

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث وأهميته.
- أهمية البحث والحاجة اليه
- أهداف البحث.
- فروض البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث.

- مقدمة البحث:

لقد خطت التربية البدنية والرياضة المصرية خطوات واسعة نحو التقدم والرقي مستنده في ذلك علي نتائج بحوث التربية البدنية والرياضية والتي ساهمت في الارتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث تعتبر الطفرة التي حققها الرياضيون المصريون خلال الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م خير دليل علي ذلك.

وفي مجال رياضة الكاراتيه نجد أنها تحتل مركزاً متقدماً بين رياضات المنازلات التي يتم التنافس فيها عالمياً وقارياً، فقد تطورت تطوراً كبيراً من النواحي الفنية والخططية والقانونية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مناسباً في مستوى إعداد وتدريب لاعبي تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلي المستويات العالمية.

يشير كل من واتسون A.W.S.Watson ١٩٩٥م، ومسعد محمود ٢٠٠٠م، إلى أن التخطيط مفتاح كل عمل ناجح، والتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا ينفصل عن التخطيط العام، ويهدف إلى الإعداد الشامل للفرد الرياضي لبلوغ ذروة المستوى الفني لتحقيق رقم أبطولة. (٨٤ : ٢)، (٤٧ : ٥٨)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (١٣ : ١)

مما لا شك فيه أن التدريب الحديث عملية تربوية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل، وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الإتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها التمرينات النوعية

ويذكر هشام الجيوشي ١٩٩٩م على أن مستوى الأداء الحركي يعتمد على إمكانية اللاعب في استغلال قدراته لتحقيق أهداف المهارة وفقاً لتركيبها الحركي ومتطلباتها الحركية حيث استطاعت الدول المتقدمة الوصول إلى الإستخدام الأمثل للتمرينات الخاصة باعتبارها تمثل الأعداد المباشر لتطويع امكانات اللاعب لرفع مستوى الأداء الفني. (٥٦ : ٤)

ولذا يرى هشام صبحى ١٩٩٣م، وعبد الفتاح خضر ١٩٩٦م وحازم حسن ١٩٩٦م على أنه لمن الأهمية الإستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين الأداء المهارى للمهارات الحركية.

(٥٥ : ٦) (٢٤ : ٢٤٥) (١٣ : ٦)

وتعتبر رياضة الكاراتيه نشاط رياضي له متطلباته الخاصة ومنها البدنية والمهارية التي تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ولتحقيق هذه المتطلبات يجب علينا كمدرسين وباحثين استخدام الاسلوب العلمى المبني على نتائج البحوث والدراسات عند بناء البرامج التدريبية الخاصة بهذه الرياضة.

ويتفق كل من وجيه شمندى ١٩٩٣م، أحمد ابراهيم ١٩٩٥م على أن رياضة الكاراتيه تتميز بتعدد الأساليب الفنية للمهارات الحركية حيث تنقسم الى مهارات حركية هجومية ومهارات حركية دفاعية والتي تتصف بالتغير السريع المستمر لمواقف اللعب المختلفة حيث تمارس هذه المهارات الحركية إما عن طريق الأداء الوهمى وهو ما يسمى بالكاتا أو تمارس عن طريق الأداء الفعلى وهو ما يسمى بالكوميتيه مما يتطلب من اللاعب قدرات بدنية ومهارية عالية خاصة عند اداء المهارات الحركية

(٥٩ : ٢٧-٢٨)، (٨ : ٣٠)

ويؤكد أحمد ابراهيم ١٩٩٥م إلي أنه نظراً لتنوع وتعقيد مهارات أي نشاط رياضي فإن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء، وأنه يجب علي المدرسين اختيار التمرينات التي من شأنها أن تعمل علي تحسين المهارات الحركية وترتقي بكلاً من مستوي الأداء واللياقة البدنية الخاصة في وقت واحد.

(٨ : ٣٩، ٣٧)

ويشير وليد شيبوب ١٩٩٧م إلي أن التمرينات النوعية تعد فرصة جيدة للارتقاء بمستوى الأداء للمهارات الحركية المختلفة، كما أن تلك التمرينات تعتبر اقرب الوسائل إلي إعداد اللاعب وتنمية قدراته في نوع النشاط الذي يمارسه، وتدخل في نطاق تلك التمرينات أي تمرين يشابه في تكوينه الحركي مع الحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب.

(٦٣ : ٢٨)

- مشكلة البحث وأهميته:

لم يعد خافيا أن الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لنوع النشاط الرياضي يعتمد علي ملائمة هذا المستوي لكل من الاستعدادات البدنية والحركية، وأن أساس الوصول إلي مستويات الأداء الحركي الناجح تعتمد إلي حد كبير علي الكشف عن تلك المتطلبات وتحديدتها وتوجيه برامج الأعداد المناسبة لتنميتها.

وبالنظر إلي رياضة الكاراتيه وانطلاقا من كونها رياضة تتطلب الترقى لدرجات الاحزمه المختلفة، حيث تشتمل درجة كل حزام علي مجموعه من المتطلبات تزداد صعوبتها تدريجيا كلما زادت درجة الحزام.

ويعد درجة الحزام الأسود أهم درجات الأحزمة في رياضة الكاراتيه مما له من خصائص تتمثل في الآتي:

١. اللاعب الحاصل على درجة الحزام الأسود ينتقل من الدرجة الثانية إلى الدرجة الأولى.
٢. لا يستطيع اللاعب التقدم للحصول على دورات تدريبية أو تحكيمية إلا إذا كان حاصلا على الحزام الأسود.
٣. لا يجوز للاعب عند بلوغ ٦ اسنة الاشتراك في البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للكاراتيه إلا إذا كان حاصلا على الحزام الأسود.

وطبقا لقواعد الاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه لا يتم الحصول علي الحزام الأسود الأول (دان واحد) إلا من خلال إختبارات ينظمها ويشرف عليها الاتحاد وفقا لقواعد ومتطلبات خاصة (كيهون - كوميتيه - كاتا). مرفق رقم (١).

ويتميز الحزام الأسود بصعوبة متطلباته (أساسيات - كوميتيه - كاتا) فنجد أنه في إختبارات الكاتا قد يؤدي اللاعب من ٧ إلي ٩ كاتات بالاضافة إلي الأساسيات المركبة والمعقدة والتي تحتاج إلي توافق عضلي عصبي فضلا عن جانب الكوميتيه والذي يجب أن يؤديه اللاعب خلال هذا الإختبار، كل هذا يتطلب من اللاعب أن يتميز بمستوى بدني عالي حتى يستطيع أداء تلك المهارات بصورة فنية عالية لاجتياز ذلك الإختبار.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين، حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية لذلك وجب الاهتمام بهم وصقل مواهبهم والارتقاء بمستوى الأداء الفني، خاصة في مجال رياضة الكاراتيه، وإيماناً من الباحث بأهمية الحزام الأسود في رياضة الكاراتيه حيث ينص قانون

الاتحاد المصري للكراتيه أن اللاعب الذي يبلغ المرحلة السنوية ٦ اسنة يجب أن يكون حاصلا على الحزام الأسود حتى يستطيع المشاركة في البطولات المختلفة.

ومن خلال متابعة الباحث لاختبار الحزام الأسود والذي أقيم بالصالة المغطاة باستاذ جامعة المنصورة بمحافظة الدقهلية بتاريخ ٤/٢/٢٠٠٥م، تم ملاحظة الآتي:

- أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى الأداء الصحيح بين المراحل الفنية المختلفة للمهارة.
 - أن معظم اللاعبين يبذلون الكثير من الجهد والطاقة لاداء مهارات حركية معينة نتيجة قيامهم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة عند أدائهم لتلك المهارة.
 - أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى المستوى البدني المرتبط بمتطلبات هذا الحزام.
- وقد تبين من خلال الملاحظات السابقة أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه معظم اللاعبين عند أداء المتطلبات الخاصة بالحزام الأسود (دان واحد) ويرجع الباحث ذلك من خلال نتيجة للمقابلات الشخصية للعديد من المدربين إلى وجود قصور في البرامج التدريبية المخصصة للاعبين نتيجة عدم إستخدام تمارينات تعمل على تحسين المهارة الحركية واللياقة البدنية الخاصة في نفس الوقت، بالإضافة إلي عدم إستخدام الأسلوب العلمي السليم عند بناء وإستخدام تلك البرامج.

ويرى نبيل عبد المنعم ومحمد الشامى ١٩٩٩م أنه قد ظهر في الأونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير الى استخدام التمارينات النوعية واهميتها في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى فى الانشطة الرياضية المختلفة، وهذه التمارينات تعمل على خدمة الأداء المهارى، وتعمل على تحسين المسار العصبى العضلى للاداء المهارى.

(٥١ : ٨٠)

لذلك يشير وليد شيبوب ١٩٩٧م إلى أن التدريب المحدد والموجه إلى تطوير القدرات البدنية للاعبين إنما يمكنهم من اكتساب مميزات أكثر لأداء العديد من المهارات الحركية الدفاعية والهجومية ويضيف بأنه يجب أن يكون هناك درجة عالية من الارتباط بين المهارات الحركية والتمارينات الموضوعه في البرنامج التدريبي التي يجب أن تؤدي في ظروف مشابهة للأداء الفعلي.

(٦٣ : ٢٧)

وأشار كريستى بrolاند Christy Browland ١٩٨٨م، وياسر قطب ٢٠٠٤م على أهمية التمارينات النوعية للارتقاء بمستوى الأداء المهارى والوصول للمستويات العالية كما اشار الى ان هذه التمارينات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم اثناء الأداء المهارى،

وتستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة، وهي تخدم فى المقام الأول التكنيك الحركى. (١٣٨ : ٧٥)، (١٩ : ٦٥)

وأكد كل من رضا يوسف ٢٠٠١م، وياسر قطب ٢٠٠٤م على أن التمرينات النوعية تستخدم فى التدريب الرياضى فى مراحل الاعداد وفى فترة المنافسات وهى مزج بين الاعداد البدنى والمهارى ولها وظيفتان أساسيتان هما: تطوير فن الأداء للامتثل وتحسين النواحي الوظيفية والقدرات البدنية الأساسية. (١٥ : ٢)، (١٩ : ٦٥)

ويتفق كل من حازم حسن ١٩٩٦م، ومهاب عبد الرازق ٢٠٠٢م أن التمرينات النوعية تعد بمثابة تمرينات مساعدة تهدف لاعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات وتستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية، وأن أسلوب هذه التمرينات يقتصد فى الوقت والجهد. (١٣ : ٧)، (٢٢ : ٥٠)

وفى هذا الصدد يتفق كل من أحمد إبراهيم وأمر الله البساطى ١٩٩٥م، ووجيه شمندى ٢٠٠٢م على ان استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى يساعد على تطوير المهارات الأساسية فى رياضة الكاراتيه. ولذلك يجب ان توضع تلك التمرينات بناء على التحليل الفنى لمراحل اداء تلك المهارات والمجموعات العضلية العاملة بها. (٨ : ٦)، (١٤٨ : ٦٠)

وبناء على ما سبق ونظراً لأهمية تنمية الجانب البدنى والمهارى داخل مسار حركى واحد، وما لذلك من تأثير ايجابي على مستوى الأداء ، ومن خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات المرجعية المرتبطة برياضة الكاراتيه ، فضلاً عن خبرته كلاعب وبطل سابق ومدرب حالي فى هذه الرياضة ، وفى حدود علم الباحث تبين له عدم تطرق أي من الأبحاث والدراسات العلمية المرجعية فى مجال رياضة الكاراتيه إلى إجراء مثل هذه الدراسة.

لذا سيقوم الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات النوعية ومعرفة أثره على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لناشئ رياضة الكاراتيه.

- أهمية البحث والحاجة اليه:

• الأهمية العلمية:

- ١- محاولة تصميم عدد من التمرينات النوعية التي تعمل بدورها على رفع مستوى الأداء البدني والمهارى لمتطلبات الترقى للحزام الاسود لناشئ الكاراتيه.
- ٢- تحليل المهارات الأساسية التي يمكن ان يستفيد منها القائمون على عملية التدريب.
- ٣- تزويد وإثراء المكتبة الرياضية وخاصة في مجال رياضة الكاراتيه بالأبحاث العلمية التي تتناول تصميم البرامج التدريبية باستخدام الوسائل الجديدة لتحسين الأداء لمهارات رياضة الكاراتيه.
- ٤- استخدام البرنامج التدريبي المقترح ومحاولة تطبيقه على مرحلة الناشئين المتقدمين للحصول على الحزام الاسود في رياضة الكاراتيه.

• الأهمية التطبيقية:

- ١- استثارة دافعية اللاعبين حول اتقان المهارات الحركية من خلال برامج تدريبية مقننة باستخدام التمرينات النوعية في مجال التدريب للارتقاء بمستوى الأداء لمهارات رياضة الكاراتيه.
- ٢- تطوير مستوى الأداء البدني والمهارى لمتطلبات الترقى للحزام الاسود دان واحد
- ٣- الإسهام في الارتقاء بمستوى نتائج اللاعبين في اختبار الترقى للأحزمة.

- أهداف البحث:

يهدف البحث إلي معرفه تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية علي تحقيق متطلبات الترقى بالحزام الأسود (دان واحد) لناشئ رياضة الكاراتيه وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية على المتطلبات البدنية قيد البحث
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية على المتطلبات المهارية قيد البحث

- فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

– المصطلحات المستخدمة فى البحث:

• الكاتا:(القتال الوهمى):

الكاتا عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والتمثلة فى الصد والضرب واللكم والركل وإخلال التوازن يؤديها اللاعب من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية فى اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام الذراعين والرجلين وبتسلسل منطقي ضد منافسين وهميين ووفقا لنسق متعارف عليه دوليا وتعتبر ركيزة اساسية فى اختبارات الأحزمة. (٤٤: ١٦٧)

• الكومتيه:

هو منزلة بين لاعبين متساويين فى نفس الدرجة والوزن، وتكون من جولة واحدة يحاول فيها كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية أو الدفاعية على المناطق المصرح فيها بالهجوم للحصول على اكبر عدد من النقاط فى حدود زمن المباراة. (٢٨ :٨)

• التمرينات النوعية:

هى اقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى. (٢١٠ :٢١)

• الكيو:

ويقصد بها فى اللغة اليابانية: (المرتبة). وفى الكاراتيه نقصد بها: الأحزمة الملونة من الأبيض إلى ما قبل الأسود. ويوجد هناك عشر مراتب لبلوغ الحزام الأسود وتختلف طريقة ترميزها بألوان الأحزمة. وتبدأ بالمرتبة العاشرة والتاسعة وتوازي الحزام الأبيض وتنتهي بالمرتبة الأولى وتوازي الحزام البني والأخير. وتكون الاختبارات عادةً فى جميع المراتب سهلة وسريعة وغير معقدة. ولا يطلب من الطالب تقديم حركات معقدة أو مهارات عالية. وتندرج المتطلبات الفنية والحركية كلما انتقل الطالب إلى المراحل المتقدمة. (٨٥)

• الدان:

ويقصد بكلمة دان فى اللغة اليابانية (المستوى أو الدرجة). وفى الكاراتيه نقصد بها درجات الحزام الأسود والتي تبدأ بالحزام الأسود الدرجة الأولى شودان. ويطلق على الدرجات الثلاث الأولى بالدرجات الدونية وذلك دلالة على أن اللاعب مازال ينقصه بعض مفاهيم وفنون اللعبة. وتعد اختبارات الحزام الأسود سريعة ولكن تحتوي على فنيات كثيرة ومعلومات مهمة