



## تأثير استخدام بعض تدريبات القدرات التوافقية علي فاعلية بعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه

أ.د/ إبراهيم علي عبد الحميد الايباري

أستاذ تدريب الكارتية بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية  
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.د/ حسن محمد حسن علي

أستاذ تدريب الكيك بوكسينج بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية  
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

الباحث / كريم محمد ابراهيم الصباغ

باحث بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية  
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى: تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة لناشئي الكوميتيه تحت ١٢ سنة و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المهارات المركبة قيد البحث. استخدم الباحثون ان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحثون ان في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية للتعرف على تأثير استخدام بعض تدريبات القدرات التوافقية علي فاعلية المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه

أشتمل مجتمع البحث على عدد ( ١٨ ) ناشئي تحت (١٤) سنة تم اختيار العينة الاساسية بالطريقة العمدية من المسجلين بمنطقة القاهرة للكارتية للموسم الرياضي ٢٠٢٣ م/٢٠٢٤م ، مقسمة الى ( ٦ ) لاعبين كعينة استطلاعية و ( ١٢ ) لاعب كعينة أساسية

جاءت اهم النتائج : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث التجريبية في قياس القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي وذلك في اختبارات القدرات التوافقية و هي (القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي - القدرة على الإيقاع الحركي - القدرة على التمييز الحركي - القدرة على التوازن - القدرة على الربط الحركي). ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات المركبة ، البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى بعض المهارات الهجومية قيد البحث

### الكلمات الاستدلالية :

( القدرات التوافقية ،الكوميتيه، المهارات المركبة )





## أولاً : مقدمة البحث :

يعد التطور الحادث في مجالات العلوم المختلفة بصفة عامة ومجال الرياضة بصفه خاصة واضحا وجليا من خلال النتائج و الأرقام العالمية المسجلة في الآونة الأخيرة و ازدهار الاستثمار العالمي ماليا و بشريا في مجال الرياضة انعكاسا واضحا لمدى تقدم الرياضات المختلفة بكل أنواعها علميا وعمليا.

و في ظل ثورة المعلومات التي نعيشها و التي جعلت التقدم و التطور يسيرا بسرعة مذهلة في كافة المجالات بما فيها المجال الرياضي و التي توجب علينا أن نفتح على هذا العالم و نكتشف كنوزه وننهل من ثرواته لنطور من أنفسنا ونطور رياضتنا و الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر، وفق برامج تدريبية مقننة و مناسبة من جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و الفكرية و النفسية و التوافقية لبناء قاعدة من الناشئين الموهوبين.

وتشير " شيرين يوسف " (٢٠٠١م) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية ( ١٨ : ١٨٩ ) وتضيف " نسرين نبيه " ( ٢٠٠٤م ) تُعد القدرات التوافقية من العوامل التي لها تأثير هام في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة ، وإن توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، اذ اهتم العديد من الباحثون ين والمختصين بها، وان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

و "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية". وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب. (٢٧: ٣٠)

ويرى " شريف عبد العوضي " ( ٢٠٠٤ ) : وتعتبر مرحلة الناشئين هي القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها انتقاء أبطال المستقبل والارتقاء بمستوي الناشئين ويتوافر هذا عند





مراعاة الوسائل والطرق التي تهدف إلي تحقيق الإنجاز والتفوق في المجال الرياضي المفاجئ للخصم باستخدام الأسلوب المناسب وبقدرة فائقة في أقل زمن ممكن. (١٥ : ١١) الى أن الخصائص المميزة للرشاقة الخاصة برياضة الكاراتيه هي القدرة على أداء اللكمات والركلات أو الاثنتين معا بدرجة عالية من الدقة والتوافق في الأداء الحركي أثناء التدريب أو في المباريات وهذه المواقف تظهر بصفة خاصة أثناء سير مباريات الكوميتيه عند تنفيذ الأداء المهاري و الخططي بمستوي عالي في المهارات الدفاعية والهجومية والهجوم المضاد ،حيث تتطلب هذه الحركات التحرك المستقيم أو التحرك الجانبي أو القطري مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل الأداء المهاري الهجومي في أقل زمن ممكن مع دقة في تنفيذة علي الأماكن المصرح فيها بالهجوم. ( ٢٣ : ١٣٤ )

#### ثانيا : مشكلة البحث :

قد لاحظ الباحثون الصعوبة التي تواجه اللاعبين الناشئين في أداء المهارات المركبة بطريقة صحيحة والتي تحتاج إلى تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في توقيت واحد في اتجاهات مختلفة ضد المنافس، حيث يظهر لدى اللاعبين قصور في الربط الحركي وتقدير الوضع وسرعة رد الفعل والتكيف مع الأوضاع المتغيرة أثناء مباراة الكوميتية في الكاراتيه وبالتالي لا يستطيع اللاعب أداء المهارات المناسبة في توقيتها السليم والحصول على النقاط والفوز بالمباراة وتحقيق الهدف المراد تحقيقه لعمل برنامج تدريبي مقنن ومعرفة تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية علي فاعلية بعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه .

#### ثالثا : هدف البحث

يهدف البحث إلى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة لناشئي الكوميتيه تحت ١٢ سنة
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المهارات المركبة قيد البحث.

#### رابعا فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسى القبلي والبعدي للقدرات التوافقية لناشئي الكوميتيه تحت ١٤ سنة لصالح القياسات البعيدة
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسى القبلي والبعدي لبعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه ( قيد البحث) لصالح القياسات البعيدة.





## خامسا : المصطلحات المستخدمة في البحث

### ١- المهارات المركبة :-

هي مجموعة من الحركات التي تؤدي باليدين أو الرجلين أو كلاهما في المناطق المصرح بها سواء هجومية أو دفاعية أو هجومية مضادة وتؤدي في مناطق الملعب المختلفة طبقا لقانون الإتحاد الدولي للكاراتيه ( تعريف إجرائي )

## إجراءات البحث

### أولا : منهج البحث:

استخدم الباحثون ان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحثون ان فى هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية للتعرف على تأثير استخدام بعض تدريبات القدرات التوافقية علي فاعلية المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه

### ثانيا : مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد ( ١٨ ) ناشئ تحت (١٤) سنة تم اختيار العينة الاساسية بالطريقة العمدية من المسجلين بمنطقة القاهرة للكارتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٣ م/٢٠٢٤م ، مقسمة الى ( ٦ ) لاعبين كعينة استطلاعية و ( ١٢ ) لاعب كعينة أساسية

### جدول (١)

### حجم وتوزيع مجتمع البحث وفقاً لأنديتهم

ن=١٨

م	اسم النادي	المنطقة	عدد الناشئين		إجمالي العينة
			للدراصة الأساسية	للدراصة الاستطلاعية	
٢	نادى الإنتاج الحربى	القاهرة	١٢	٦	١٨
					النسبة المئوية
			%٦٦,٦٦	%٣٣,٣	%١٠٠

يوضح جدول (١) توصيف لعينة البحث وفقاً لأنديتهم والمناطق التابعة لها، حيث بلغ عدد الناشئين للدراصة الأساسية (١٢) ناشئ بنسبة مئوية مقدارها (%٦٦,٦٦) بالنسبة لعدد عينة البحث الكلية والبالغ عددها (١٨) ناشئ، بينما بلغ عدد الناشئين للدراصة الاستطلاعية (٦) ناشئ بنسبة مئوية مقدارها (%٣٣,٣٣) بالنسبة لعدد عينة البحث الكلية.





### تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وفي متغيرات التنظيم والتوجيه الحركي ومستوي أداء المهارات المركبة قيد البحث، ويوضح ذلك جدول (١)(٢) مما يؤكد وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي.

#### جدول (٢)

تجانس عينة البحث ( الأساسية ، الاستطلاعية ) في متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي )

ن=١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣,٣٦	١٣	٠,٥٥٦	١,٩٤
الطول	سم	١٥٣,٦	١٥٣,٥	٥,٧٩٢	٠,٠٥
الوزن	كجم	٤٦,٩٣	٤٦	٥,٣٤٣	٠,٥٢
العمر التدريبي	سنة	٨,٢٣٣	٨	٠,٦٧٨	١,٠٣

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) حيث انحصرت القيم بين  $(\pm 3)$  مما يدل علي تجانس أفراد العينة. ووقوعها تحت منحني التوزيع الاعتدالي وبالتالي صلاحيتها للخضوع إلي تجربة الدراسة.

### ثالثا : الوسائل المستخدمة في جمع البيانات :

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث الأدوات والوسائل التالية :

- جهاز رستاميتير ( Rest meter ) لقياس الطول الكلي بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام
- ساعة إيقاف ( Stop Watch ) .
- كاميرا فيديو لتصوير المباريات (كوميديه) .
- جهاز فيديو وتلفزيون لعرض المباريات والتحليل المرئي لها .
- استمارة تحليل مباريات قام الباحثون بإعدادها.
- استمارة الاختبارات المهارية البدنية.
- بساط كاراتيه .
- واقي لليدين .



- وسائل لكم وركل (كفوف مدرب) .

القياسات والاختبارات المستخدمة :

الاختبارات لقياس (القدرات التوافقية) .

- القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي اختبار مهارة جياكوتسوكي شمال + يمين (١٠) ثانية.
- القدرة على الإيقاع الحركي اختبار مهارة كيزامي مواشي جيرى شمال + يمين (١٥) ثانية
- القدرة على التمييز الحركياختبار مهارة كيزامي أورامواشي شمال + يمين (١٥) ثانية
- القدرة على التوازن اختبار مهارة كياجوتسوكي كيزامي مواشي جيرى شمال + يمين (١٥) ثانية
- القدرة على الربط الحركى اختبار مهارة كياجوتسوكي كيزامي أورامواشي جيرى شمال + يمين (١٥) ثانية

٢- قام الباحثون بتحديد المهارات المركبه وذلك من خلال تحليل المباريات لبطولة الجمهورية موسم ٢٠١٧م/٢٠١٨ م للمرحلة السنوية قيد البحث وجدول رقم ( ٢ ) يوضح ذلك .

#### جدول ( ٢ )

تكرار المهارات المركبه وفعاليتها وترتيبها من خلال عمليات التحليل المبارائي

م	المهارات المركبه	عدد التكرارات	الناجحة	الفاشلة	النسبة المئوية للناجحة	الترتيب العام
١	ايشيراي - كياجى تسوكى	١٥	٥	١٠	٣٣,٣٣%	الخامس
٢	كياجو تسوكى - كيزامى أورامواشى	٨٥	٧٢	١٣	٨٤,٧٠%	الثانى
٣	كيزامى تسوكى - كياجو تسوكى	٤٥	١١	٣٤	٢٤,٤٤%	الثامن
٤	كيزامى مواشى - كيزامى أورامواشى	٩٧	٨١	١٦	٨٣,٥%	الثالث
٥	كياجو تسوكى تبديل	٣٣	٨	٢٥	٢٤,٢٤%	التاسع
٦	كياجو تسوكى - كيزامى مواشى	٧٧	٦٨	٩	٨٨,٣١%	الأول
٧	كيزامى تسوكى - مواشى جيرى	٥٨	٧	٥١	١٢,٠٦%	العاشر
٨	كيزامى تسوكى - أوراكى أوتشى	١١	٠	١١	٠%	الحادى عشر
٩	اشى براى كيزامى مواشى	٣٢	٩	٢٣	٢٨,١٢%	السابع
١٠	اشى براى - كيزامى أورامواشى	٤٧	١٤	٣٣	٢٩,٧٨%	السادس
١١	أشى براى أورامواشى	٤٣	٢٢	٢١	٥١,١٦%	الرابع
	المجموع الكلى	٥٤٣	٢٩٧	٢٤٦		

يوضح جدول (٢) المهارات الهجومية المركبة وترتيب المهارات في بطولة الجمهورية الأكثر

استخداما للاعبين وقام الباحثون باستخلاص المهارات المركبة التالية

رابعا : الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٨ م إلى ٢٠٢٣/٤/٢٨ م

على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (٦) لاعب ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو:



١- التحقق من مدى صلاحية (الأدوات، الأجهزة، استمارات تسجيل البيانات) المُستخدمة في البحث. صدق الاختبارات (صدق التمايز):

لايجاد معامل صدق الاختبارات قام الباحثون باستخدام أسلوب صدق التمايز باختبار مان ويتي، عن طريق إيجاد الفرق بين متوسطي كلا من المجموعة المميزة ( العينة الاستطلاعية) والمجموعة غير المميزة ( من خارج عينة البحث من المبتدئين ومن نفس المرحلة العمرية ) في الفترة من يوم ١٨ / ٤ / ٢٠٢٣ م حتي يوم ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٣ م، والجدول رقم ( ٣ ) يوضح ذلك

جدول (٣)  
دلالة الفروق بين (المجموعة المميزة - الغير مميزة) في اختبارات المتغيرات قيد البحث

$$٦ = ٢ = ١٠$$

م	الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	أحتمال الخطأ
١.	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	المميزة	٦	١٨	١١٥	-٢,١٤٢*	٠,٠٠٣
		الغير مميزة	٦	٩	٣٤		
		المجموع	١٢				
٢.	القدرة على الإيقاع الحركي	المميزة	٦	١٨	١١٥	-٢,٢٥٤*	٠,٠٠٤
		الغير مميزة	٦	٩	٣٤		
		المجموع	١٢				
٣.	القدرة على التمييز الحركي	المميزة	٦	١٧,٢٨	١٠٨,٥	-٢,٣٢١*	٠,٠٠١
		الغير مميزة	٦	٩,٧٢	٤٠,٥		
		المجموع	١٢				
٤.	القدرة على التوازن	المميزة	٦	٩	٣٤	-٢,٤١*	٠,٠٠٥
		الغير مميزة	٦	١٨	١١٥		
		المجموع	١٢				
٥.	القدرة على الربط الحركي	المميزة	٦	١٧,٦٧	١١٢	-٣,٣٣٤*	٠,٠٠٤
		الغير مميزة	٦	٩,٣٣	٣٧		
		المجموع	١٢				
٦.	كياجوزوكي كيزامي مواشي يمين	المميزة	٦	٩	٣٤	-٣,٥٨٧*	٠,٠٠١
		الغير مميزة	٦	١٨	١١٥		
		المجموع	١٢				
٧.	كياجوزوكي كيزامي مواشي يسار	المميزة	٦	٩	٣٤	-٣,٦٠٠*	٠,٠٠٦
		الغير مميزة	٦	١٨	١١٥		
		المجموع	١٢				
٨.	كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يمين	المميزة	٦	١٧,٨٩	١١٤	-٣,٥٢١*	٠,٠٠١
		الغير مميزة	٦	٩,١١	٣٥		
		المجموع	١٢				
٩.	كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يسار	المميزة	٦	٩	٣٤	-٣,٦٠٦*	٠,٠٠٥
		الغير مميزة	٦	١٨	١١٥		
		المجموع	١٢				
١٠.	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يمين	المميزة	٦	١٧,٧٨	١١٣	-٣,٤٨١*	٠,٠٠٢
		الغير مميزة	٦	٩,٢٢	٣٦		
		المجموع	١٢				
١١.	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يسار	المميزة	٦	١٧,٣٩	١٠٩,٥	-٣,١٠٣*	٠,٠٠٤
		الغير مميزة	٦	٩,٦١	٣٩,٥		
		المجموع	١٢				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦





يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة - الغير مميزة) في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة لناشئي رياضة الكاراتية قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

### ثبات الاختبارات

قام الباحثون باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قومها (٦) لاعب كاراتية وبفارق اسبوع بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) في اختبارات قيد البحث،

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة قيد البحث

ن = ٦

م	المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١-	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	١٦	٠,٧٥	١٦,٠٤	٠,٧٩
٢-	القدرة على الإيقاع الحركي	١٥,٣٣	٠,٧	١٥,٣٧	٠,٧٤
٣-	القدرة على التمييز الحركي	١٠,٩١	٠,٤٧	١٠,٩٥	٠,٥١
٤-	القدرة على التوازن	١٠,٤١	٠,٧٣	١٠,٤٥	٠,٧٧
٥-	القدرة على الربط الحركي	١٠,٤١	٠,٥٧	١٠,٤٥	٠,٦١
٦-	كياجوزوكي كيزامي مواشي يمين	١٠,٥	٠,٥٩	١٠,٥٤	٠,٦٣
٧-	كياجوزوكي كيزامي مواشي يسار	١٢,٣٣	٠,٨٣	١٢,٣٧	٠,٨٧
٨-	كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يمين	١١,٨٣	٠,٧	١١,٨٧	٠,٧٤
٩-	كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يسار	١١,٤١	٠,٧٣	١١,٤٥	٠,٧٧
١٠-	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يمين	١١,٣٣	٠,٨٣	١١,٣٧	٠,٨٧
١١-	كيزامي مواشي كيزامي أوامواشي يسار	١٠,٢٥	٠,٩١	١٠,٢٩	٠,٩٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٦٦٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباط داله إحصائياً بين تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على ثبات الأختبارات المستخدمة .





### خامسا: البرنامج التدريبي المقترح :

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على الهجوم المباشر تحت ١٤ سنة.

### معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهارى للناشئين عينة البحث.
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات التوافقية و المهارية ذات الطابع المميز.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث

### سادسا : الدراسة الأساسية:

#### ١. القياسات القبليّة:

قام الباحثون بأجراء القياسات القبليّة على عينة البحث في قيد البحث, وذلك يوم ٢٠٢٣/٤/٢٨ م.

#### ٢. التجربة الأساسية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث في اختبارات قيد البحث, وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٣/٥/١ م إلى يوم ٢٠٢٣/٨/٩ م.

#### ٣. القياسات البعدية:

قام الباحثون بأجراء القياسات البعدية علي عينة البحث في اختبارات قيد البحث, وذلك يوم ال ٢٠٢٣/٨/١٠ م, وذلك تحت نفس الشروط والظروف التي تم فيها القياس القبلي.

### سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. - اختبار (ذ) لحساب دلالة الفروق. - الانحراف المعياري - لوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - النسبة المئوية.



## عرض ومناقشة النتائج عرض ومناقشة الفرض الأول

جدول (٥)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في القدرات التوافقية  
بطريقة ويلكسون (Wilcoxon)

ن = ١٢

م	الاختبارات القدرات التوافقية	وحدة القياس	قيمة Z	Sig.	الدلالة الإحصائية
١	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	١٠ ث	٣,٠٨٢-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٢	القدرة على الإيقاع الحركي	١٠ ث	٣,١٠٠-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٣	القدرة على التمييز الحركي	١٥ ث	٣,١١٥-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٤	القدرة على التوازن	١٥ ث	٣,١٠٩-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٥	القدرة على الربط الحركي	١٥ ث	٣,١٠٨-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً

\* قيمة "ذ" عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ بين القياس القبلي

والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي

جدول (٦)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات القدرات التوافقية لدى عينة البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		ع	م	ع	م	
١	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	١٥,٩٢	٠,٦٧	١٨,٣٣	٠,٩٨	٪١٥,١٤
٢	القدرة على الإيقاع الحركي	١٥,٢٥	٠,٦٢	١٨,٠٨	٠,٧٩	٪١٨,٥٦
٣	القدرة على التمييز الحركي	١٠,٨٣	٠,٣٩	١٤,٠٠	٠,٧٤	٪٢٩,٢٧
٤	القدرة على التوازن	١٠,٣٣	٠,٦٥	١٣,٥٨	٠,٦٧	٪٣١,٤٦
٥	القدرة على الربط الحركي	١٠,٣٣	٠,٤٩	١٣,٨٣	٠,٨٣	٪٣٣,٨٨

يتضح من الجدول (٦) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات القدرات

التوافقية لدى عينة البحث

ويتفق هذه النتائج مع ما ذكره كلاً من " محمد علاوى " ( ٢٠٠٢ م ) ، و " عصام عبد الخالق

" ( ٢٠٠٣ م ) ولف دورج walf Droge ( ٢٠٠٢ م ) على أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً

بتمية المهارات الحركية الفنية ، وأن النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات

الواجب تميمتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية فى النشاط التخصصى فى

حالة إفتقار للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط . ( ٢٢ : ٨٠ ) ، ( ١٩ : ١٨٨ ) ، ( ٣٥ : ١٨٥ ) .





حيث يؤكد "ستانيسلوا ، هنريك (Stanislaw & Henrk) (٢٠٠٥م) (٣٣) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي. يوضح محمد لطفي (٢٠٠٦م) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب، وكذا فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهاري، ( ٢٦ : ١٢٤) و لذلك توضح " هبة عبد العظيم " (٢٠٠٥م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب. (٣١: ١٧)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كلا من " إسلام مسعد علي ( ٢٠٠٧ ) ( ٩ ) ، جمال ابو بشارة (٢٠٠٩م) ( ١٠ ) ، حيث اتفقوا ان تدريب القدرات التوافقية ببرنامج مقنن يؤدي الى تحسن في المستوى الفني .

ويرى الباحثون أن أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية الخاصة لتحسين المهارات المركبة لناشئ الكوميتية واضحا من خلال ما توصل اليه من نتائج .

### عرض ومناقشة نتائج الفروض الثاني

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث لدى عينة البحث:

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات المهارات الهجومية بطريقة ويلكسون (Wilcoxon) ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية المهارية	وحدة القياس	قيمة Z	Sig.	الدلالة الإحصائية
١-	كياجوزوكي كيزامي مواشي يمين	١٥ ث	٣,٠٨١-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٢-	كياجوزوكي كيزامي مواشي يسار	١٥ ث	٣,١٠٥-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٣-	كياجوزوكي كيزامي أوراموشي يمين	١٥ ث	٣,٠٩٥-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٤-	كياجوزوكي كيزامي أوراموشي يسار	١٥ ث	٣,٠٨٦-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٥-	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يمين	١٥ ث	٣,١٠٥-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً
٦-	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يسار	١٥ ث	٣,٠٨٦-	٠,٠٠٢	دالة إحصائياً

\* قيمة "ذ" عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي، للمتغيرات المهارات الهجومية قيد البحث حيث تشير نتائج الجدول إلي وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي



## نسبة التحسن بين القياس والقبلي والبعدي فى الاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث لدى عينة البحث:

جدول (٨)

نسبة التحسن بين القياس والقبلي والبعدي فى الاختبارات المهارات الهجومية لدى عينة البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
		ع	م	ع	م	
١-	كياجوزوكى كيزامى مواشى يمين	٠,٧٥	١٢,٢٥	٠,٧٥	١٥,٢٥	٪٢٤,٤٩
٢-	كياجوزوكى كيزامى مواشى يسار	٠,٦٢	١١,٧٥	٠,٧٩	١٥,٠٨	٪٢٨,٣٤
٣-	كياجوزوكى كيزامى أورامواشى يمين	٠,٦٥	١١,٣٣	٠,٧٩	١٤,٠٨	٪٢٤,٢٧
٤-	كياجوزوكى كيزامى أورامواشى يسار	٠,٧٥	١١,٢٥	٠,٦٧	١٣,٩٢	٪٢٣,٧٣
٥-	كيزامى مواشى كيزامى أوا مواشى يمين	٠,٨٣	١٠,١٧	٠,٧٢	١٢,٨٣	٪٢٦,١٦
٦-	كيزامى مواشى كيزامى أوامواشى يسار	٠,٢٩	١٠,٠٨	٠,٩٩	١٢,٥٨	٪٢٤,٨٠

يتضح من الجدول (٨) نسبة التحسن بين القياس والقبلي والبعدي فى الاختبارات المهارات الهجومية لدى عينة البحث

ويرجع الباحثون التحسن الحادث في كل من المتغيرات السابقه نتيجة خضوعهم للبرنامج التدريبي مما أدى إلي ارتفاع مستوى القدرات التوافقية - المهارات الهجومية للاعبين .

ويتفق النتائج مع ما ذكره " عصام الدين عبد الخالق " ( ٢٠٠٥ ) أن القدرات التوافقية تختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ومستواها ، كما أنها لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الانجاز الرياضي ، وإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية ، وعلى هذا تشترك القدرات التوافقية والمهارات في تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى أثناء النشاط الرياضي. ( ١٩ : ١٧١ )

وتتفق هذه الدراسة مع ما يشير إليه هيرت (٢٠٠٩) (٣٢) علي أن التكرار السليم لمهارات الكاراتيه يسمح بأداء أكثر فاعلية لأساليب الكاراتيه المختلفة .

وهذا يتفق مع دراسة شريف العوضي (٢٠٠٤م) ( ١٥ ) ودراسة عمر لبيب (٢٠٠٢م) ( ٢١ ) ودراسة وجيه شمندي (٢٠٠٢م) ( ٢٨ )

ويأتي هذا بالاتفاق مع كلا من " وسام ابراهيم ابو سعد " (٢٠١٦م) (٢٩)، " شادي محمد عبد الفتاح " (٢٠١٦م) (١٧)، " هيرت بي " (٢٠٠٩م) (٣٢). على ارجع التقدم في الأداء المهاري للمهارات المركبه الى احتواء البرنامج التدريبي على تدريبات مهارية مركبه مما أدى الى زيادة





**حصيلة اللاعب المهارية.** وبهذا قد أجاب الباحثون على الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسى القبلي والبعدي لبعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه ( قيد البحث) لصالح القياسات البعدية.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الاستنتاجات

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث التجريبية في قياس القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي و ذلك في اختبارات القدرات التوافقية و هي (القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي - القدرة على الإيقاع الحركي - القدرة على التمييز الحركي - القدرة على التوازن - القدرة على الربط الحركي).

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي فى المهارات المركبة

٣- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى بعض المهارات الهجومية قيد البحث

٤- إن التدريبات التي احتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى المهارات المركبة .

٥- أظهرت نسب فروق التحسن فى القياس البعدي لعينة البحث في متغيرات (القدرات التوافقية والمهارات المركبة ) تحسن فى المتغيرين .

#### ثانياً : التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة و فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته ومن خلال النتائج يوصى الباحثون بما يلي :

١- تحديد و قياس مستوى القدرات التوافقية الخاصة للاعبى الكاراتية بدراسة أكثر توسعا فى المجال المكانى والمراحل العمرية للاعبين .

٢- تنمية القدرات التوافقية في اتجاه الأداء الدفاعي و أثرها على نتائج المباريات.

٣- تطبيق البرنامج التدريبي على مراحل سنوية مختلفة لكل من الناشئين و الناشئات.

٤- تحديد المصطلحات الخاصة بالقدرات التوافقية الخاصة و العامة و توحيد هذه المصطلحات.

#### قائمة المراجع :

١- إبراهيم علي اليباري ٢٠٠٧ م : تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.





- ٢- إبراهيم علي الابياري ٢٠١٤ م: تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعب الكوميته في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ديسمبر
- ٣- إبراهيم علي الابياري ٢٠١٤ م: تأثير استخدام التدريب البيليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعب الفريق القومي المصري للكاراتيه ٢٠١٠م ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ديسمبر،
- ٤- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩١م: تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (١٠ : ١٢) سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،
- ٥- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٢ م "أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكوميته"، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٦- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٧- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم ٢٠١١م : الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
- ٩- إسلام مسعد علي ( ٢٠٠٧ م ) : تأثير برنامج تدريبيات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
- ١٠- جمال ابو بشارة (٢٠٠٩م): اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى لقدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، جامعة الزقازيق
- ١١- جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠٢م) : " الأعداد البدني " ، مكتبة شجرة الدر، ج ٢، المنصورة
- ١٢- خالد فريد عزت ( ٢٠٠٧ م ) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه و مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .





- ١٣- شريف عبد القادر العوضي (١٩٨٩م) : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب علي هذه المهارات - رساله دكتوراة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
- ١٤- شريف عبد القادر العوضي : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية - مجله علوم وفنون الرياضه كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان(١٩٩٢م).
- ١٥- شريف عبد القادر العوضي (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج موجة علي المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه - بحث منشور - مجلة العلوم الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا - المجلد السادس - العدد الخامس.
- ١٦- داليا سليمان ( ٢٠٠١ م ) : تأثير التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ١٧- شادي محمد عبد الفتاح:بناء بطارية للقدرات التوافقية لناشئ التنس ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق، ٢٠١٦ .
- ١٨- شيرين احمد يوسف (٢٠٠١م) : تنمية القدرات التوافقية و علاقتها بمستوى الأداء الهجومي المركب لرياضة المبارزة ، رساله دكتوراه غير منشورة ، تربية رياضية بنات ، جامعة الزقازيق
- ١٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى ( ٢٠٠٥ م ) : " التدريب نظريات - تطبيقات " ، دار المعارف، القاهرة
- ٢٠- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات) ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- ٢١- عمر محمد لبيب (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتيه - رساله ماجستير - غير منشورة - كلية التربية الرياضية - المنيا
- ٢٢- محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٢ م ) : " علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٢٣- محمد سعيد سالم أبو النور (٢٠٠٢م) : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة علي نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه - رساله ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق





٢٤- محمد أحمد فرغلي أحمد ( ٢٠١٢ م ) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .

٢٥- محمد على عبد المجيد ( ٢٠١٥ م ) : "بناء بطارية اختبارات للقدرات التوافقية لناشئي الكرة الطائرة تحت ١٢ سنة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .

٢٦- محمد لطفي السيد ( ٢٠٠٦ م ) : " الإنجاز الرياضي و قواعد العمل و التدريب " ، القاهرة ، مركز الكتاب و النشر .

٢٧- نسرین محمود نبيه ( ٢٠٠٤ م ) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٢٨- وجيه شمندي، محمد لطفي طه ( ٢٠٠٢ م ) : دراسة بعض خصائص المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة حلوان ،

٢٩- وسام جمال ابو سعد: ( ٢٠١٦ ) تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى بعض مهارات المندمجة لناشئي كرة القدم ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية .

٣٠- هبة احمد بليغ ( ١٩٩٩ م ) : دراسة عامله للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق

٣١- هبة عبد العظيم حسن ( ٢٠٠٥ م ) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية و مستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية رسالة دكتوراه .كلية التربية الرياضية ,جامعة اسيوط .

32- Hirrt B (2009) The high level of combinatorial capabilities and its effect on the results of kinetic learning. Landon.

33- Stanislav.Zak, Henrk Duda (2005) : Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education

34- Nashayama, h: (1982) karate, 8th. Ed. C.e. Tuttle co., Tokyo, Japan.

35- Walf Drog ( 2002 ) : Free radicals in the physiological control of Function ,American physiological Society.

