



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تدريب رياضي نخبوي



مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان المذكرة :

علاقة (الوزن و درجة الحزام) ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه-دو- صنف الأشبال

دراسة ميدانية على مستوى أندية (الرجاء الرياضي طولقة -وفاق فرفار طولقة)

اشراف الأستاذ الدكتور :

-رواب عمار

اعداد الطالب :

-لعجال عبد الرؤوف

السنة الجامعية :

2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

كلمة شكر

نحمد الله عز و جل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث العلمي والذي الهمنا الصحة و العافية والعزيمة فالحمد لله حمدا كثيرا.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير الى الاستاذ المشرف البروفيسور "" رواب عمار "" على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في اثناء موضوع دراستنا في جوانبه المختلفة كما نتقدم بالشكر الجزيل الى اساتذة علوم وتقنيات الناشطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة كما لا ننسى ان نتقدم بجزيل الشكر الى كل من كان له دور في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو من بعيد.

قائمة المحتويات

بسملة

كلمة شكر

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول والأشكال

مقدمة :

مقدمة:

لقد قطعت الرياضة مراحل عدة من العهد البدائي إلى يومنا هذا إذ مارست الشعوب الأولى بعض الأنشطة البدنية للتعبير عن انفعالها و عواطفها كسباقات الجري , المصارعة ،استخدام الملاكمة ، التسلق ، الرماية ، السباحة وبعض ألعاب الكرة.

ترجع التربية الرياضية الحديثة في اعتبارها إلى وسيلة الحصول على القوة البدنية والصحة و تنمية الثقة بالنفس وتنمية القوام الرشيق و تنمية صفات الجرأة وضبط النفس والأخلاق الكريمة

وتعتبر رياضة الكاراتي فن قتالي ومهارة دفاعية ،وتربية للنفس وشعور وإحساس باكتمال الذات، ونشاط بدني وانفعالي وعاطفي ، يجعل الفرد يتمتع بشخصية كلها عز ورفعة وكرامة ، ولقد مارست الشعوب رياضة الكاراتي منذ زمن طويل ، فهي تمتاز كذلك بمستوى معين من الخلق والإبداع وإظهار المواهب عن طريق المنافسات ، كما لها جانب علمي حيث تحتاج إلى العقل المرتب والقدرة على حسن التصرف السريع وفي الوقت المناسب ، وكذلك المهارة الجسمية والمرونة والسرعة وحسن استخدام القوة .

وفي هذا البحث قمنا بتناول موضوع علاقة الوزن و درجة الحزام ببعض الفات البدنية للاعبي رياضة الكاراتيه، صنف الأشبال ، وقد ارتأينا تقسيم هذه الدراسة الى :

الجانب التمهيدي :وتناولنا فيه الإطار العام للدراسة

الجانب النظري وقد قمنا بتقسيمه الى فصلين هما :

الفصل الاول : رياضي الكاراتيه وتطورها

الفصل الثاني :متطلبات رياضة الكاراتيه

الجانب التطبيقي :وقد تم تقسيمه هو الآخر الى فصلين هما :

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

وفي الأخير ختمنا دراستنا بخاتمة عامة مع اقتراح بعض النقاط التي تصب في مضمون البحث .

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

تعرف الفنون القتالية بأنها طريقة قتال للتخلص من العدو بصورة فعالة و حادة شأها شأن سائر الفنون القتالية، ولكن كان لارتباطها بالفلسفات الدينية الموجودة في الشرق الأقصى (كفلسفة) الأثر البالغ في تطورها لتصبح طريقة حياة لدى الكثيرين حيث أصبح الهدف منها تطوير الفكر و الجسد و الروح، فلم تعد وسيلة تخلص صاحبها من العدو فقط، بل ارتقت لتخلصه من خوفه الأساسي النابع من نفسه كبشر و خوفه من الموت و المجهول، وأصبحت تلك التقنيات القتالية الجسر الذي يوصل إلى إكمال تركيز الممارس الفكري و الجسدي وإطلاق قدراته تحت سيطرة وضبط الفكر.

وإن تكرار التقنيات الممارسة الآلاف من المرات وتحت جميع الظروف يوصل إلى أعلى درجات التناسق ما بين الروح و الجسد و الفكر كما يوصل إلى صفاء الروح و التركيز الفكري المتكامل.¹

ورياضة الكراتي تعد أحد الفنون القتالية التي تعود أصولها إلى القرن الخامس الميلادي و تنسب إلى مؤسسها البوذي الهندي بودي دهاما، وهي إحدى الرياضات القتالية ذات الطابع الدفاعي التي كان لها انتشار واسع في العالم وهذا الانتشار إنما هو دليل على عراقية هذا الفن القتالي الذي قطع كل هذه المسافات عبر العالم و عبر الزمن محافظ خلال هذا التنقل على كل من الثقافة اليابانية والروح القتالية والتنوع الفني.

يتم تصنيف لاعبي الكراتي حسب درجة الحزام الذي يمثل مستوى المهارة التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ (كيو KYU) والمستوى المتقدم (دان DAN)²، كما يتم تصنيفهم أيضا أثناء منافسات الكوميتي إلى أوزان خاصة بالجنسين و بجميع الفئات .

ويرى وحيه شمعي أن رياضة الكراتي تعتبر من الرياضات الفردية القتالية ذات طابع خاص فإنها تتطلب من اللاعب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية و نفسية لأنه يواجه منافسة عالية، و يشير أيضا إلى

¹ أحمد عبد الله شحادة. الفنون القتالية. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان. ط.1. 2013. ص13

² سامر عبد الرحمن الفاعوري. الكاراتيه الحديثة. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان. ط.1. 2012. ص22

أنه يتفق الكثير من المختصين في رياضة الكراتي على أهمية سرعة رد الفعل ، حيث تظهر عندما يبدأ المنافس بالهجوم و بمجرد البدء في الهجوم تتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة في جسم المنافس للحصول على نقطة أو أكثر³.

و يتفق كل من (موريس 1987) و (بريان استاس) على أن فعالية الأداء الحركي في الكاراتي تنبع من القوة الانفجارية المتولدة بواسطة عضلات الجسم في تتابعها الصحيح و الانقباض والانبساط يعكس إمكانية العضلات بشكل قوي وسريع خلال الأداء المهاري، كما أن القوة الانفجارية تعد من أنواع القوة الخاصة و الهامة للرياضيين بصفه عامة ولاعبي الكاراتي بصفة خاصة حيث تمكن اللاعب من أداء انقباضات سريعة و قوية قصيرة و من ثم أداء المهارات الحركية المختلفة التي يتطلبها الأداء بأعلى مستوى ممكن⁴.

وبناء على ما سبق ذكره ونظرا لأراء بعض المختصين في رياضة الكراتي عن سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية اردنا البحث و طرح التساؤل التالي: هل هناك علاقة إرتباطية بين (الوزن و درجة الحزام) وبعض الصفات البدنية للاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال ؟

التساؤلات الجزئية:

1. هل هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال؟
2. هل هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال؟
3. هل هناك علاقة إرتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال؟
4. هل هناك علاقة إرتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال ؟

2-فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

- هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و درجة الحزام وبعض الصفات البدنية للاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال .

³ وجيه أحمد شمدي، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق". مطبعة خطاب. ط1 . القاهرة. 2002. ص137

⁴ شيلي محمد الأمين، بشيري يسين، تأثير برنامج بليومتري على الاداء الانفجاري لبعض المهارات الاساسية في رياضة الكاراتيه دو تخصص كوميتيه (دراسة ميدانية صنف أوسط ذكور~17-18 سنة~ لنادي الكاراتيه والرياضات الفردية)، (غير منشورة) مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، جامعة الحلقة، 2017، ص31

- الفرضيات الجزئية:

1. هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال .
2. هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال .
3. هناك علاقة إرتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال .
4. هناك علاقة إرتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال .

3-أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف البحث فيما يلي :

- أ) التعرف على إمكانية وجود علاقة بين الوزن و صفتي سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية .
- ب) التعرف على إمكانية وجود علاقة بين درجة الحزام و صفتي سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية .
- ت) نحسيس المدربين بأهمية صفتي سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية للاعبي رياضة الكراتي

4-أسباب إختيار الموضوع:

من أهم الأسباب التي دفعتنا لإختيار هذا الموضوع ما يلي :

- الأسباب الموضوعية:

- الأهمية الكبيرة للموضوع بالنسبة للاعبين والمدربين على حد سواء .
- قلة الدراسات حول رياضة الكراتي و الفنون القتالية .
- تزويد معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بمراجع علمي جديد .
- معرف إن كانت هناك علاقة بين الوزن و رجة الحزام بصفتي سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية .

- الأسباب الذاتية:

- ✓ ميول الباحث و ممارسته لرياضة الكراتي .
- ✓ كون هذا الدوضوع جيد ولم يتم التطرق إليه كثيرا .

✓ الرغبة الكبيرة في إنجاز هذا الموضوع.

5- أهمية الدراسة:

يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة والأساسية في إعداد خطة بحث و لكل بحث أكاديمي أهمية بالغة و هدف محدد يسعى لتحقيقه فيما يخص دراستنا هذه فإن أهميتها تكمن في كشف و تحليل العلاقة الإرتباطية بين الوزن و درجة الحزام ونتائج إختبارات جهاز الميو تاست لبعض الصفات البدنية المتمثلة في سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية .

6- شرح المفاهيم و المصطلحات:

إن التصور النظري الجيد يقوم يقوم على أساس واضح للمفاهيم و المصطلحات التي يستخدمها الباحث ولقد وردت في هذه الدراسة عدة مفاهيم و مصطلحات يفرض على الباحث أن يزيل الغموض و حتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ومن بين هذه المصطلحات ما يلي :

(أ) سرعة رد الفعل:

إن زمن رد الفعل يلعب دورا مهما عند أداء الفعاليات الرياضية و يعد عاملا مهما في البعض منها، و يرتبط بنوعية و شدة المثير المستقبل و قد عرف بتعاريف عديدة منها :

هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير .

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة⁵.

⁵ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ، 2001ص57.

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية . بصرية أو لمسية .
و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لخدم ا صفة خلقية، و طبيعية في الفرد دون إرادة منه .

التعريف الإجرائي لرد الفعل:

هو الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير البصري أو السمعي و أول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير

(ب) القوة الانفجارية:

التعريف الإصطلاحي:

هي شكل من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة و السرعة :

فعرفها (قاسم حسن حسين) بأنها "القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن " ⁶

كما عرفها (زكي محمد حسين) بأنها "قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن "

ويعرفها (فريق فائق) بأنها "قابلية اللاعب على إصدار أقصى مقدار من القوة في أقل وقت ممكن لأداء الواجب

الحركي" ⁷

التعريف الإجرائي:

القوة الانفجارية هي ما يقوم به الرياضي من خلال ما يبذله من أقصى قوة و أقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية.

(ث) الكاراتي:

➤ لغة: عند كتابة كلمة كاراتي باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين :

⁶ قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر للطباعة و النشر و توزيع المعارف ، عمان ، 1992 ، ص153.

⁷ فريق فائق قاسم ، تأثير منهج تدريبي مقترح لتطور بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض سلكات الرمي بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين، (غير منشورة) جامعة بغداد (كلية الرياضة) ، العراق ، 2008 ، ص23 .

"كرا" أو "كو" يعني خالي أو فارغ.

"تية" أو "شو" و يعني اليد.

فيكون تعريف الكاراتي اللغوي " اليد الفارغة " طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.

➤ إصطلاحا:

الكاراتي هو نظام قتال يستعمل الأيدي و الأقدام و الركب و المرافق كأسلحة ، و تم تطويرها في جزيرة

اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر و منها انتشرت إلى العالم.⁸

7-الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى:

دراسة الباحث: "عماد محمد حسن حماد"

عنوان المذكرة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتي في المنتخب الفلسطيني للكاراتي بغزة في لكمتي (كزامي زوكي , جياكوزوكي) فلسطين، 2017 بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

فرضيات البحث :

⁸ سامر عبد الرحمن الفاعوري.مرجع سبق ذكره، ص12 .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة) ($0.05 \leq \alpha$ على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى دلالة) ($0.05 \leq \alpha$ على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في القدرات البدنية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة) ($0.05 \leq \alpha$ على معدلات زيادة سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكاراتيه في القدرات البدنية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي ، والقياس البعدي في القدرات البدنية ، والمهارات في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .
- بينت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية كان له تأثير فعال في رفع مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة .
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي ، والقياس البعدي في اختبار الأداء الفني لمهارة جياكوزوكي ، ومهارة كزامي زوكي في المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي , لصالح المجموعة التجريبية في كل من القدرات البدنية والمهارية .
- وأيضاً أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي , لصالح المجموعة التجريبية في كل من مهارتي جياكوزوكي , وكزامي زوكي .
- جاءت الدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتي في المنتخب الفلسطيني للكاراتي بغزة في لكامي (كزامي زوكي , جياكوزوكي) فكانت الإختبارات المستخدمة في هذه الدراسة كالتالي: أ- إختبارات بدنية (القوة , والقوة المميزة بالسرعة , والسرعة , وسرعة رد الفعل). ب- إختبارات مهارية (إختبارات سرعة رد الفعل الحركي لمهارتي كزامي زوكي , وجياكو زوكي , وإختبارات الأداء الفني لهاتين المهارتين)

أما فيما يخص المنهج المستخدم فكان المنهج التجريبي ذا المجموعتين مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة و ذلك لملائمته و طبيعة البحث أما العينة فقد قام الباحث بسحب العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الفلسطيني

الدراسة الثانية:

دراسة الباحث : محمد مزاور

عنوان المذكرة : " تأثير برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الأيكيدو دراسة ميدانية على الفئة العمرية 12 - 09 سنة (في ولاية بسكرة) " مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية-بسكرة-2014-2015

التساؤلات و فرضيات البحث:

التساؤل العام: هل للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح أثر في تطوير سرعة رد الفعل ؟

الفرضية العامة: البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل لدى ممارسي الأيكيدو

الفرضيات الجزئية:

- التمارين التي تعتمد على المثير الصوتي حسب البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف العلوية.
- التمارين التي تعتمد على المثير الصوتي حسب البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف السفلية.
- التمارين التي تعتمد على المثير البصري حسب البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف العلوية.
- التمارين التي تعتمد على المثير البصري حسب البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي على سرعة رد الفعل بالنسبة للأطراف السفلية.

النتائج:

أن البرنامج التدريبي المقترح لم يحدث أي فروق لها دلالة إحصائية، من خلال عدم تحقق الفرضيات التي تم صياغتها .

- جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الأيكيدو بحيث يستخدم جهاز OptoJump من أجل إجراء الإختبارات.
- أما المنهج المستخدم فكان المنهج التجريبي و إشملت عين البحث 12 لاعبين منهم 10 ذكور بنسبة تمثيل 42.86% حيث إعتد في المعالجة الإحصائية على المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و إختبار T ستودنت بواسطة برنامج Exel 2007

الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث: طيار عبد الجلال

عنوان المذكرة: "مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سرعة رد الفعل لدى التلاميذ الثانوي من سن (16 إلى 18)" مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية-بسكرة- 2014/2013

التساؤل العام: هل لحصة التربية البدنية تأثير في تحسين صفة سرعة رد الفعل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي من سن (16 إلى 18)؟

الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي تبين أن لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير في تحسين سرعة رد الفعل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي من سن (16 إلى 18).

النتائج:

توصل إلى صحة الفرضية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي تبين أن لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير في تحسين سرعة رد الفعل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي من سن (16 إلى 18).

- جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سرعة رد الفعل لدى التلاميذ الثانوي من سن (16 إلى 18)، حيث استخدم جهاز OptoJump من أجل قياس سرعة رد الفعل، أما

المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، و إشملت العينة 30 تلميذ سنهم من (16 إلى 18) لثانوية دريسي محمد فوغالة، حيث إعتد على المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و إختبار ستودنت T بواسطة برنامج Exel 2007

الدراسة الرابعة:

دراسة الباحث: موسى النوي

عنوان المذكرة: " علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم" دراسة ميدانية على مستوى فريق إتحاد بسكرة لكرة القدم صنف أواسط (U19) مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية-بسكرة-

التساؤلات و الفرضيات :

التساؤل العام: هل هناك علاقة إرتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة : هناك علاقة إرتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة إرتباطية بين الطول الكلي للجسم و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- هناك علاقة إرتباطية بين الطول الكلي للجسم و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

النتائج:

- توجد علاقة إرتباطية طردية متوسطة بين الطول الكلي للجسم و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 - توجد علاقة إرتباطية ضعيفة بين الطول الكلي للجسم و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 - توجد علاقة إرتباطية ضعيفة بين الوزن و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
 - توجد علاقة إرتباطية ضعيفة بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم حيث تم قياس كل من مؤشر الطول و الوزن أما في ما يخص الاختبارات فكانت كالتالي:
- جهاز OptoJump لقياس القوة الانفجارية SJ.
 - جهاز cellule photo elctrique لقياس القوة المميزة بالسرعة 10 م.
 - إختبار 10 م للقوة المميزة بالسرعة.
- أما المنهج المستخدم فكان المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث 20 لاعبا و كانت قصدية من أصل 24 لاعبا، حيث إعتد على المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإرتباط بيرسون بواسطة برنامج Exel 2007.

الجانب النظري

الفصل الأول :

رياضة الكاراتيه وتطورها

تمهيد :

رياضة الكاراتي رياضة جد تقويمية حيث أنها تجمع بين البعد الجمالي لحركات ممارستها والتناسق في تنابع الحركات ومن هذا بدأنا بإعطاء لمحة تاريخية ومختصرة عن رياضة الكاراتي عامة وتاريخها في الجزائر خاصة ، وكذا النظر إلى أهم مدارسها ، الزي الخاص برياضة الكاراتي و فترت التدريب بين الأزيمة و في الأخير تطرقنا إلى بعض من أهميتها بالنسبة للمراهقين .

1- لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتي :

"أوكيناوا OKINAWA" وتعتبر هذه الجزيرة التي تقع في أرخبيل "ري - كي RIYKY" امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب و تبدو مثل القالب أين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني ، المهده الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل السلاح ، وهذه المرحلة تنقسم إلى قسمين :

أولا : سيطرة الصينيون على هذه الجزيرة في عهد الإمبراطورية " مينغ " في القرن الخامس عشر فوجد كل الشعوب " الري - كي " تحت إرادته وصدور قانون صارم يمنع استعمال السلاح أو امتلاكه ، وهذا خوفا من الثورات المحتملة ضده ، وقد ساهم كثيرا (القانون) في ترقية الدفاع والمهجوم بأسلحة طبيعية (الرجل - اليد - المرفق - الركبة ...).
وحسب المناطق الموجودة في الجزيرة ظهرت ثلاث مدارس قاعدية وهي :

◆ شودي-تي SHODI-TE

◆ نها-تي NAHA-TE

◆ طماري-تي TOMARI-TE.⁹

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين إلى أوكيناوا والمتعلقة بتقنيات القتال مثل فن " أكومو الصيني " .

أما الحريات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الأيدي والأرجل أقوى من الأسلحة الحقيقية فأصبحت الأصابع أحد من السيوف والمرافق والركب أخذت قوة المطارق ومقدمة الذراع أصبحت أقوى من الحديد وهذا لأن تقنية أوكيناوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة .

ثانيا : انطلاقا من 1900م انتشرت تقنية الجزيرة " أوكيناوا - تي " OKINAWA-TE وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليما فاعترف لهذه التقنية على أنها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية ، ثم قرر إدخالها في المدارس ويعود الفضل للسادة :

" أنكوج ايتوس " كتيرو ميكاونا "

⁹ - علي مروش ، قاموس الرياضات ، دار هومة ، الجزائر ، 2004 ، ص 212

اللدان قاما بوضع أول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (أوكيناوا- تي) وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التكوينية والتدريبية بحيث ظهر للوجود أساتذة رسخوا في التاريخ بفضل العمل الكبير الذي قدموه لفن الكاراتي دو ، وهم " جيشين فيناكوشي - كنوبما بوتو - شوطوكي كيامو - شوكي مونوبي - ايدن ياهوكي - شوجو أوكيسوكي - شوجين مياقي " ¹⁰.

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة أوكيناوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الأستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869م والذي يعود أصله إلى مدينة " سيرى SIRY " وقد تدرّب منذ طفولته على العديد من الفنون القتالية ، وسنة 1916م قام باستعراض في كيوتو ثم بطوكيو سنة 1922م ، فاستقطب الآلاف من المحبين للفنون القتالية حتى ممارسي الجيدو حيث كانت علاقات صداقة جيدة تربط جيشين فيناكوشي JISHIN FINAKOSHI لفن الجيدو جيقراروا - كانوا فقام هذا الأخير باستدعاء جيشين فيناكوشي ليقوم باستعراض داخل الكادوكان KADOKAN فكان استعراض ممتاز تأثر له الكثير ممن مختصي الجيدو ، وقامت صداقة بين المختصين ، أما صداقة وتواضع الأستاذين فيبقى درسا للإنسانية بصفة عامة ولممارسي الفنون القتالية بصفة خاصة .

ومباشرة بعد هذا الاستعراض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب الوزير الياباني للترفيه البقاء في اليابان وتعليم فنه القتالي داخل الجامعات وبتصال مباشر مع الطلبة الذين في الحقيقة كان عددهم ضئيل جدا لكن كان من بينهم عمالقة الكاراتي المستقبلي (أوتسوكا - أوبا - مانسيموطو، أوتاك) بحيث يعود لهم الفضل في نشر وتعميم الكاراتي في أنحاء العالم وفي سنة 1936م حيث أقام قاعته الخاصة المسماة شوتوكان SHOTOKAN في طوكيو ، ولم يكن فيناكوشي الوحيد الذي قام بتطوير ونشر الكاراتي حيث كان هناك أيضا المدرب أسوموتوبي الذي قام باستعراض في كيوتو عام 1923 ، وقام بتطوير شيتوريو SHITORYU وكذلك هناك المدرب شوجون مياجي قام بإدخال أسلوب هوجاونا إلى اليابان وسماه قوجوريو وكذلك هناك يوشيتاكا فيناكوشي YOSHITAKA FINAKOSHI وهو ابن جيشين فيناكوشي الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير

¹⁰ - سبع أحمد ، الكاراتي للمبتدئين ، ط1 ، دار الحديث للكتاب ، الجزائر ، 1993 ، ص 08

الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتي من بينها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات اليوكوييري والمواشي قيري .¹¹

2- تطور الكاراتي في الجزائر :

عرف هذا الفن القتالي (karate) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-ALCHELK الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب رضح الاحتلال الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية، الفرنسيون رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيا دة راؤول صلان SALAN RAAUL وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوروبية ، وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتي، من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتي جيم الشيخ بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكاراتي والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة (جسد لجسد) وكان من رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التبخ إلى الجزائر في سنة 1961 ، لكنه قتل د ون أن يعلم الكاراتي في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء قسم أو فرع للكاراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسبية بن بوعلي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN VERNT إلى شارع (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات القديمة .

¹¹ - علي مروش ، قاموس الرياضات ، مرجع سابق ، ص 212

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد T.R.B باب الواد، وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر ، الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتي FAK .¹²

و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام ، محفوظ دحمان و كرماد حسين

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو Kampo بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LuLi.

للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في بلدية LASS الجمعية الرياضية للأمن .

وفي سنة 1963م تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتي في الجمع المدني الجزائري ، و تبارت خمس جمعيات

عن اللقب . ASC.JSMA.OCM.CFA.SH و دوجو البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية

Lucien vernt باللقب ، وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الأول الدولي لهذه الرياضة في قاعة الأطلس

في باب الواد .

ومن هذا كان لجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان الفريق الجزائري يتكون من

رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، خدام . لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل

وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة

الثالثة في الشوتوكان والوتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتي في شارع الدكتور

سعدان كخلف للسيد Lucien vernt الذي قرر أن يتقاعد .

وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتي عن رياضة الجيدو ، وتم إنشاء الفدرالية الجزائرية

الكاراتي دو .

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هم من يشرفان على تولي مهام تسيير

هذه البنية الرياضية الجديدة .

¹² - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 11

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضية تيفاوي شريف ليأخذ بزمام أمور الفدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها لطرش مولود لمدة أربع سنوات ، وعرف الكاراتي في الجزائر أوج تطورها خلال عهدة السيد شريف تيفاوي ، فقد توفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عالي جدا .

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا ، نذكر منها اللقب الذي أحرز عليه بن قدور رضا في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائل من الأبطال الذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوربيين والدوليين العالميين .¹³

وفي نهاية 1997م استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي سنة 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد والذي تخرج Bef وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين جديدة ملحقه و ضمت إلى كاراتي كوشيلبي .

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد للفدرالية قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتي . ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال نزيه لسياسة تكوين حقيقي على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتي الجزائري المكانة التي يستحقها .

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتي عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجه على ممارستها نفسيا ومرفولوجيا.¹⁴

3- مفهوم رياضة الكاراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها .¹⁵

¹³ - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 12

¹⁴ - حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005، ص 13

¹⁵ - AMARA ADOUL , KARATE DO , EDITIONS DAHLAB , ALGER , 1991 , P 13

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .¹⁶

4- أهداف رياضة الكاراتي :

لما كان لأي سلوك هدف ، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

4-1- الأهداف القريبة :

- ◆ البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة .
- ◆ تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .
- ◆ اختصار الجهد الجسدي والنفسي أو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل .
- ◆ الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها .
- ◆ تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- ◆ تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات...).

4-2- الأهداف البعيدة :

- ◆ تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها ، والوقوف على أعجاز الجسد وقدراته .
- ◆ تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد
- ◆ تنمية تلك القوى الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية .

¹⁶ - أحمد محمود ، رياضة الكاراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995، ص 22

◆ تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي .¹⁷

5- مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

أ - الشوتوكان

ب - الشيتوريو

ج - الوادوريو

د - القوجوريو

أ- الشوتوكان : تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ " فينا كوشيبي " والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

ب - الشيتوريو :

تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كوني مابوني والتي تتواسط تقنياتها بين مدرسة الشوتوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا .

ج- الوادوريو : تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

¹⁷ - غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر ، ص 47

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 16 كتابا .

د - القوجوريو : تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيقاوانا ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ شوجين مياقي الذي كان من دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه .
وللقوجوريو 12 كاتا .¹⁸

6- زي رياضة الكراتي:

يتألف زي لاعب الكاراتي من جاكيت ابيض مع بنطلون ابيض على ان يتوسط البنطلون بين الركبة والكعب و ان يتوسط كم اليد بين المرفق والرسغ والجاكيت يكون بين نصف الفخذ والركبهيوجد به احزمه متعددة وملونة حسب مستوى التدريب وتختلف عدد الأحزمة من دولة إلى اخرى ، وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو واللون الابيض للزي يعبر عن النوايا النقية يرفض الافكار الشريرة المرهبة.¹⁹



الصورة رقم (01) توضح زي لاعب الكراتي

¹⁸ - مجلة كاراتي بوشيدو ، KARATE BUSHIDO ، عدد 337 سبتمبر 2005 ، ص 88 - 89
¹⁹ سامر عبد الرحمن الفاعوري. الكاراتيه الحديثة. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان. ط1. 2012. ص21

7- حزام الكراتي:

يختلف ترتيب الاحزمة من مدرسة إلى أخرى و من بلد إلى آخر يربط جاكيت الكاراتي بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو KYO" و المستوى المتقدم "دان DAN".

8- فترات التدريب و الفترات بين الأحزمة:

- ◆ مبتدئ - حزام أبيض.
- ◆ كيو - حزام أصفر، الحصول عليه بعد شهرين على الأقل من ممارسة اللعبة (بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ كيو - حزام برتقالي، الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر على الأقل من الحصول على الأصفر (بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ كيو - حزام أخضر، الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر على الأقل من الحصول على البرتقالي (بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ كيو - حزام أزرق، الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر على الأقل من الحصول على الأخضر (بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ كيو - حزام بني، الحصول عليه بعد عشرة أشهر على الأقل من الحصول على الأزرق (بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 1 - حزام أسود درجة أولى، الحصول عليه بعد سنتين على الأقل من الحصول على البني (بمعدل 3-4 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 2 - حزام أسود الدرجة الثانية، الحصول عليه بعد سنتين على الأقل من الحصول على دان 1 (بمعدل 4-5 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 3 - حزام أسود الدرجة الثالثة، الحصول عليه بعد ثلاث سنوات على الأقل من الحصول على دان 2 (بمعدل 5-6 مرات تدريب في الأسبوع).²⁰

²⁰ سامر عبد الرحمن الفاعوري. الكاراتيه الحديثة. مرجع نفسه، ص21-22

- ◆ دان 4- حزام اسود الدرجة رابعة، الحصول عليه بعد أربع سنوات على الأقل من الحصول على دان 3 (بمعدل 5-6 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 5- حزام اسود الدرجة خامسة، الحصول عليه بعد خمس سنوات على الأقل من الحصول على دان 4 (بمعدل 5-6 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 6- حزام اسود الدرجة سادسة، الحصول عليه بعد ست سنوات على الأقل من الحصول على دان 5 (بمعدل 6 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 7- حزام اسود الدرجة سابعة، الحصول عليه بعد سبع سنوات على الأقل من الحصول على دان 6 (بمعدل 6 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 8- حزام اسود الدرجة ثامنة، الحصول عليه بعد ثمان سنوات على الأقل من الحصول على دان 7 (بمعدل 6 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 9- حزام اسود الدرجة تاسعة، الحصول عليه بعد تسع سنوات على الأقل من الحصول على دان 8 (بمعدل 6 مرات تدريب في الأسبوع).
- ◆ دان 10- حزام اسود الدرجة عاشرة، الحصول عليه بعد عشر سنوات على الأقل من الحصول على دان 9 (بمعدل 6 مرات تدريب في الأسبوع).²¹



الصورة رقم (02) توضح أحزمة الكراتي

²¹ سامر عبد الرحمن الفاعوري. الكاراتيه الحديثة. مرجع نفسه، ص22-23.

9- فروع الكاراتي :

يتفرع الكاراتي إلى جزئين أساسيين وهما على التوالي :

9-1- الكاتا KATA :**9-1-1- تعريف الكاتا :**

لغة : تعني شكل أو قالب

اصطلاحاً : تعني القتال الوهمي .

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المروعة وتمارين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشترط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

9-1-2- أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من المحجومات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي .²²

9-2- الكيميتي "المنازلة" KUMITIE :**9-2-1- تعريف الكيميتي :**

الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

²² - غربي عبد الكريم ، كراتي دو ، المرجع السابق، ص 114

كيمى : إلتقاء

تي : الأيدي

هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المدرب قادر على خوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي " .

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفوق عليه أو نصف متفوق عليه " .
ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

9-2-2 أهداف الكيمى :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس .
- تكون الشجاعة و الثقة بالنفس .
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات .
- تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية .²³

9-2-3 مسابقات الكوميتي "القتال الفعلي" :

يشمل هذا النوع من المسابقات نوعين من البطولات وفقا لعدد المشاركين

²³ - غربي عبد الكريم ، الكراتي دو ، المرجع السابق ، ص 115 .

● البطولة الفردية :

ويشارك متسابق في وزن واحد من الأوزان المصنفة دولياً وهي سبعة أوزان للرجال "60،65،70،75" و"80" كلغ، فوق "80 كلغ" الوزن مفتوح

وفي بعض البطولات يمكن أن تقرر اللجنة المنظمة إشراك اللاعب في وزنه وفي الوزن المفتوح أما في بطولة الفردي كيميبي إناث فهناك ثلاثة أوزان "53،60" ، فوق 60 كلغ.²⁴

● بطولة الفرق :

يشارك الفريق الخاص بالهيئة بعدد لاعبين فردي قد يكون ثلاث أو خمس لاعبين أو يزيد إلى سبعة وفقاً لشروط اللجنة المنظمة للبطولة ويشارك فيها الرجال فقط.

ملاحظة: زمن المباراة الرسمية بطولة كيميبي يكون دقيقتين للناشئين و الناشئات والإناث ، أو ثلاث دقائق للذكور والرجال ويمكن أن تزيد إلى خمسة دقائق طبقاً لشروط اللجنة المنظمة للبطولة.²⁵

10- الكراتي و الفنون القتالية المشابهة:

10-1 الكراتي و التايكوندو:

تستخدم لعبة التايكوندو ركلات الأرجل بشكل أساسي في القتال وأما الأيدي فتستخدم في الغالب للدفاع وفي النادر لتسديد اللكمات ، يقف لاعب التايكوندو في الغالب وقفات متقاربة و عالية حيث يقترب شكل الوقفة الى الوقفة العادية لغير اللاعب للتايكوندو، و أثناء القتال يكثر لاعب التايكوندو من القفزات السريعة و الدوران فلا تكون الوقفة ثابتة بخلاف الكاراتيه فإن اللاعب الكراتي يستخدم الأيدي بشكل أكثر في القتال و يستخدم الأرجل في الركلات و كنس قدم الخصم لإسقاطه أرضاً . و تكون وقفة لاعب الكراتي منخفضة و ثابتة.

و يتشابه الكراتي و التايكوندو في الزي الرسمي إلى حد ما، فبنسبة للتايكوندو يكون القميص مقفل من الأسفل و يحمل فتحة على شكل رقم 7 في الأعلى و تكون في الغالب ملونة باللون الأسود . أما قميص الكراتي فيكون مفتوح تماماً و يتم ربط الجانب الأيمن إلى الأيسر و الجانب الأيسر إلى الأيمن .

²⁴ حاشي الزويبر، المتطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيميبي، متعدد الطبقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص97.

²⁵ حاشي الزويبر ، مرجع نفسه ، ص97

10-2 الكاراتي و الجودو:

تعرف لعبة الجودو بالمصارعة الإغريقية اليابانية و تهدف إلى إسقاط الخصم و شل حركته يعتمد لاعب الجودو إلى التشبث بخصمه لإخلال توازنه و طرحه أرضاً . بينما لاعب الكراتي يحاول أن لا يكون ملاصقاً لخصمه أو مسكه و يكتفي بتسديد الضربات السريعة القوية لينهي هجوم خصمه قبل أن يكمل الخصم إعتدائه.²⁶

و يتشابه الكراتي و الجودو في الزي الرسمي إلى حد كبير أيضا و يكمن الإختلاف غي نوع القماش المصنوع منه حيث أن ز الجودو ثقيل نسبياً ليتناسب مع سرعة مع طبيعة اللعبة من مسك و سحب، ز أما زي الكاراتي فيكون خفيف ليتناسب مع سرعة حركات اللاعب و لا يعيق حركته.

10-3 الكاراتي و الأيكيدو:

تطبق نفس الاختلافات بين الكاراتي و الجودو تقريباً مع اختلاف بسيط فإن الأيكيدو تشتمل عللا الكثير من العادات و المعتقدات الدينية اليابانية، فيكثر فيها التحيات و السجودات و التأملات و يكثر فيها الكلام عن ما يسمى بالـ " كي " (حيث يعتقد اليابانيون انه يعطيهم المزيد من القوة و التركيز .

على العموم يعتمد لاعب الأيكيدو إلى الإخلال بتوازن خصمه الاستفادة من قوة الخصم . أما لاعب الكاراتيه فيسقط خصمه بطريقة ما يعرف بالكنس للقدم ولا يستخدم المسك و الإسقاط أثناء القتال .

10-4 الكاراتيه و الكونغ فو

يطلق الاسم كونغ فو على الكثير من الفنون الصينية الشبيهة بفن الكاراتيه . الاختلاف الأساسي بين الكاراتيه و الفنون الصينية الأخرى هو أن حركة لاعب الكاراتيه تعتمد على تقدير المسافة و التوقيت المناسبين لتكوين الضربة الفعالة . و ليس تركيب الحركات و إدخال التقنيات الحركية على بعضها البعض ، فلا تجد في الكاراتيه مثلاً الدفاع بالقدم و الساعد في نفس الوقت.²⁷

²⁶ سامر عبد الرحمن الفاعوري. مرجع سبق ذكره ،ص184

²⁷ سامر عبد الرحمن الفاعوري. مرجع سبق ذكره ،ص184-185

11- أهمية ممارسة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكاراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع م ن الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وإضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم .

ويمكننا تلخيص فوائد الكاراتي في النقاط التالية :

- تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .
- إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .
- تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .
- تساعد على النمو الجسمي المتكامل .
- تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .²⁸

12- الكاراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتي سلوك ، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيّب و سلوك سليما .

²⁸ - أفروجن يمّين، سليمان سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ،

كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .

وللكاراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

11-1- التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعا من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه

11-2- الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكاراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تفكيراً " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق .²⁹

29 - أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي ، مرجع نفسه، ص 72

خلاصة :

من خلال ما قدمناه من توضيحات وعروض لتاريخ وفلسفة هذا الفن العريق ، والراقي بأسلوب مبسط يمكننا القول أن رياضة الكاراتي رياضة تقليدية عريقة أصبحت حقيقة لا بد من الاعتراف بأهميتها وفهم مبتغائها الحقيقي بأنها رياضة أساسها ومبادئها التربية الروحية والتحكم في الذات منذ نشأتها إلى يومنا هذا .

الفصل الثاني :

متطلبات رياضة الكاراتيه

تمهيد:

الكاراتيه دو إحدى الرياضات القتالية ذات الطابع الدفاعي التي كان لها انتشار واسع في العالم وهذا الانتشار إنما هو دليل على عراقة هذا الفن القتالي الذي قطع كل هذه المسافات عبر العالم و عبر الزمن محافظ خلال هذا التنقل على كل من الثقافة اليابانية و الروح القتالية والتنوع الفني.

و رياضة الكراتي كغيرها من الرياضات القتالية لها متطلبات من الصفات البدنية و في فصلنا هذا سنتطرق إلى بعض هذه المتطلبات و المتمثلة في سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية.

المبحث الأول: السرعة و سرعة رد الفعل:

يشير قاسم حسن وآخرون أن استخدام مصطلح السرعة في المجال الرياضي نتيجة الاستجابات العضلية والناجحة عن التبادل السريع بين الانقباض العضلي والانبساط العضلي والاسترخاء. ويرى الباحث أن السرعة تعد إحدى أهم المكونات الضرورية للأداء الحركي في أغلب الفعاليات والمسابقات الرياضية، مثل السباحة للمسافات القصيرة، والركض.³⁰

1- مفهوم السرعة:

يوضح أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأن مفهوم السرعة هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناجمة عن التبادل السريع بين حالتي الانقباض والارتخاء العضلي. وهي تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى³¹.

1-1 تعريف السرعة:

نقلا عن إبراهيم شعلان وآخرين يعرف (فراي: 1977) السرعة بأنها القدرة على إنجاز الأفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية، وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العضلي وقدرة العضلات، ويعرفها كلارك أنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابة، ويعرفها بيوتشر بقدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة، وهي الحركات في الوحدة الزمنية ويتفق معهما يوكم، ولارسون، ويرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.³²

1-2 أنواع السرعة:

يشير قاسم حسن حسين بأن السرعة تنقسم إلى ثلاثة أقسام

هي:

- **القسم الأول: السرعة الحركية:** وهي أداء حركات ذات هدف واحد لمرة واحدة أو لعدد متتالٍ من المرات في أقل زمن ممكن.

³⁰ قاسم حسن حسين، عيد علي نصيف، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط1، جامعة بغداد، المطبعة الجامعية، 1997، ص223

³¹ أبو علاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص178

إبراهيم شعلان و آخرون، الإعداد البدني في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 128³²

- القسم الثاني: السرعة الانتقالية: الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة للتغلب على مسافات معينة في أقصر زمن ممكن.

- القسم الثالث: سرعة رد الفعل الحركي: القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في أقصر فترة زمنية.³³

2- سرعة رد الفعل الحركي:

1-2 مفهوم سرعة رد الفعل الحركي:

تعرفها فاتن محمد رشيد بأنها الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ممكن ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ.³⁴

وعرفها عصام عبد الخالق بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.³⁵

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير . و هذه لها أهميتها الكبرى في

تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة، سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.³⁶

و تعني أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت كالاستجابة

لحرك ة الإشارة المسبقة سواء كانت إشارة سمعية، بصرية أو لمبية.

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب إلى آخر و هي لحد ما صفة خلقية و طبيعية في الفرد دون إرادة

منه.³⁷

2-2 أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما:

- سرعة رد الفعل البسيط:

و هي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة،

و هي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد و معروف (طلقه

البدء، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

³³ قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة فب الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، عمان ، 1996

ص6

³⁴ فاتن محمد الجبوري، سرعة الإستجابة الحركية و القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية و بعض

المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999، ص 11

³⁵ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيق ، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية ، 1999، ص 138

³⁶ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ، 2001ص 6

³⁷ حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص5

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة.³⁸

- سرعة رد الفعل المركب:

و هي في الغالب تشتمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

بداية حدوث المثير - اللحظة الحسية التي يتم فيها إستقبال المثيرات أعضاء الحس مثل: (الأذن، العين،... إلخ) - لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد- لحظة إختيار الحركية المناسبة للمثير- اللحظة الحركية و تسبقها اللحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية.

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

- رد الفعل المركب بالإستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف هين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم المنافس هل يكون بالتقهقر أم بالتقدم أم بالتصدي

- رد الفعل المركب بعدة إستجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل من أصعب الأنواع، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز إنتباه عال لسرعة إتخاذ القرار المناسب و الناجح، و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات أداء الخصم، مثلا: لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم³⁹

3- أنواع رد الفعل الحركي المستخدمة في رياضة الكاراتيه:

كما وضحتها وجيه شمندي وهي:

3-1- رد الفعل البسيط:

هو استجابة واعية والتي يعرف فيها اللاعب مسبقًا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة له بصورة معينة.

أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، مرجع سابق، ص 362³⁸

³⁹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 32 و ص ص

وتظهر أهمية رد الفعل البسيط في رياضة الكاراتيه عند إصدار الحكم ببدء أو إيقاف المباراة لأن اللاعب إذا خالف ذلك سيعرضه لجزاء، أيضا عند كشف ثغرة مصرح فيها بالهجوم على الخصم، أيضا تستخدم تدريبات رد الفعل البسيط الخاصة بالكاراتيه لتطوير رد الفعل على هدف متحرك.⁴⁰

3-2- رد الفعل المركب:

هو الفترة الزمنية بين ظهور مثير غريب معروف مسبقًا واختيار الاستجابة المناسبة له. ذا المثير وتظهر أهمية رد الفعل المركب في مباريات الكاراتيه في الاستجابات الهجومية غير المتوقعة على المنا فس حيث يمتلك كل لاعب العديد من المهارات الهجومية والدفاعية، ويجب على كليهما أن يكونا في حالة استعداد تام للاستجابة السريعة لأساليب المنافس المفاجئة والإجابة عليها بسرعة ودقة.⁴¹

3-3- دقة رد الفعل على هدف متحرك:

يشير لطفي نقلا عن راديو نوف أن رد الفعل على هدف متحرك أكثر فاعلية عنه في حالة رد الفعل البسيط، نظرًا لأن رد الفعل على الأهداف المتحركة يمكن أن يوصف دقة تقدير الفرد للمتغيرات المكانية الزمانية للحركة خاصة ما يتعلق منها بالأزمنة القصيرة فضلاً عن ارتباطه بالإدراك المسبق بالوقت، الأمر الذي يجعله يؤثر على فاعلية أداء المهارات المعقدة.

4- العوامل المؤثرة في رد الفعل الحركي:

4-1- الحالة النفسية:

تؤثر الحالة النفسية بشكل إيجابي وسلب على زمن رد الفعل لدى الرياضي وتشمل حالات الفرح والحزن التي تحدث في المباراة بسبب الفوز أو الخسارة أو بسبب حالات خارج إطار الملعب مثل الحزن والخوف حيث تؤثر في زمن سرعة رد الفعل.

4-2- الحاسة المستخدمة:

من المعروف علمياً أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتياً.

4-3- نوع المثير:

إذا كان المثير بسيطاً كان زمن رد الفعل أقل أما إذا كان المثير مركباً كان زمن رد الفعل أطور ويتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير.

وجيه أحمد شمدي، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية و التطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة، ط2002، 1، ص138⁴⁰

جيه أحمد شمدي، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية و التطبيق"، المرجع نفسه، ص138⁴¹

4-4- شدة المثير:

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضا ف الصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي وهكذا.

4-5- الحالة التدريبية:

إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابته عادة تكون سريعة نسبياً، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينه غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

4-6- الاجهاد:

يؤثر الاجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الاجهاد وزمن رد الفعل.⁴²

4-7- التركيز:

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قرينه الذي لا يتمتع بهذه الخاصية..

4-8- التوقع:

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث وشدته في حالة الاستجابة المركبة وهؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم.

4-9- درجة الحرارة:

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.

4-10- الحالة الصحية:

إصابة الفرد بالأمراض التي تصيب الجهاز العصبي.⁴³

5- أهمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه:

تظهر أهمية سرعة رد الفعل الحركي في رياضة الكاراتيه في مواقف الهجوم الخاطف والمفاجئة، والتغير السريع لظروف المنافسة وعند كشف ثغرة في جسم الخصم.

ويشير وجيه شمندي إلى أنه يتفق العديد من المتخصصين في رياضة الكاراتيه على أهميته لدى لاعبي الكاراتيه، حيث تظهر أهميته عندما يبدأ المنافس في الهجوم وبمجرد البدء في الهجوم يتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة في جسم المنافس للحصول على نقطة أو أكثر ويعتبر زمن رد الفعل المركب من المتطلبات النفسية الهامة للاعب الكاراتيه

42. حمد صبحي حسنين ، التقييم و القياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج ، 1 ط ، 1987 ، ص464

43. (حمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ، ص (464,466)

حيث يتم اختيار الاستجابة الصحيحة للمثير بين عدة مثيرات غير معروفة من اللاعب المنافس، ويتضح ذلك عند هجوم المنافس بقبضته أو قدمه ليبدأ اللاعب الآخر بتقدير سرعة اللكمة أو الركلة الناجحة عند هجوم المنافس وكذلك تقدير المكان الصحيح ليبدأ عنده الدفاع.⁴⁴

6- طرق تنمية سرعة رد الفعل الحركي:

6-1- تنمية سرعة رد الفعل البسيط:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق وهي:

أ - التدريب مع تغيير الظروف الخارجية:

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارًا وهي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة ومحددة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعًا لإشارة المدرب.⁴⁵

ب- التدريب مع استخدام الطريقة الحسية:

وقد قدم هذه الطريقة جيلبر شتين (1958) وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدًا كأجزء الثانية الواحدة، وتنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة الفعل الحركي. وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في:

المرحلة الأولى:

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض لمسافة خمسة (05) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة وهذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه.

المرحلة الثانية:

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه، ومع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة.

وجيه أحمد شمردى، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية و التطبيق، المرجع نفسه، ص 137⁴⁴

⁴⁵ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، مرجع سبق ذكره، ص 184

المرحلة الثالثة :

وهذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقاً قبل الأداء.⁴⁶

6-2- تنمية سرعة الفعل الحركي المركب:

تلعب سرعة رد الفعل المركب دوراً هاماً في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعاً للهدف منها، و هي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم... إلخ. سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات:

أ- رد الفعل للاختيار:

سمي برد الفعل للاختيار وذلك لاختياره الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات والاستجابات حسب الظروف المحيطة به وتغيير المنافس لحركته وهنا يجب اتباع المبدأ التربوي من السهل إلى الصعب وبها يتم زيادة تركيب الحركات تدريجياً مثال أن يقوم المدافع بالاستجابة لهجمة واحدة وحركة معلومة ثم الاستجابة لهجمتين أو طريقتين ثم إلى ثلاث هجمات أو ثلاث طرق هجوم.

ب- رد الفعل تجاه هدف متحرك:

هذه الطريقة تتطلب من اللاعب أن تكون لديه القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية ويمكن تنميتها عن طريق استخدام تمارين تتطلب رد فعل على أهداف متحركة وبعد ذلك يتم زيادة سرعة هذه الأهداف تدريجياً عن طريق تقليل المسافة وزيادة سرعة الهدف مع زيادة حجمه.

ج- طرق تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:

وهذه الطريقة تعمل على تحسين رد فعل اللاعب عن طريق تنمية إمكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة وبطريقة فعالة لمواقف صعبة أثناء اللعب وهذه تطبق لتحسين وتطوير رد الفعل بنوعيه البسيط والمركب.⁴⁷ ومقدار التقدم في سرعة رد الفعل من خلال التدريبات التي يقوم بها اللاعب لا يتعدى أعشار الثانية ويقدر متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين بقدر ب 25، ثانية بمدى يتراوح ما بين (20، - 35، ثانية)، ودائماً يكون رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى وتكون درجة التحسن في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (10 - 15%) أما سرعة الفعل المركب تقدر ب (30 - 40%).⁴⁸

أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، مرجع سبق ذكره، ص 184⁴⁶

بد الحق/ فيصل رشيد عياش الديلمي ، كرة القدم ، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغمام ، 1997 ص 15⁴⁷

⁴⁸GHRGEN WEINEEK , BIOLOGIE DU SPORT /OP /CIT: P 41

7- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

- يذكر موسى فهمي إبراهيم بأن سرعة رد الفعل تعتبر من الصفات الوراثية الطبيعية تخلق مع الفرد ومع ذلك يمكن العمل على تنميتها وتطويرها ويأتي ذلك عن طريق التدريبات المبنية على أسس صحيحة وفي حدود معينة وتعتبر هذه الخاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي ومن الصعب التحكم بها بشكل كبير .
- وهناك مبادئ يجب أن نراعيها عند العمل على تنمية سرعة رد الفعل الحركي وهي :
- يجب أن تكون تنمية سرعة رد الفعل الحركي في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكرة من العمر ولا تسمح الروابط البيولوجية بتحسينها بعد ذلك.
 - يجب أن تكون التمارين سهلة وملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فصعوبة الحركة تجعل اللاعب يركز جهده في سير الحركة بدلاً من التنفيذ الصحيح.
 - يجب التنوع في التدريبات وتنظيمها وبشكل متغير وذلك لتفادي ظهور ظاهرة حاجز السرعة وخاصة في مرحلة تدريب الناشئين.
 - العمل على تهيئة اللاعبين نفسياً وتأتي من خلال الدقة والانتباه والتركيز أثناء أداء التدريبات .
 - يجب التوقف عند ظهور التعب خاصة التعب العضلي ويتأتى عن طريق مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات.⁴⁹
 - يجب العمل على استخدام تمارين الراحة النشطة (الإيجابية) بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حمض اللاكتيك والمحافظة على حالة استثارة الجهاز العصبي.
 - الاختيار الجيد والملائم لحجم التدريب وعدد التكرارات.
 - العمل على استخدام الطريقة التكرارية لأنها من أكثر الطرق ملاءمة لتدريب سرعة رد الفعل .
 - التنوع في اختيار المثيرات.⁵⁰

8- خصائص الحمل الموجه لتطوير زمن رد الفعل الحركي في الكاراتيه:

كما وضحها وجيه شمدي (2002، ص 139) وهي كالتالي:

8-1- تطوير زمن رد الفعل البسيط:

هناك عدة طرق لتطويرها منها التدريب مع تغيير الظروف الخارجية والتي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون لمثيرات معروفة ومحدودة مثل الدفاع ضد لكمة أو ركلة معروفة مسبقاً لدى اللاعب، وهناك طريقة أخرى وهي الطريقة الحسية وهي يتم فيها تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل الحركي، أي أنها تعتمد على العلاقة بين زمن رد الفعل وقدرة اللاعب على الإحساس بالفترات القصيرة جداً.

موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية و التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970، ص 99⁴⁹

وسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية و التدريب الرياضي، مرجع نفسه، ص 99⁵⁰

8-2- تطوير زمن رد الفعل المركب:

يرتبط زمن رد الفعل المركب في رياضة الكاراتيه بالإعداد المهاري والخططي للاعب وأفضل طريقة لذلك هي التدريب على المواقف التنافسية المتدرجة وهو عملية مكتسبة من التدريب.

8-3- تطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك:

لتطوير دقة رد الفعل على هدف متحرك وذلك عن طريق استخدام تمارين تتطلب رد الفعل على أهداف متحركة ثم تزداد سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة بين اللاعب والوسائل المساعدة في التدريب. ونظراً لأن رياضة الكاراتيه من الأنشطة الرياضية التي تعتمد فيها أنظمة الطاقة على الاتجاه الهوائي ولقد تعددت الآراء حول تحديد مكونات الحمل التدريبي لبرنامج تطوير زمن رد الفعل في رياضة الكاراتيه.

9- أهم العوامل التي يجب مراعاتها في تنفيذ هذا البرنامج:**9-1- شدة الحمل:**

اتفق العلماء على أن لا يقل شدة الحمل عن 85% ليصل حتى 100% من أقصى مقدرة للاعب.⁵¹

9-2- عدد التكرارات:

لتطوير زمن رد الفعل المركب تكون عدد التكرارات من 2 - 7 مرات بينما عند تطوير زمن رد الفعل المركب ودقة رد الفعل على هدف متحرك يكرر التمرين من 10 - 15 مرة.

9-3- فترة الراحة البينية بين المجموعات:

يجب أن لا تقل فترة الراحة عن 30 ثانية وتستمر حتى 120 ثانية حسب اختلاف شدة الحمل أو حتى يعود معدل ضربات القلب إلى 120 - 130 ضربة في الدقيقة.

9-4- الفترة اللازمة لتطوير رد الفعل:

اتفق على أن التدريب لمدة 12 أسبوعاً بمعدل من 3 - 5 مرات أسبوعياً وزمن لا يقل عن 40 دقيقة كافية لتطوير زمن رد الفعل المركب على أن يستمر الحمل من 30 - 120 ثانية ويكون مرتفع الشدة.⁵²

10- تنمية سرعة رد الفعل الحركي:

يشير محمد حسن علاوي بأنه لتنمية سرعة رد الفعل الحركي يمكن استخدام التمارين التالية:

- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بترتيب استجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الأداء إلى أقل سرعة ممكنة.

جيه أحمد شمدي، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية و التطبيق"، مرجع سبق ذكره، ص 139⁵¹

جيه أحمد شمدي، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية و التطبيق"، مرجع نفسه، ص 139⁵²

- التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز على نوعين من أنواع الدفاع أو الهجوم.
- التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة.
- التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلب المنافسات.
- التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات).
- في حالة التدريب على الاستجابات البسيطة كما هو في حالة البداية في سباقات الركض أو السباحة يراعى التدريب باستخدام تمرينات ال فترة الزمنية الصحيحة التي ينص عليها القانون والتي تقع بين سماع أمر الاستعداد (استعد) وإشارة البدء (الانطلاقة) إذ أن ذلك يسهم في اكتساب اللاعب لسرعة الاستجابة الصحيحة لإشارة البدء.⁵³

محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، بغداد، 1979، ص156⁵³

المبحث الثاني: القوة الانفجارية:

1-تعريف القوة العضلية:

هي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها⁽⁵⁴⁾، أما القوة الهيكلية العضلية: هي قدرة العضلات على إنتاج أقصى مقدار من القوة وتقاس بالقدرة على أداء التكرار الواحد من التمرين بأقصى مقاومة⁽⁵⁵⁾، ويشير مصطلح القوة العضلية إلى قدرة الفرد على بذل قوة عضلية، و إلى إمكانية استخدام القوة العضلية ويمكن القول أن القوة العضلية هي بذل جهد أقصى أو التغلب على أقصى مقاومة⁽⁵⁶⁾، كما يعرف "نولان تاكستون" لقوة العضلية بأنها: "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة"، ويركز "شاركي" 1983 Sharkey على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية يعرفها بأنها: "أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد" و كلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية، وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عنه التنبيه الكهربائي للعضلة، ويؤكد "لامب" 1984 Lamb على أن القوة العضلية هي: "أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد"، وفي ضوء هذه لتعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد: الثابت أم المتحرك.
- أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة .
- أن يكون الانقباض ارتديا أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.
- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في نقل خارجي. أم ثقل الجسم نفسه - *مقاومة منافس أم مقاومة الاحتكاك.⁽⁵⁷⁾

54- د. ريسان خريط مجيد. تطبيقات في علم لفسولوجيا والتدريب الرياضي. دار الشروق للنشر والتوزيع- الطبعة العربية. الاصدار الاول 1994 ص 480

55 - الدكتور محمد بابريقع والدكتور ايهاب فوزي البديوي. المنضومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي منشأة المعارف بالاسكندرية ص 14

56 - د. إبراهيم سالم الساكر - د.ع الرحمان ع الحميد زاهر . د. أحمد سالم حسين ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المصنمار - مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة . دار الأولى 1998 ص 325

57 - د. أبو العلى أحمد عبد الفتاح . د. أحمد نصر الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 200

2- أنواع القوة العضلية

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذا الانقباض لم تتحدد، فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت، أو أقصى الانقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير، وكما اشرنا سالفا بأنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل، ولذا فانه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب إن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيمايلي:

أ- القوة القصوى : وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى جهد عضلي إرادي , كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو موجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع إن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق علي رفع الاثقال

ب- القوة المميزة بالسرعة : يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في م كون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات وركل الكرة .

2-ج- تحمل القوة : و تعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في بدون تعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 2 ثواني إلى 8 ثواني، ويظهر هذا النوع من القوة في الرياضات التحديف والسباحة والجرى، حيث أنّ قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة. (58)

3- تعريف القوة الانفجارية:

ويذكر "محمد حسن علاوي " أنه يشترط لتوافر عنصر القوة الانفجارية بأن يتميز بدرجة عالية من السرعة والقوة بالإضافة إلى المهارة الحركية والتي أسبابها تكمن في توافر صفتي القوة العضلية والسرعة. (59)

58 - د. أبو العلاء حمد عبد الفتاح، د. أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، ب ط 2003 ص 84-85

محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف ، القاهرة، 1994، ص 590

4- أهمية القوة الانفجارية:

يشير "جنسن" و"فيشر" أن أهمية القوة الانفجارية تكمن في دفع الجسم أو الأداة لمسافة ما، وهو الموقف الذي يتكرر أدائه خلال ممارسة الأنشطة، والمسابقات المختلفة مثل حركات الوثب والارتقاء في ألعاب القوة والجمباز والألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة اليد وأن سرعة انطلاق الجسم تعتبر أحد العوامل المحددة لمسافة الدفع التي تعتمد على مقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة وسرعة عالية.

ويتفق "جنسن" و"فيشر" و"محمد صبحي حسانين" و"صديق طولان" أن القوة الانفجارية لها دور بارز في تحقيق نتائج جيدة عند ممارسة الألعاب وخصوصا عندما يتطلب الموقف انتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة.⁶⁰

ويذكر "صديق كولان" أن القوة الانفجارية في الصفة الأكثر وضوحا عند رياضي المستويات العالية، وأن معظم الأنشطة الرياضية تركز على القوة الانفجارية أكثر من اعتمادها على أشكال القوة الأخرى كما إنها تشكل مع الصفات البدنية الأخرى الصفة الأكثر أهمية في أي مسابقة رياضية.⁶¹

ويضيف "بسطويسي أحمد" أن أبحاث "فيروشانسكي" الميدانية أثبتت أن القوة الانفجارية أهم صفة وعنصر بدني فسيولوجي مركب.

مما سبق يتضح أهمية القوة الانفجارية كأساس بدني هام يركز عليه الأداء المهاري لكرة القدم وضرورة الاهتمام بتطوير وتنمية هذا العنصر.⁶²

5-العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية:

اتفق كل من "عصام حلمي" و"محمد بريقع" و"عصام عبد الخالق" و"حسن علاوي" على أن العوامل التالية تعد من أهم العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية وهي:

- نمط الجسم.
- التدريب والأثقال.
- السن.
- المقطع الفسيولوجي للعضلة.
- إثارة الألياف العضلية.

بسطويسي أحمد بسطويسي، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم تكتيك تدريب، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 280⁶⁰

سوطويسي أحمد بسطويسي، مرجع نفسه، ص 281⁶¹

⁶² صديق محمد الطولات، أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء بعض الحركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1980، ص 19.

- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.
- نوع الألياف العضلية.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة. صديق محمد الطولات.
- العامل النفسي.
- تأثير درجة الحرارة.⁶³

ويتفق الباحث مع رأي الباحث "محمد بلال" أن العوامل السابقة التي تؤثر على القوة العضلية هي بالتالي تؤثر

على القوة الانفجارية حيث تعتبر القوة الانفجارية أحد تصنيفات القوة العضلية مع أخذ اعتبار هام يضاف إلى العوامل السابقة وهو أن تكون طبيعة التمرينات من حيث سرعتها وتركيبها مشتقة من طبيعة الأداء الحركي الخاص بالمهارة.⁶⁴

6- تنمية القوة الانفجارية:

تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة الانفجارية في استخدام المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة الانفجارية ما يلي:

✓ **بالنسبة لشدة الحمل:** استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى - أي حوالي (80 - 100%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

✓ **بالنسبة لحجم الحمل:** تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين مرة واحدة إلى 10 مرات وتكرار كل تمرين ما بين (2 - 3) مجموعات.

✓ **بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات:** فترة راحة حتى استعادة الشفاء.

وفيما يلي نعرض بعض النماذج لتنمية القوة الانفجارية:

أولاً: نموذج لتنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة في أنواع الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القوة الانفجارية الدور الرئيسي، محل رياضة رفع الأثقال:

- **شدة الحمل:** حمل أقصى حتى أقل من الأقصى (90 - 100%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

⁶³ عصام حلمي، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، منشأة المعارف، مصر، 1967، ص 17

⁶⁴ عصام حلمي، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، منشأة المعارف، مصر، 1967، ص 17

- **حجم الحمل:** تكرار التمرين من (1 - 3) مرات، مع تكرار كل تمرين من (2 - 3) مجموعات.
 - **حجم الراحة بين المجموعات:** راحة حتى استعادة الشفاء (2 - 3) دقائق.
 - ثانياً: نموذج لتنمية القوة العظمى للعضلات العاملة في أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من القوة الانفجارية بالإضافة إلى القوة المميزة بالسرعة مثل رياضة رفع الحمل ودفع الجلة والمصارعة... الخ.⁶⁵
 - **شدة الحمل:** حمل أقل من الأقصى.
 - **حجم الحمل:** تكرار التمرين من (3 - 10) مرات مع تكرار كل تمرين من (4 - 6) مجموعات (مع مراعاة التدرج في سرعة الأداء).
 - **فترة الراحة بين المجموعات:** راحة حتى استعادة الشفاء الكاملة حوالي (2 - 3) دقائق.
 - ثالثاً: نموذج لتنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة وأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من القوة الانفجارية بالإضافة إلى تحمل القوة مثل رفع الأثقال والتجديف.
 - **شدة الحمل:** حمل أقل من الأقصى.
 - **حجم الحمل:** تكرار التمرين لا يزيد عن 10 مرات، مع تكرار كل تمرين من (4 - 5) مجموعات.
 - **فترة الراحة بين المجموعات:** فترة راحة غير كاملة لاستعادة الشفاء حوال (1 - 2) دقيقة.⁶⁶
- 7- كيفية تطوير القوة الانفجارية:**

يمكن تطوير القوة الانفجارية عن طريق استخدام الأثقال وهنا يجب أن نشير إلى أنه

- لاكتساب القوة الانفجارية المطلوبة فإنه من الأهمية أن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70 - 80%) من أقصى ثقل يستطيع اللاعب التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤدات وجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة الانفجارية:
- أن تعطى الجرعات الخاصة بها فارق 48 ساعة بين الجرعة وأخرى.
 - أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.
 - أن تعطى خلال تكرار المجموعة المختلفة تمرينات مرونة قصيرة للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل.

⁶⁵ السيد عبد المقصود، نظريات الحروب "تدريب وفسولوجيا القوة"، مركز التدريب للنشر، مصر، 1997، ص 98.

⁶⁶ السيد عبد المقصود، مرجع نفسه، ص 99

➤ لا يبدأ إعطاؤها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع وتمرينات تحمل القوة.⁶⁷

8- خصائص طرق تنمية القوة الانفجارية:

تستخدم لتنمية القوة الانفجارية مجموعة من الطرق وتشمل الانقباض اللامركزي والتدريب بالمصادمة.

- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة الانفجارية مثل الأدوات والأجهزة.
- العمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة في حالة التوتر إلى الانقباض والعكس، بحيث تنتقل من حالة الانقباض إلى التوتر أو الارتخاء، وقد اقترح "فيروشنسكي" طريقة لتنمية سرعة التغيير بين الانقباض والارتخاء لتلخص فيما يلي:

✓ الأداء بشدة (60 - 80%) من القوة العظمى وتستمر الحركة حتى الجزء الأول من الحركة عند 3/1 من المدى الكلي للحركة وعن هذه النقطة يتم تحول العمل العضلي إلى اللامركزي بأقصى سرعة وفي الاتجاه عكس مسار الحركة تؤدي (3 - 4) مجموعات تتكون كل مجموعة من (3 - 5) تكرارات مع الاسترخاء وراحة من (4 - 5) دقائق.

✓ تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة الانفجارية، ولذلك يجب أداء تمرينات زيادة المقاومة في بداية الحركة ثم تخفيف المقاومة في المرحلة التالية للحركة لمدة (1 - 2) ثانية ثم يترك الرياضي لاستكمال الحركة بعد إزالة المقاومة الإضافية.

✓ يجب استخدام مستوى الشدة الذي يتناسب مع متطلبات التخصص الرياضي حيث يتراوح مدى الشدة بين (30 - 40%) إلى (80 - 90%) من القوة العظمى.

✓ يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة مما يؤدي إلى ظهور التعب وإجهاض سرعة الأداء، وتتراوح عادة فترة الأداء ما بين (3 - 4) ثواني إلى (10 - 15) ثانية.

- ✓ يتراوح عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة ما بين مرة واحدة إلى 5 أو 6 مرات فيكون التكرار مرة واحدة في البدء في الساحة أو العدو وعدة مرات في الوثب والرمي ورفع الأثقال.
- ✓ تختلف فترات الراحة البنية تبعاً لحجم العضلات المشاركة في الأداء وزمن الأداء في حالة ما إذا كان زمن الأداء من

⁶⁷ عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق من الألعاب الجماعية "نظريات - تطبيقات"، د د ن، مصر، 2005،

- (2 - 3) ثانية يمكن أن تكون فترة الراحة من (30 - 40) ثانية، وفي حالة زيادة العضلات تصل فترة الراحة البيئية (3 - 5) دقائق. يمكن أن تكون الراحة سلبية في حالة قصر مدتها أو راحة نشطة إذا طالت مدتها.⁶⁸

خلاصة:

رياضة الكراتي كجميع الرياضات القتالية تتميز بطابع و تدريبات و متطلبات خاصة، و في هذا الفصل تطرقنا إلى بعض من متطلبات رياضة الكراتي و المتمثلة في سرعة رد الفعل و هي الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ممكن فسرعة رد الفعل تلعب دور كبير في الكراتي فهي تبدأ مباشرة بعد هجوم الخصم، كما تطرقنا إلى أهم أنواعها كيفية تنميتها و أهميتها بالنسبة لرياضة الكراتي ، كما تطرقنا أيضا لصفة القوة

⁶⁸ السيد عبد المقصود، مرجع سبق ذكره، ص 103 - 104.

الإنفجارية أهميتها، العوامل المؤثرة فيها و كذلك أهم خصائصها و طرق تمنيته ، و تتظهر أهميته
الكاراتي أثناء التنقلات من أجل الهجوم أو الصد و كذلك أثناء حركات الوثب و الدفع .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :

الإجراءات المنهجية للدراسة

1-الدراسة الإستطلاعية:

إن هدف الدراسة يتمثل في محاولة التعرف على وجود علاقة إرتباطية بين (الوزن و درجة الحزام) وبعض الصفات البدنية للاعبي رياضة الكراتي و من أجل تحقيق هذه الغاية ووجب بناء خطة سير تتميز بالفاعلية و الدقة ، بحيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته و ميدان تطب يقها، وعن طريقها . و من أجل التعرف بصفة جيد على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة الميدانية قمنا بالإتصال بالرابطة الولائية لرياضة الكراتي لولاية بسكرة لمعرفة من أجل أخذ المعلومات عن عدد النوادي، ثم بعد ذلك تم الإتصال بالنوادي لهدف الإستطلاع و الغرض منه هو التعرف على أوقات و ظروف التدريبات و كيفية التواصل مع المدربين و اللاعبين .

2-منهج الدراسة:

يقول عبد الرحمان بدوي كتنقدم لكتابه "مناهج البحث العلمي" إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فتقدم البحث العلمي ره ين بالمنهج ، وهو يرى أن كلمة "منهج البحث" يعني طائفة من القواعد العامة المطبوعة من أجل الوصول إلى حقيقة في العلم و هذه القواعد تعتبر إشارة عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلائم و موضوع بحثه الخاص.⁶⁹

وعليه فإن المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث و كما أنا الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة الإرتباطية بين (الوزن و درجة الحزام) ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكراتي فإن استخ دام النهج الوصفي بأسلوب الدراسات الإرتباطية للملائمة مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على الدراسات الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات و الحقائق ، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق و تلك البيانات و تحليلها و تفسيرها و استخلاص دلالتها و تحديدها بالصورة التي هي عليها كميًا و كيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.⁷⁰

⁶⁹ عبد الرحمان بدوي، منهج البحث العلمي، دار النهضة العربية ، مصر ، 1968 ، ص9

⁷⁰ محمد شفيق زكي ، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية ، المكتب الجامعي مصر ، 1998 ، ص109.

ويعرفه تركي رابح " أنه كل إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و بتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو إجتماعية أخرى . "

و المنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، يعبر عنها تعبيراً كمياً ،فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة .⁷¹

3-أدوات الدراسة:

لقد إعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق من صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها إختبار SJ و إختبار سرعة رد الفعل، الذي أجري على مجموعة اللاعبين، جهاز MYO Test ، كما تم إستعمال الميزان الإلكتروني من أجل قياس الأوزان .

الإختبار المستخدم:

إختبار CMJ:

الغرض من الإختبار : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

طريقة التنفيذ: من الوقوف و وضع اليدين بالحوض ، يثني المختبر ركبتيه 90° يليها القفز العمودي لأعلى مسافة ممكنة عند سماع الإشارة الصوتية للجهاز .

الأدوات : جهاز MYO Test.

القياس: نأخذ أعلى ارتفاع من ثلاث محاولات.⁷²

⁷¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ،مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في الجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مراز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000، ص83

⁷² إبراهيم أحمد سلامة،المدخل التطبيقي للقياس في الياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2000، ص63



الصورة رقم (03) توضح كيفية إجراء اختبار SJ



الصورة رقم (34) توضح جهاز MyoTest

4-مجتمع الدراسة:

إن أي دراسة علمية تفرض على الباحث تحديد المجتمع المعني و الذي يشترك أفراده في مجموعة من الخصائص .

المجتمع الأصلي: جميع الأفراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة و يستغلون حيز جغرافي عام.

وعليه اشتمل مجتمع الدراسة الأصلي جميع لاعبي رياضة الكراتي لولاية بسكرة أشبال و يبلغ عددهم 200 لاعب موزعين على 14 نادي، تتراوح أعمارهم بين 14 و 15 سنة.

5-عينة الدراسة:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي ج زء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الكلي، ووحدات العينة قد تكون أشخاص، شوارع، مدن أو غير ذلك، بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية تكون العينة أشخاص.⁷³

و من أجل ضمان التوصل إلى نتائج تتمتع بالمصداقية اللازمة يجب إحترام شروط المعاينة و تحديدها بشكل دقيق، حيث تم إختيارها بطريقة قصدية، و لتحقيق الأهداف المسطرة سابقا تم إختيار لاعبي فريقي

⁷³ محمد نصر رضوان، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص14

الرجاء طولقة و وفاق فرفار طولقة أشبال ، حيث يعود س بب إختيار هذه العينة لقرب المسافة و التدريب المنتظم و إنضباط اللاعبين ، حيث إشتملت عينة الدراسة على 22 لاعب رياضة الكراتي صنف أشبال.

6- تحديد متغيرات الدراسة :

6-1 المتغير المستقل : يعرف على أنه المتغير الذي نتداوله لقياس المتغير التابع ويسمى كذلك المتغير السبب أو النمط. و حسب متطلبات الدراسة تحدد فيما يلي :

• الوزن و درجة الحزام

6-2 المتغير التابع: يعرف على أنه المتغير الذي يجري العمل من اجل قياس المتغيرات .

وحسب متطلبات الدراسة تحدد فيما يلي :

- بعض الصفات البدنية (سرعة رد الفعل و القوة الانفجارية) لدى لاعبي الكراتي صنف أشبال⁷⁴

7-مجالات الدراسة:

7-1 المجال البشري: ضمن المجال البشري للدراسة (22) لاعب كراتي صنف أشبال ينشطون في ناديي الرجاء طولقة و وفاق فرفار طولقة لموسم 2018/2017 تتراوح أعمارهم بين 14 و 15 سنة.

7-2 المجال الزمني: يمثل المجال الزمني للدراسة المدة التي إستغرقتها الدراسة ، و لقد كانت الإنطلاقة مع إجراء الدراسة الإستطلاعية ، و كذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا و طرح الإشكالية بداية شهر جانفي 2018 ، وإجراء الإختبارات يوم 21-01-2018، و استغرقت الدراسة حوالي شهرا و نصف .

7-3 المجال المكاني : تم إجراء الإختبارات البدنية و قياس الأوزان على لاعبي فريق وفاق فرفار في النادي الثقافي لبلدية طولقة أما لاعبي الرجاء الرياضي فكانت في قسمة جبهة التحرير الوطني سابقا.

8- الوسائل الإحصائية:

جهاز الكمبيوتر: قمت من خلاله بحساب كل من :

المتوسط الحسابي:

⁷⁴ مورييس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سيعون) ، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، تدريبات علمية، دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2006 ، ص 196 .

الذي يعتبر الطريقة الأكثر استعمالا حيث يمثل الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، $X_1, X_2, X_3, X_4, \dots, X_N$ ، على عدد القيم (n) وصيغته تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum x_i$: هي مجموع القيم التي أجري عليها القياس.

n : عدد القيم التي أجري عليها القياس.

الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل اس تعامله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي

ويرمز له بالرمز (S_x)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح

ويكتب على الصيغة التالية:⁷⁵

⁷⁵ - عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992م، ص 45.

$$S_X = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n}}$$

S_X : الانحراف المعياري.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

xi : القيمة العددية.

n : عدد القيم (العينة).

معامل الارتباط (بيرسون):

الارتباط بين ظاهرتين يعني وجود علاقة بينهما، وقد يكون الارتباط موجبا بين متغيرين بمعنى أن يكون

تغير الظاهرتين في اتجاه واحد أي طرديا ، ويعني ذلك أنه إذا تغير أحدهما في اتجاه معين يتغير الآخر في نفس الاتجاه،

وقد يكون الارتباط سالبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاهين متضادين أي عكسيا ويعني ذلك أنه

كلما زاد أحد المتغيرين نقص الآخر . ويستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين مقياس حده الأعلى + 1، وحده الأدنى

-1، ويسمى بمعامل الارتباط. ويرمز له بالرمز (r) ويحسب بالقانون التالي:⁷⁶

$$r = \frac{n \sum (xi \cdot yi) - \sum xi \cdot \sum yi}{\sqrt{[(n \sum (xi)^2 - (\sum xi)^2)][n \sum (yi)^2 - (\sum yi)^2]}}$$

حيث:

الارتباط	نوعه
----------	------

⁷⁶ - د. إيهاب حامد البراوي: مبادئ الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية، ب ط، المنصورة دون سنة، ص232.

أقل من 0,3	ضعيف جدا
من 0,3-0,5	ضعيف
من 0,5-0,7	متوسط
من 0,7-0,9	قوي
1-0,9	قوي جدا
1	ارتباط تام ⁷⁷

⁷⁷ - د. إيهاب حامد البراوي: مرجع سابق، ص 232.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

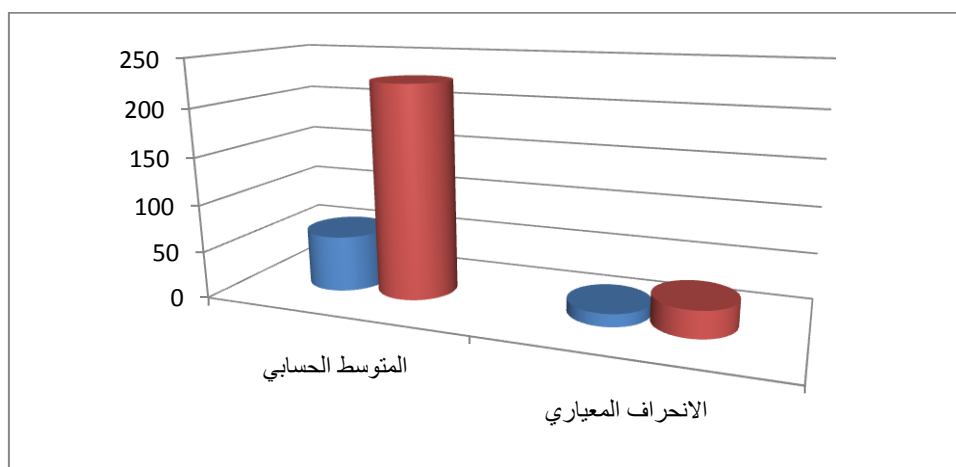
1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم (01) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوزن	22	59,83	13,479	0,219	0,327
سرعة رد الفعل	22	225,68	28,480		

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة لنتائج الوزن بلغت قيمته **59,83** بانحراف معياري قدره **13,479** أما قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لسرعة رد الفعل فقد بلغت قيمته **225,68** بانحراف معياري قدره **28,480** في حين قيمة معامل الارتباط بين نتائج الوزن وسرعة رد الفعل فقد بلغ **0,219** وهي قيمة بعيدة من (1) وعليه فهي تدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الوزن وسرعة رد الفعل

الشكل رقم (01) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي.



2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

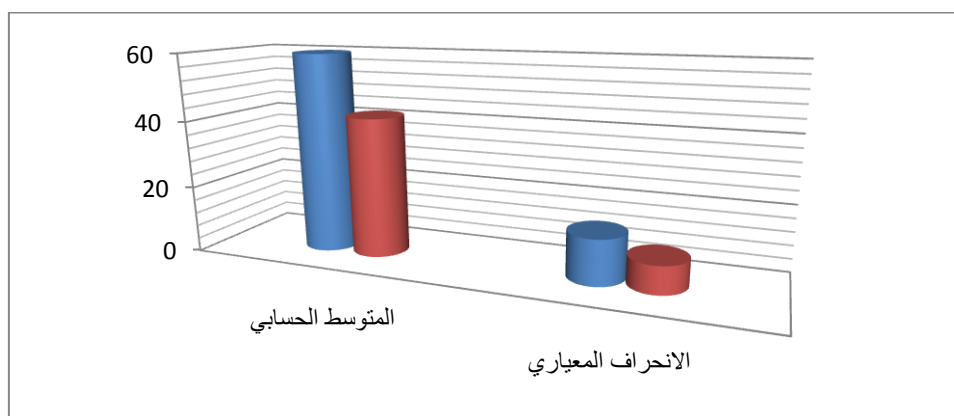
الجدول رقم (02) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوزن	22	59,83	13,479	0,303	0,171
القوة الانفجارية	22	41,80	8,257		

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة لنتائج الوزن بلغت قيمته **59,83** بانحراف معياري قدره **13,479** أما قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لسرعة رد الفعل فقد بلغت قيمته **41,80** بانحراف معياري قدره **8,257** في حين قيمة معامل الارتباط بين نتائج الوزن والقوة الانفجارية فقد بلغ **0,303** وهي قيمة بعيدة من (1) وعليه فهي تدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الوزن والقوة الانفجارية

الشكل رقم (02) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة

الكراتي



1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

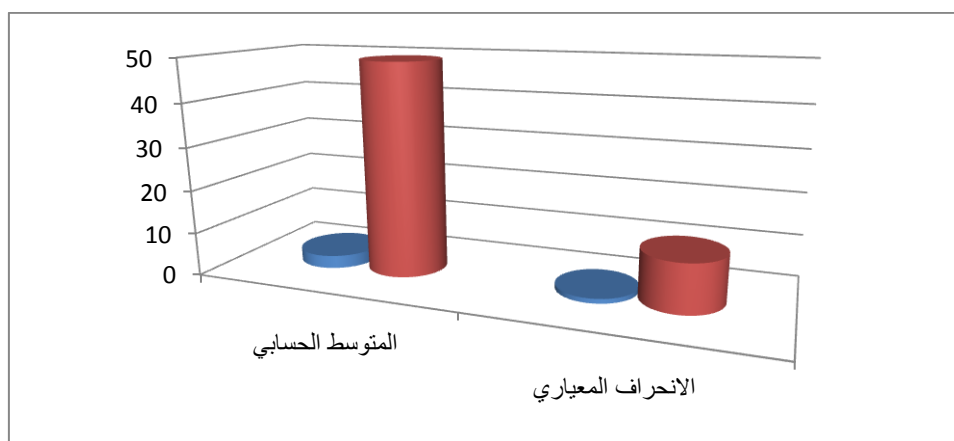
الجدول رقم (03) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
درجة الحزام	22	3,00	1,069	**0,555	0,007
سرعة رد الفعل	22	49.24	11.264		

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة لنتائج درجة الحزام بلغت قيمته 3,00 بانحراف معياري قدره 1,069 أما قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لسرعة رد الفعل فقد بلغت قيمته 49.24 بانحراف معياري قدره 11.264 في حين قيمة معامل الارتباط بين نتائج درجة الحزام وسرعة رد الفعل فقد بلغ 0,555** وهي قيمة قريبة من (1) وعليه فهي تدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين درجة الحزام وسرعة رد الفعل

الشكل رقم (03) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة

الكراتي



4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

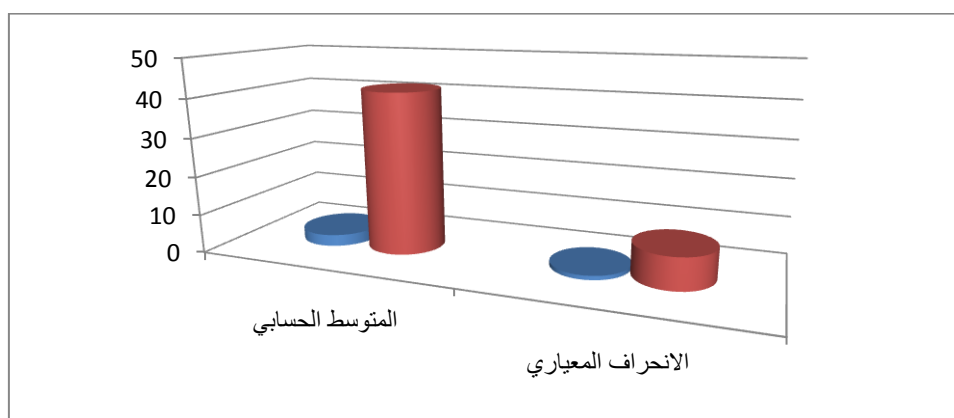
الجدول رقم (04) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
درجة الحزام	22	3,00	1,069	**0,524	0,012
القوة الانفجارية	22	41,80	8,257		

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة لنتائج درجة الحزام بلغت قيمته 3,00 بانحراف معياري قدره 1,069 أما قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة للقوة الانفجارية فقد بلغت قيمته 41,80 بانحراف معياري قدره 8,257 في حين قيمة معامل الارتباط بين نتائج درجة الحزام و القوة الانفجارية فقد بلغ 0,524** وهي قيمة قريبة من (1) وعليه فهي تدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين درجة الحزام والقوة الانفجارية

الشكل رقم (04) : يمثل ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي

رياضة الكراتي



2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات :

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

الفرضية الأولى : ' هناك علاقة إرتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي'.⁷⁸

كشفت الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي حيث وجد أن معامل الارتباط بين نتائج الوزن ونتائج سرعة رد الفعل بلغت قيمته 0,219 وهي قيمة إحصائية تدل على وجود ارتباط طردي متوسط بين هاذين المتغيرين وأن هذه القيمة $0.5 > 0,219$ وهذا ما يؤكد أن معظم نتائج قياسات لاعبي رياضة الكراتي "لنادي الرجاء الرياضي طولقة - ونادي وفاق فرفار" قد أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل ولكن بنسبة ضعيفة.. ويرجع سبب ضعف وجود هذا الارتباط إلى العديد من العوامل المحددة للوزن و السرعة مثل الحالة النفسية، التي تؤثر بشكل إيجابي وسلبي على زمن رد الفعل لدى الرياضي⁷⁸. وهو ما أشرنا إليه في الجانب النظري الفصل الثاني المعنون ب العوامل المؤثرة في رد الفعل الحركي، كما أن هناك مجموعة من العوامل الأخرى مثل التركيز والحالة التدريبية الاجهاد ودرجة الحرارة وشدة المثير... (الفصل الثاني، ص39-40) حيث تتفق نتائج دراستنا مع الدراسة والنتائج التي توصل إليها **عماد محمد حسن حماد** والتي تهدف من خلالها إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للاعبي الكومتي في المنتخب الفلسطيني للكراتى بغزة في لكمتي (كزامي زوكي ، جياكوزوكي) ، وكذلك تتفق مع الدراسة التي قام بها محمد مزاور، والتي هدفت الى برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الأيكيدو دراسة ميدانية على الفئة العمرية 12 - 09 سنة (في ولاية بسكرة).

وعليه فقد جاءت هذه النتائج لتبين ما ذهبنا إليه في دراستنا أي أنه توجد علاقة إرتباطية إرتباطية بين الوزن و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي وبذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

⁷⁸ محمد صبحي حسانين ، مرجع سابق ، ص464

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

الفرضية الثانية : ' توجد علاقة ارتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة

الكراتي'.

كشفت الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية بين الوزن و سرعة رد ا لفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي حيث وجد أن معامل الارتباط بين نتائج الوزن ونتائج سرعة رد الفعل بلغت قيمته 0,303 وهي قيمة إحصائية تدل على وجود ارتباط طردي متوسط بين هاذين المتغيرين وأن هذه القيمة

$0.5 > 0,303$ وهذا ما يؤكد أن معظم نتائج قياسات ل لاعبي رياضة الكراتي "لنادي الرجاء الرياضي طولقة - ونادي وفاق فرفار" بنسبة متوسطة ، يرجع سبب ضعف وجود هذا الارتباط إلى العديد من العوامل المتدخلة في التأثير على القوة الانفجارية و من بينها : فترة الانقباض العضلي .نوع الألياف العضلية، العامل النفسي ،تأثير درجة الحرارة، المقطع الفسيولوجي للعضلة،⁷⁹ وهو ما تناولناه في الجانب النظري الفصل الثاني ،ص 49.

وعليه تتفق أيضا نتائج دراستنا مع الدراسة والنتائج التي توصل إليها : **موسى النوي** والتي يهدف من خلالها إلى معرفة . علاقة بعض القياسات الجسمية(الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم ،والتي تشير إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية ، حيث اتفقت مع دراستنا وجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين الوزن و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

وعليه فقد جاءت هذه النتائج لتبين ما ذهبنا إليه في دراستنا أي أنه توجد علاقة إرتباطية بين الوزن و القوة الانفجارية لاعبي رياضة الكراتي وبذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت .

⁷⁹ عصام حلمي، محمد جابر بريقع، مرجع سابق ، ص 17

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: ' هناك علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي. ' .

كشفت الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي حيث وجد أن معامل الارتباط بين نتائج درجة الحزام و سرعة رد الفعل بلغت قيمته $0,555^{**}$ وهي قيمة إحصائية تدل على وجود ارتباط طردي متوسط بين هاذين المتغيرين وأن هذه القيمة $0,555^{**} < 0.5$ وهذا ما يؤكد أن معظم نتائج قياسات لاعبي رياضة الكراتي "نادي الرجاء الرياضي طولقة - ونادي وفاق فرفار" بنسبة متوسطة ويرجع سبب ضعف وجود هذا الارتباط إلى في رد الفعل الحركي، كما أن هناك مجموعة من العوامل الأخرى مثل التركيز والحالة التدريبية الاجهاد ودرجة الحرارة وشدة المثير... (الفصل الثاني، ص39-40)

وعليه تتفق أيضا نتائج دراستنا مع الدراسة والنتائج التي توصل إليها طيار عبد الجلال ، والتي يهدف من خلالها إلى معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين سرعة رد الفعل لدى التلاميذ الثانوي، والتي تشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي تبين أن لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير في تحسين سرعة رد الفعل لدى تلاميذ مرحلة الثانوي من سن (16 إلى 18). وكذلك تتفق مع الدراسة التي قام بها محمد مزاور.

وعليه فقد جاءت هذه النتائج لتبين ما ذهبنا إليه في دراستنا أي أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و سرعة رد الفعل لدى لاعبي رياضة الكراتي وبذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

الفرضية الرابعة : ' هناك علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي.' .

كشفت الدراسة الحالية أنه توجد علاقة ارتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي حيث وجد أن معامل الارتباط بين نتائج درجة الحزام و القوة الانفجارية بلغت قيمته $0,555^{**}$ وهي قيمة إحصائية تدل على وجود ارتباط طردي متوسط بين هاذين المتغيرين وأن هذه القيمة $0,555^{**} < 0.5$ وهذا ما يؤكد أن معظم .. نتائج قياسات ل لاعبي رياضة الكراتي "لنادي الرجاء الرياضي طولقة - ونادي وفاق فرفار "" بنسبة متوسطة .ويرجع سبب ضعف وجود هذا الارتباط إلى .بعض العوامل التي قمنا بذكرها سابقا.

وعليه تتفق أيضا نتائج دراستنا مع الدراسة والنتائج التي توصل إليها موسى النوي ،والتي تهدف من خلالها إلى معرفة ال علاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم" والتي تشير إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) بالقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .

وعليه فقد جاءت هذه النتائج لتبين ما ذهبنا إليه في دراستنا أي أنه توجد علاقة إرتباطية بين درجة الحزام و القوة الانفجارية لدى لاعبي رياضة الكراتي وبذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت .

3- اقتراحات و توصيات :

- وضع مخططات وبرامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار تنمية القياسات الجسمية والصفات البدنية.
- تقويم رياضي الكاراتيه - دو - من جميع النواحي بصورة دورية.
- اجراء القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية بشكل مستمر على اللاعبين قصد تنميتها وتطويرها
- تكثيف التربصات والخرجات الميدانية للمدربين من أجل اكتساب خبرة في ميدان التدريب .
- القيام بدراسات مماثلة لدراستنا من نواحي أخرى من أجل التغطية والإمام بكل ما له صلة في القياسات الجسمية .

الخاتمة

الختامة :

بعد انجازنا لهذا البحث استخلصنا إلى إجابة عن تساؤلنا الذي كان محور دراستنا والذي تم طرحه في الجانب التمهيدي ، والمتمثل في:

هل هناك علاقة إرتباطية بين (الوزن و درجة الحزام) وبعض الصفات البدنية للاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال ؟
حيث توصلنا إلى إجابات تتوافق ما تم وضعه في الفرضية التي نصت على وجود علاقة إرتباطية بين الوزن و درجة الحزام وبعض الصفات البدنية للاعبي رياضة الكراتي صنف أشبال ، حيث توصلنا إلى تحقيق جزء من الفرضية بعد تطبيقنا مجموعة من الوسائل الاحصائية وتحصلنا على معطيات تثبت ما قمنا به، إذ يوجد بعض القياسات الجسمية التي لها علاقة بالصفات البدنية في حين أن بعض القياسات الاخرى لا توجد لها علاقة وليس لها ارتباط دال احصائيا وهذا راجع إلى عدة أسباب منها: نفسية، اجتماعية، أو حتى وراثية، ...الخ.

ويمكن من خلال هذه الاسباب الخفية (غير ظاهرة) أن تكون بداية لدراسة جديدة تتيح لنا الفرصة للمدرسين وللمربي الشبيبة مستقبلا في وضع برامج تدريبية قريبة المدى وبعيدة المدى تعالج جميع الجوانب في انتقاء الرياضيين وتطوير مستواهم الرياضي لبلوغ أعلى المستويات الرياضية العالمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

الكتب :

1. إبراهيم سالم الساكر - د. ع الرحمان ع الحميد زاهر . د. أحمد سالم حسين ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار - مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة . دار الأولى 1998
2. ريسان خريط مجيد. تطبيقات في علم لفسيولوجيا والتدريب الرياضي . دار الشروق للنشر والتوزيع - الطبعة العربية . الاصدار الاول 1994
3. إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2000
4. إبراهيم شعلان و آخرون، الإعداد البدني في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993
5. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
6. أبو علاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
7. أحمد عبد الله شحادة. الفنون القتالية. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان. ط1. 2013.
8. أحمد محمود ، رياضة الكراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995
9. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مرآة الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000
10. أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي ، مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005
11. امر عبد الرحمن الفاعوري. الكاراتيه الحديثة. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان. ط1. 2012
12. بسطويسي أحمد بسطويسي، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم تكتيك تدريب، دار الفكر العربي، مصر، 1997
13. حاشي الزوير، المتطلبات الفيزيولوجية للكراتي كيمتي، متعدد الطبعات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997

14. حزام أسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 06 جوان 2005
15. حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
16. د. أبو العلاء حمد عبد الفتاح ، د. أحمد نصر الدين ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ب ط 2003
17. إيهاب حامد البراوي: مبادئ الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية، ب ط، المنصورة دون سنة.
18. محمد بابريقع والدكتور ايهاب فوزي البديوي . المنضومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي منشأة المعارف بالاسكندرية
19. سامر عبد الرحمن الفاعوري. الكاراتيه الحديثة. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع. عمان. ط1. 2012
20. سبع أحمد ، الكاراتي للمبتدئين ، ط1 ، دار الحديث للكتاب ، الجزائر ، 1993
21. السيد عبد المقصود، نظريات التدريب "تدريب وفسولوجيا القوة"، مركز التدريب للنشر، مصر، 1997
22. عبد الحق/فيصل رشيد عياش الديلمي ، كرة القدم ، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997
23. عبد الرحمان بدوي، منهج البحث العلمي، دار النهضة العربية ، مصر ، 1968
24. عد القادر حلبي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992م
25. عصام حلمي، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، منشأة المعارف، مصر، 1967
26. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات-تطبيق ، منشأة المعارف، ط1 ، الإسكندرية ، 1999
27. علي مروش ، قاموس الرياضات ، دار هومة ، الجزائر ، 2004
28. عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق من الألعاب الجماعية "نظريات - تطبيقات"، د د ن، مصر، 2005
29. غربي عبد الكريم ، كاراتي دو ، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية ، دار السلام ، الجزائر

30. فريق فائق قاسم ، تأثير منهج تدريبي مقترح لتطور بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض سلكات الرمي بالمصارعة الرومانية فئة الناشئين، (غير منشورة) جامعة بغداد (كلية الرياضة) ، العراق ، 2008
31. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة فب الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، عمان ، 1996
32. قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر للطباعة و النشر و توزيع المعارف ، عمان ، 1992
33. قاسم حسن حسين، عيد علي نصيف، علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط1، جامعة بغداد، المطبعة الجامعية، 1997
34. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ، 2001
35. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ، 2001
36. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف ، القاهرة، 1994
37. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف ، بغداد ، 1979
38. محمد شفيق زكي ، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية ، المكتب الجامعي مصر ، 1998
39. محمد صبحي حسانين ، التقويم و القياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج ، ط1 ، 1987
40. محمد نصر رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي ، مصر ، 2003
41. موريس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سيعون) ، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، تدريبات علمية، دار القصبه للنشر ، الجزائر ، 2006
42. موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية و التدريب الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970
43. وجيه أحمد شمندي. إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق". مطبعة خطاب. ط1 . القاهرة. 2002

مذكرات التخرج :

44. شيلي محمد الأمين، بشيري يسين، تأثير برنامج بليومتري على الاداء الانفجاري لبعض المهارات الاساسية في رياضة الكاراتيه دو تخصص كوميتيه (دراسة ميدانية صنف أوسط ذكور ~17-18 سنة~ لنادي الكاراتيه والرياضات الفردية)، (غير منشورة) مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، جامعة الخلفة، 2017

45. فاتن محمد الجبوري، سرعة الإستجابة الحركية و القوة الإنفجارية لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية و بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة، أطروحة دكتراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999

46. صديق محمد الطولات، أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء بعض الحركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1980