة حسام الدين و آخرون" (١٩٩٧) إلى أن استخدام هذا الأسلوب في التدريب يعمل على البناء الشامل العام للجسم مما يساعد على الوقاية من العديد من الإصابات كما يشير العديد من علماء التدريب إلى أهمية هذا الأسلوب في تقليل التعرض للإصابات عن طريق زيادة حجم و قوة البناء العضلي نظرا لاستمرار استخدام المقاومات أثناء التدريب مما يؤدي إلى تكيف التركيب الداخلي للعضلات شاملا في ذلك حجم العضلة و قوتها والعظام العاملة عليها وكذلك الأربطة و الأوتار مع الجهد المبذول أثناء هذا التدريب ، و استخدام تدريبات المقاومة غالبا ما يؤدي إلى التغلب على جزء كبير من مشكلة عدم التوازن العضلي بين أجزاء الجسم المستخدمة و غير المستخدمة في العديد من الرياضات فغالبا ما تكون القوة العضلية المطلوبة في المنافسة أقل كثيرا بما هو مطلوب في التدريب هذا بالإضافة إلى أن الجانب غير المستخدم إن لم يكن قد حقق نمو نتيجة لذلك فعلى الأقل يجب أن يتصف التدريب بالمقاومات بالشمولية والتكامل. (٢٧ : ١٠٠)

تنقسم تدريبات المقاومة إلى نوعين :-

١. تمارين باستخدام مقاومة جسم الفرد :-

كالتمارين التي تؤدي بدون أدوات أو التحرك جانبا بالذراعين من وضع الإنبطاح المائل أو ثني الركبتين كاملا من وضع الوقوف أو الوثبات المختلفة من الوقوف ويدخل تحت نطاق ذلك أيضا التمارين على بعض الأدوات كأدوات الجمباز.

٢. تمارين ضد مقاومة خارجية :-

و يدخل تحت نطاق هذا النوع من التمارين :-

أ- تمارين باستخدام أقال معينة مثل (الدمبلز و الأثقال الدائرية ، المقابض الحديدية ، الكرات الطيبة و أكياس الرمل) .

ب- تمارين باستخدام ثقل أو مقاومة الزميل كتمارين الزوجية .

ج- تمارين ضد مقاومة عوامل البيئة الخارجية كالجري على الرمال أو محاولة صعود سلم.

د- تمارين باستخدام مقاومة بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارين الساندو أو الأحبال المطاطة. (٤٦ : ١٠١ - ١٠٢)

التدريب بالأحبال المطاطة :-

يرى كلا من "وليم كرمير" William Kramer وستيفن فليك Steven Fleck (٢٠٠٥) أن من مميزات الأحبال المطاطة أنها :-

١. أنها من أدنى المتطلبات التي يتم الاحتياج إليها في التدريب .
٢. أنها متطلب رخيص نسبيا .
٣. التدريبات تؤدي بأمان .
٤. يمكن أن تؤدي التمرينات بصورة فردية أو مجموعة من الأفراد.

و يران أن التدريبات باستخدام الأحبال المطاطة تساعد على رفع المرونة (الإطالة) عند الاستمرار في زيادة القدرة على إنتاج المقدار في الحركة (كالقرفصاء (...). (٩٤ : ٨٧)

يرى "محمود ربيع" (٢٠٠٠) أن استخدام تدريبات الأحبال المطاطة الخاصة برياضة الكاراتيه كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبين الكاراتيه وأن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الكاراتيه باستخدام الأحبال المطاطة ومستوى الأداء المهاري.

(٦٠ : ١١٢)

كما تذكر "تجلاء الطناحي" نقلا عن "بونو مارانو" Bonne Marono (٢٠٠٠) أن الاستيك المطاط شئ أساسي في تدريبات المقاومة للاحتفاظ بتنغيم العضلات في حالات الشدة القصوى و أن حركة امتداد الرجل بثني الركبة و فردها مثل الركلة الأمامية في الكاراتيه مع وضع الاستك أسفلها يزيد من سرعة الحركة وقوتها كما أنها تستخدم لإعادة تأهيل العضلات والأربطة المصابة وهي تعتبر أيضا المفتاح لموازنة اللياقة و ذلك لأنها تمنح مستويات مختلفة من المقاومة تصلح لجميع مستويات اللياقة بداية بالناشئين نهاية بالمتقدمين كما أنها تحسن مستوى القوة وتزيد درجة المقاومة. (٦٩ : ١١)

التدريب بالأثقال :-

و يشير "طلحة حسام الدين" (١٩٩٤) إلى أن تدريبات الأثقال أهم ما يميزها أن تكرر أدائها كفيل بأن يحقق نموا في القوة والقدرة العضلية لما قد يخدم الأداء المهاري بشرط أن تؤدي التدريبات بنفس أسلوب الأداء المطلوب في تلك المهارات بالإضافة إلى أن التدريب بالأثقال مع السرعة يعمل على تحسين أداء الجهاز العصبي و بالتالي زيادة و تنمية سرعة الأداء.(٢٦ : ٢١٣)

و يرى "محمد إبراهيم شحاته" (١٩٩٧) أن الأغراض الأساسية لبرنامج التدريب الرياضي بالأثقال لكل الرياضيين هو تنمية و تطوير القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي من خلال المدى الكامل لحركة المفاصل المختلفة و لذلك يجب تقوية العضلات المساعدة و المساندة مثلما يتم للعضلات المتحركة. (٤١ : ٢٣٢)

يوصي "مفتي حماد" (٢٠٠٠) إلى أن تفاصيل البرنامج التدريبي

بالأثقال:-

١. أن يكون عدد مرات التدريب أسبوعيا بالأثقال أو المقاومات ما بين ٢ : ٣ مرات في الأسبوع لمدة زمنية تتراوح ما بين ٢٠ : ٣٠ دقيقة.
٢. لا ينفذ أي تمرين من تمارين الأثقال أو المقاومات حتى يتمكن الرياضي الصغير من أدائه بصورة صحيحة غير خاطئة على الأقل لعدد تكرارات ٦ : ١٥ تكرارا والتي يشار إليها بالمجموعة و لعدد من ١ : ٣ مجموعات لكل تمرين طبقا لعمر الصغير .
٣. التدرج في أوزان الأثقال أو المقاومات يجب أن يكون ما بين ٢,٢٥٠ : ٦٥٠ كيلو جرام.(٦٣ : ١٠١ - ١٠٢)

و يشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) على أن التدريب بالأثقال وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها و تؤدي إلى اكتساب الفرد للياقة البدنية والحركية و أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.(٣٣ : ١٤٣)

و يؤكد "ديفيد ساندلر" David Sandler (٢٠٠٣) أن التدريب بالأثقال هو اختيار جيد ويؤدي إلى نتائج هائلة عند تأديته التمارين بطريقة صحيحة وتحم

التدريب وهي زيادة المرونة والقوة و التحمل العضلي وزيادة التوازن والتوافق وتقليل الدهون بالجسم. (٨١)

كما يرى "ساندي فريديز " Sandy Fritz و"وليم كرمير " William Kramer و"ستيفن فليك " Steven Fleck (٢٠٠٥) أن إضافة أثقال للأطفال تستطيع أن تقويهم وتعمل على زيادة المرونة مع تجنب الإصابة.
(٨٨ : ٧٩)،(٩٤ : ٤٥)

جدول (٧)

ثانيا : الدراسات المرتبطة :-

أولا : الدراسات العربية

| رقم المرجع | أهم النتائج | العينة | المنهج المستخدم | الهدف | عنوان البحث | نوع البحث | السنة | اسم الباحث | م |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------------|---|
| ٢٥ | ١. هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات القبالية و البعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ويرجع هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح . ٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس و التبعي و البعدي في المستوى الهاربي لصالح القياس البعدي . | ٦٠ ناشئ من لاعبي فريق نادي السويس للترول الرياضي للكاراته | المنهج التجريبي | تصميم برنامج للتدريب بالأثقال و البلوميتريك بهدف تنمية القدرة العضلية لناشئي الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ و التعرف على تأثير هذا البرنامج في تنمية القدرة العضلية لدى أفراد عينة البحث و التقدم بالمستوى للكاتا الأولى والثالثة | تأثير برنامج تدريبي بالأثقال و البلوميتريك على معدل نمو القدرة العضلية لناشئي الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ | ماجستير | ٢٠٠٠ | مصالح سيد زايد | ١ |
| ٢٨ | ١. تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تدريبات بلوميتريك على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج القوة المميزة بالسرعة. ٢. تفوقت المجموعة الثانية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث . | ٦٠ لاعب من لاعبي الأندية الناشئ من ناشئ محافظة الشرقية | المنهج التجريبي وتم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة | تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات البلوميترية لناشئي الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٤ سنة تخصص كانا في كاتا هيان نيدان | تأثير التدريبات البلوميتريكية على تطوير القوة المميزة بالسرعة و علاقتها أداء الكاتا لدى ناشئي الكاراتيه | ماجستير | ٢٠٠٠ | نجلاء أمين الطماهي | ٢ |

تابع جدول (٧)

| رقم المرجع | أهم النتائج | العينة | المنهج المستخدم | الهدف | عنوان البحث | نوع البحث | السنة | اسم الباحث |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------------|
| ٢٠ | تأثير التدريب بالأجبال المطاطية تأثير إيجابيا على مستوى القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري للاعبى الكاراتيه . | ٢٠ لاعب كاراتيه درجة أولى | المنهج التجريبي | التعرف على تأثير التدريب بالأجبال المطاطية على القدرة العضلية و مدى تحسين مستوى الأداء | تأثير التدريب بالأجبال المطاطية على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه | ماجستير | ٢٠٠٠ | محمود ربيع الشيبهى |
| ٧٩ | البرنامج التدرىبي المقترح باستخدام الأقال يؤدي إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا بصورة أفضل من البرنامج التدرىبي المقترح بدون استخدام الأقال. | ٢٢ لاعب ناشئا قسما إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١١) | المنهج التجريبي | معرفة تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة- تحمل السرعة- تحمل القوة) على مستوى الأداء المهاري للكاتا (بصاي داي) ناشئى الكاراتيه من سنه (١١-١٢) | تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتدريبات مشابهة لسلااء الحركى بالأقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئين من سنه (١١ - ١٢) | ماجستير | ٢٠٠٠ | ياسر أحمد دحروج |
| ٨٠ | ١. يؤثر البرنامج المقترح لتدريبات الأقال والبليوميتريك في مستويات القوة المميزة بالسرعة بدرجة معقوية لناشئى الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ . ٢. يؤثر البرنامج المقترح لتدريبات الأقال والبليوميتريك على مستوى المهارات . | ٢٠ لاعب من محافظة القاهرة تحت ١٠ سنوات | المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة | التعرف على تأثير البرنامج تدرىبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهاراتي للكلمة المستقيمة (الأمامية الطويلة و الركلة الامامية السريعة (الخاطفة) | تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهاراتي للكلمة المستقيمة (الامامية الطويلة) والركلة الامامية السريعة (الخاطفة) لدى ناشئى الكاراتيه | ماجستير | ٢٠٠٢ | ياسر عتار أحمد |

تابع جدول (٧)

| رقم المرجع | أهم النتائج | العينة | المنهج المستخدم | الهدف | عنوان البحث | نوع البحث | السنة | اسم الباحث | م |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------------------|---|
| ٦٢ | ١- انه كلما زادت سعة الاستجابة الكهربائية قل زمنها والعكس وبالتالي يقل زمن الانقباضة الواحدة والنشاط الكلي للمعضلة وتردد الانقباضة العضلية. ٢- تأثير البرنامج التدريبي على العضلات العاملة قد حقق نتائج فعالة ومؤثرة وظهر ذلك في متغيرات النشاط الكهربائي (سعة الاستجابة الكهربائية - زمن الانقباضة ماجستس الواحدة - النشاط الكلي للمعضلة - تردد الانقباضة) وكذلك بعض المتغيرات البنيوية وهي القدرة العضلية والقوة العضلية وكذلك في مستوى الأداء. | ٣ الاصيات ١٢ ناشئات سنة من لاصي الكارآتبه درجة أولى | المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة | التعرف على مواصفات النشاط الكهربائي للمعضلات أثناء أداء الركلة الجانبية وأيضاً التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرة العضلية لمعضلات الرجل العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الجانبية في الكارآتبه | برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية للاصبي الكارآتبه | ماجستير | ٢٠٠٣ | مسادة محمد عبد العبيد | ٦ |
| ١٠ | ١- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية للمعلق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على مستوى المهارات قيد البحث. ٢- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري للكاتا الثانية والرابعة . | ٢٠ اصيات تم تقسيمهم إلى مجموعتين مكثنتين قوام كل منها (١٠) لاصين | المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة | معرفة مدى تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين مستوى المهارات الأساسية قيد البحث لكاتا الكارآتبه | تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لكاتا الكارآتبه | ماجستير | ٢٠٠٥ | أحمد محمود مهدي | ٧ |

تابع جدول (٧)

| رقم المرجع | أهم النتائج | العينة | المنهج المستخدم | الهدف | عنوان البحث | نوع البحث | السنة | اسم الباحث | م |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|---|
| ٥٢ | أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير الرشاقة و تحسين مستوى أداء الكاتا. | ٢٦ لاعب | المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة | تطوير الرشاقة باستخدام التدرج البلوموي وعلاقته باليومين و علاقته بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٤ سنة | تأثير التدرجات البلوموية على تطوير الرشاقة الخاصة و علاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٤ سنة | دكتوراه | ٢٠٠٥ | محمد سعد علي | ٨ |
| ٢٢ | ١. البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على تحسين الصفات البدنية الخاصة قيد البحث و هي (القوة المميزة بالسرعة - التوافق - المرونة - التوازن) . ٢. البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء السهاري قيد البحث (الكهون - الكاتا - الجيو ايون كوميته) . | ٥٠ لاعبا منه ٢٠ لاعبا كعينة استطلاعية و ٣٠ لاعبا كعينة أساسية بمطقة النهائية | المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة | التعرف على مدى تأثير التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للجزء الأسود (دان ١) لناشئ الكاراتيه لناشئ الكاراتيه | تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للجزء الأسود (دان ١) لناشئ الكاراتيه | ماجستير | ٢٠٠٧ | سليم مصطفى عجمي | ٩ |

تابع جدول (٧)

| رقم المرجع | أهم النتائج | الهيئة | المنهج المستخدم | الهدف | صفوان البحث | نوع البحث | السنة | اسم الباحث | م |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-----------------|----|
| ١٥ | ١. أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تحسن القدرات الحركية الخاصة . ٢. البرنامج التدريبي أدر بصورة إيجابية مباشرة على المستوى الهاري للأجل الحركية الإجبارية قيد البحث. | ٢٤ لاصب | المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة | تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الحركية الخاصة والتعرف على تأثيره على الأداء الهاري لبعض الجمل الإجبارية (هيان نيدان - هيان جودان) للمرحلة السنية (٨ - ١١) | تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الحركية الخاصة و مستوى أداء الجمل الإجبارية المتأقسي الكاراتيه | بحث ترقية | ٢٠٠٨ | أمسل فساروق على | ١٠ |
| ١٦ | أن البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب الفارتك له تأثير دال إحصائيا على المجموعة التجريبية للمتغيرات الوظيفية والبنية و الهارية . | ٣٠ لاصب | المنهج التجريبي تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين | تصميم برنامج تدريبي مقترح بتدريبات الفارتك و أثره على التعرف على بعض المتغيرات الوظيفية و البنية و الهارية | تأثير تدريبات الفارتك على بعض المتغيرات الوظيفية و البنية و الهارية المتأقسي الكاراتيه | بحث ترقية | ٢٠٠٩ | أمسل فساروق على | ١١ |

جدول (٨)

ثانيا : الدراسات الأجنبية :-

| رقم المرجع | أهم النتائج | العينة | المنهج المستخدم | الهدف | عنوان البحث | نوع البحث | السنة | اسم الباحث | م |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|----------------------------------------------------|----|
| ٢٩ | ١- وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من المجموعتين في المرونة والقوة العضلية والتوازن في القياس البعدي ولصالح المجموعة الأولى (مجموعة كاراتيه). ٢- أن تدريب الكاراتيه يحسن ثلاث صفات بدنية أساسية مهمة والتي تساعد على منع الإصابات الرياضية في مراحل النمو. | (٢٤) لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين الأولى قولها (١٤) لاعب وبارسون كيميقيين والثانية (١٠) وبارسون فنون قتالية | المنهج التجريبي | على تأثير تدريب الكاراتيه على بعض الصفات البدنية لدى اللاعبين | تأثير تدريب الكاراتيه على المرونة والقوة العضلية والتوازن لدى اللاعبين من ٨-١٣ سنة | ماجستير | ١٩٩٨ | Fuola & others | ١٢ |
| ١٠٢ | ١. القوة والقدرة ضرورية لتحقيق النقاط بمنطقة الرأس. ٢. أداء فريق الكاراتيه الاستوائي محدد ومرتبط بالقوة المتفجرة من الجزء العلوي من الجسم وخفة حركة السيقان بالإضافة إلى أن القدرة اللاهوائية و القدرة الهوائية تساعد على الأداء التنافسي الناجح من خلال الاعتماد على اللكمات الناجحة وليس على تكرار اللكمات والركلات. | ٧ من لاعبي فريق الكاراتيه في المنتخب الاستوائي | المنهج الوصفي | التعرف على القدرات البدنية المسهمة أثناء المنافسة في رياضة الكاراتيه | الارتباطات بين القدرات البدنية القدرات الكاراتيهية ومستوى الأداء ومستوى لاعبي منتخب الكاراتيه الأستوائي | ماجستير | ٢٠٠١ | راهان، لاسدور، رورنغلو Rahae Landor& Roder& Faro | ١٣ |
| ٢٩ | ١. ظهور فروق دالة إحصائية بين لاعبي الكاراتيه والثلاثين أو المبتئين في اختبار زمن رد الفعل هذه الاختلافات كانت أكثر دلالة في تحليل الفيديو. ٢. لا توجد فروق دالة إحصائية في زمن رد الفعل البسيط بين المجموعتين. ٣. انتجوا لاعبي الكوميتيه في نسبة الاستجابات المسجلة (PCRS) دلالة إحصائية أعلى من المبتئين في الكاتا. | ١٠ لاعبين قسمت على مجموعتين إحداهما كوميتيه والأخرى كاتا | المنهج التجريبي | التحقق ودراسة أثره رد الفعل وسرعة أداء مهارات الكاراتيه | أزمنه رد الفعل مسرعة وأداء المهارات للاعبي الكاراتيه | ماجستير | ٢٠٠٢ | موريس، أوهاتاني، ايمتاني Morris& Ohatane - Emanaky | ١٤ |

ثالثا : التعليق على الدراسات المرتبطة :-

في حدود ما تيسر للباحثة من دراسات مرتبطة استطاعت الباحثة الحصول على عدد ١٤ دراسة منها ١١ دراسة عربية ، ٣ دراسة أجنبية تنوعت في أهدافها وفروضها و المنهج المستخدم و العينة وطرق التحليل الإحصائي و قد استفادت الباحثة كالاتي :-

١. الأهداف :-

لقد تباينت الأهداف في الدراسات المرتبطة فهناك بعض الدراسات التي تهدف إلى تنمية القدرة العضلية و التي تؤدي إلى تنمية المهارات الأساسية للاعبين الكاراتيه وهناك بعض الدراسات التي تهدف إلى تنمية القدرة العضلية وذلك للارتفاع بمستوى الأداء المهاري للكاتا ودراسات أخرى تهدف بجانب تطوير القدرة العضلية تهدف إلى تطوير بعض القدرات الحركية الأخرى (المرونة - الرشاقة - السرعة الحركية - تحمل السرعة - تحمل القوة) و كانت دراسة أخرى تهدف إلى التحقق ودراسة أزمته رد الفعل وسرعة أداء مهارات الكاراتيه وأخرى تهدف إلى التعرف على القدرات البدنية المسهمة أثناء المنافسة في رياضة الكاراتيه.

٢. المنهج :-

استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الأبحاث ماعدا دراسة واحدة.

٣. العينة :-

لقد تنوعت العينة في الدراسات المرتبطة و ذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه وقد طبقت جميع الدراسات على لاعبين مع اختلاف المرحلة السنوية فكان منها ناشئين من ٩ - ١٤ سنة و دراسات تم تطبيق التجربة على عينة لاعبين درجة أولى.

٤. الأدوات :-

تم استخدام العديد من الأدوات فمنها (جيتز الأثقال - جاكيت الأثقال - الأحبال المطاطة) وقد تم استخدام تدريبات الفارتلك أيضا .

٥. النتائج :-

جميع الدراسات المرتبطة كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

٦. مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :-

استطاعت الباحثة من خلال قراءتها للدراسات المرتبطة :-

١. تحديد مشكلة البحث و صياغتها بالأسلوب العلمي الدقيق .
٢. انطلاقا من إجماع الدراسات المرتبطة على استخدام المنهج التجريبي طوال إجراءات البحث لذا فسوف تتهج الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة و المناسبة لطبيعة البحث .
٣. تم اختيار عينة البحث بما يتلائم مع أهداف البحث وفروضة .
٤. لقد تنوعت الدراسات في استخدامها لمجموعة متنوعة من الاختبارات البدنية والبدنية المهارية والمهارية الخاصة بالكاتات قيد البحث .
٥. تحديد أدوات جمع البيانات .
٦. كيفية وضع برنامج تدريبي و تقنين أحماله .
٧. تحديد الطرق الإحصائية التي تتمشى مع طبيعة البيانات المتجمعة في الدراسات البحثية الممثلة .
٨. من الأدوات المستخدمة في أغلبية الأبحاث (أحبال مطاطة - أجهزة أنقال - عقل حائط - صناديق الوثب - مقاعد سويدية - جاكيت أنقال - جيتز أنقال) مما أفاد الباحثة في اختيار الأدوات المستخدمة التي تساعد على أداء تدريبات مشابهة للأداء الحركي للاعبين الكاتا تتناسب مع المرحلة السنوية حتى يمكن تحقيق أقصى استفادة منها في ضوء ذلك تم استخدام (أحبال مطاطة - عقل حائط - مقاعد سويدية - جيتز أنقال) .