

التمرينات التوافقية وأثرها على مستوى الإنجاز لدى ناشئى رياضة الكاراتيه

* أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

** أ.م.د/ هيثم أحمد إبراهيم

*** أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

**** عبدالخالق عيسى عبدالخالق

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية في نوع من الأنشطة الرياضية. (٨ : ١٨)

والتدريب الرياضى هو الجزء الأساسى من عملية إعداد الرياضى باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على إستخدام التمرينات اللازمة للرياضى لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى النشاط الرياضى الممارس (١ : ١٣)

فعلم التدريب الرياضي من أهم الركائز التي تساهم في الارتقاء بالقدرات التوافقية التي يركز عليها الأداء المهارى حيث يرتبط التقدم بالمستوى المهارى بمدى التقدم بمستوى القدرات الخاصة بهذه المسابقة وفي نفس الوقت تجنب المجموعات العضلية غير المشتركة ليصبح الأداء أكثر سهولة وانسيابية وإتقان، ويهتم التدريب الرياضي بمحاولة الوصول إلى تحقيق الأداء الأمثل وخاصة للحركات والمهارات المركبة (٦ : ١٨٩)

وترى شرين أحمد يوسف (٢٠٠١م) إلى أن أى نشاط رياضى يتطلب عدة شروط تتمثل فى عدة قدرات يطلق عليه القدرات التوافقية تمكن الفرد من توجيه نشاطه البدنى (٤ : ٤)

ويذكر رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٩م) أن التخطيط للتدريب فى مجال البراعم والناشئين أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى الى التقدم فى مستوى البراعم والناشئين ووصولهم الى أعلى مستوى خلال السنوات التالية ، ويؤكد على انه عند التخطيط لتدريب البراعم والناشئين لا بد ان تطبق القواعد الاساسية والمعلومات الحديثة فى نظريات وطرق التدريب ، وان تتصف الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم فى جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ وان ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذى يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم فى حالة التدريب . (٣ : ٣٣)

* أستاذ المبارزة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة بنها

** أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

*** أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

**** مدرب كاراتيه بمركز شباب الكوم الأخضر بمحافظة المنوفية

ويشير **عصام عبدالخالق** إلى أن القدرات التوافقية تختلف عن بعضها في إتجاهها الديناميكي ومستواها فهي لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط بغيرها من القدرات البدنية والأداء المهاري، كم أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية وأنه يجب أن تهيئة الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للفرد والوصول به إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس (٦ : ١٨٨)

وتعتبر القدرات التوافقية من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركي عامه والحركات المركبة بصفه خاصة ولا توجد مهارة حركية بدون ان تتطلب تداخل القدرات التوافقية لدى ممارستها بدرجة ما حتى يمكن تحقيق الحركات بتناسق تام وإيقاع سليم وبصوره اقتصادية للمجموعات العضلية بأقل جهد وفي الوقت المناسب للأداء وهذا يعتمد على سلامة وتعاون الجهازين العضلي والعصبي . ويعرفها **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣)** أنها عبارة عن " شروط حركية ونفسية عامه للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية" وتتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتتحدد من مقدار زخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية وتختلف القدرات التوافقية عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ومستواها . ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي كما ترتبط غالبا ببعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة (٦ : ١٧)

مشكلة البحث :

إنه مما لا شك فيه أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في الكاراتيه لا يأتي بدون الإعداد المهاري في هذه المرحلة والذي يستهدف تعليم وتثبيت وتطوير وصل المهارات الحركية الخاصة ، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه ومهما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الخاصة برياضة الكاراتيه .

ويشير **وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢م)** ارتباط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهاري للاعب الكاراتيه بشكل واضح ، ولذلك فالصفات البدنية ومكونات الأداء الفني ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة ، حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري للاعب الكاراتيه بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية . (٧ : ١٠)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتطلب توفر قدر كبير ومميز من القدرات الخاصة والتي تخدم الأداء المهاري الذي ينعكس بالتالي على نتائج المباريات بشقيها (كاتا - كوميتيه)

حيث تتميز بأنها مهارات مركبة مما يستتدعى من الناشئ توافق أكثر من عضو من أعضاء الجسم لأداء الحركات .

وقد لاحظ الباحث من خلال العديد من المباريات أن هناك ضعف فى مستوى الإنجاز ويرجع الباحث هذا الضعف إلى إنخفاض بعض عناصر التوافق لدى الناشئين والذي ينتج عن عدم الإستخدام الصحيح للعضلات المطلوبه فى العمل وبالتالي ينعكس على أداء المهارات الحركية المختلفة وحيث أن رياضة الكاراتيه تحتاج إلى توافق عال بين الذراعين والرجلين أثناء الأداء هذا ما دفع الباحث إلى إستخدام مجموعة من التمرينات التوافقية لمعرفة تأثيرها على مستوى الإنجاز فى رياضة الكاراتيه .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع مجموعة من تمرينات القدرات التوافقية والخاصة برياضة الكاراتيه ومعرفة تأثيرها على مستوى الإنجاز فى رياضة الكاراتيه .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الإنجاز لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

١- قامت "منال أحمد أمين" (٢٠٠٥) (٩) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحاسب الآلى على تنمية بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة المنيا"، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة علي عينة قوامها (١٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة من كلية التربية الرياضية للبنات جامعة المنيا وقد أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات التوافقية المرتبطة بالتمرينات الفنية الإيقاعية .

٢- قام سامى محمود محمد (٢٠٠٧ م) (٤) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية اداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم ، وقد إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على ٢٤ ناشئ بالطريقة العشوائية من ناشئ نادى نبوة الرياضى بالطريقة العشوائية ، وقد توصلت الدراسة إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على القدرات الوافقية ومهارة ضرب الكرة بالرأس .

٣- قام عبدالباسط أشرف عثمان (٢٠٠٨ م) (٦) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تعليمي لإكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين فى كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي لمكونات التوافق الحركي للمبتدئين فى كرة القدم - التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على بعض مكونات التوافق الحركي والأداءات المهارية (قيد البحث) للمبتدئين فى كرة القدم - التعرف على نسبة التحسن فى التوافق الحركي والأداءات المهارية المركبة للمبتدئين فى كرة القدم ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على ٢٢ لاعبا من ٩ - ١٠ سنوات بأكاديمية النادي الاهلى لكرة القدم فرع المنصورة ، وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي تأثيرا ايجابيا على مكونات التوافق الحركي (الدقة - سرعة الأداء - الرشاقة - الإحساس بالزمن - الإحساس بالمسافة) والأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) وهى (الاستلام مع الدوران ثم التمرير - الاستلام ثم الجرى ثم التمرير - الإستلام ثم الجرى ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب .

٤- قام " مادالا Madella " (٢٠٠٤ م) (١١) بدراسة بعنوان "تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء فى ألعاب الميدان والمضمار وتحديد القدرات المطلوبة لتنمية (ردالفعل ، النوعى بالاتجاه-الطاقة الحركية) وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء فى ألعاب الميدان والمضمار وتحديد القدرات المطلوبة لتنميتها وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة علي عينة من بعض لاعبي مسابقات الميدان والمضمار للفرق المتوسطة الأداء وقد أسفرت النتائج عن تحديد أهم القدرات التوافقية التي تساعد على تنمية الأداء لدى لاعبي الميدان والمضمار .

٥- قام " وجيك ستاروتشيك Wajciech Staro aciak " (٢٠٠٦ م) (١٢) بدراسة بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية لدى الفتيات وبين العمر وفاعلية التعلم " وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى القدرات التوافقية لدى الفتيات وبين العمر وفاعلية التعلم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية على فتيات من أعمار مختلفة تتراوح أعمارهن من ٤ سنوات إلى ٨ سنة وبلغ قوام العينة (٨٩) فتاة وقد تم إختيار القدرات التوافقية التالية (الإيقاع الحركي- رد الفعل- التوجيه المكاني- الربط الحركي الإحساس الحركي- التوازن- التكيف الحركي) وقد أسفرت النتائج أن القدرات التوافقية لها دور فعال فى عملية التعلم فكلما ارتفع مستوى القدرات التوافقية أدى ذلك ارتفاع فاعلية عملية التعلم.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً التصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لمناسبته طبيعة الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار عينة البحث من ناشئى رياضة الكاراتيه بمنطقة المنوفية للكاراتيه والمسجلين فى الإتحاد المصرى للكاراتيه وتراوحت أعدادهم إلى (٤٥) ناشئى بمركز شباب الكوم الأخضر بمحافظة المنوفية وإستبعد الباحث عدد (٥) ناشئين (٢) للإصابة ، (٣) لعدم إنتظامهم فى التدريب ، وقد قام الباحث باختيار عدد (٥) ناشئين كعينة عشوائية من مجتمع البحث وذلك بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الأساسية للبحث (٣٤) ناشئى مقسمين إلى مجموعتين بطريقة عشوائية أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان قوام المجموعة الواحدة (١٧) ناشئى .

جدول (١)

تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,٩٤	١,٤٣	١٤,٨١	٠,٢٧
الطول	سم	١٥٢,٨	١,٧٧	١٥٢,٠٤	١,٢٩
الوزن	كجم	٥٠,٠٢	٢,٣٥	٥٤,٤٣	٠,٧٥
القدرة على تغيير الإتجاه	ث	٥٦,٧٤	١,٧٩	٥٦	٠,٨٨ -
القدرة العضلية	سم	١٧,٤٧	٢,٦٣	١٧	٠,٠٦
التوافق	ث	٩,٧٤	١,٢٨	١٠	٠,٣٩
مرونة الجذع	سم	٤٢,١٦	٦,٢٥	٤٣	٠,٤١ -
التحكم فى الحركة	سم	٥٩,٧٩	٤,٤٥	٦٠	٠,٤٦ -
دقة الأداء	درجة	١,٣٥	٠,٢٧	١,٢	٠,٥٧

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت قيمة معامل الإلتواء ما بين (-٠.٨٨ : ١.٢٩) لمجتمع الدراسة فى المتغيرات قيد الدراسة .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- شريط قياس للمسافات بالسنتيمتر .
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة .
- ساعة إيقاف .

- كرات طبية •
- مقعد سويدي •

الاختبارات :

بعد الإطلاع على العديد من المراجع والأبحاث العلمية وبالإستعانة بالدراسات السابقة وأراء السادة الخبراء حول تحديد أهم القدرات التوافقية والخاصة بناشئ الكاراتيه تمكن الباحث من إستخلاص بعض التمرينات التوافقية والتي ارتضى فيها الباحث اتفاق أراء السادة الخبراء بنسبة ٩٠٪ فأكثر •

جدول (٢)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء فى القدرات التوافقية والاختبارات المناسبة

ن=٨

النسبة المئوية	الاختبارات التي تقيسها	النسبة المئوية	القدرات التوافقية
٩٠٪	اختبار التقدم فى شكل مكوكى	١٠٠٪	القدرة على تغيير الإتجاه
٩٠٪	اختبار القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة الأمامية	٩٠٪	القدرة العضلية
٩٠٪	اختبار سرعة رد الفعل للكلمة المستقيمة الأمامية	١٠٠٪	سرعة رد الفعل
٩٥٪	اختبار ثنى الجذع أماما أسفل	٨٠٪	مرونة الجذع
٨٥٪	اختبار التقدم والتراجع مختلف الأبعاد	٨٠٪	التحكم فى الحركة
٩٥٪	اختبار التسجيل على الدوائر المتداخلة	٩٠٪	دقة الأداء
٩٠٪	اختبار تحمل الأداء للكلمة المستقيمة الأمامية	٩٠٪	تحمل الأداء

يتضح من جدول (٢) نسبة إتفاق أراء السادة الخبراء حول متغيرات القدرات التوافقية وكذلك نسبة الإتفاق حول الاختبارات التي تقيسها •

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك يوم ٢٠١٩/٦/١م وكانت على خارج عينة البحث الأساسية قوامها (٦) ناشئين وذلك بهدف :

- إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث •
- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث •
- التعرف على مناسبة برنامج التدريبات التوافقية لعينة البحث •
- التعرف على ما إذا كان هناك صعوبات ومعوقات قد تواجه الباحث أثناء فترة التطبيق •

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

صدق الاختبارات :

استخدم الباحث صدق التمايز وذلك على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (٦) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وأخرى مجموعة غير مميزة قوامها (٦) ناشئين من أندية أخرى وخارج مجتمع البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات التوافقية قيد البحث

$$٦ = ٢ن = ١ن$$

قيمة "ت"	المجموعة غير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القدرات التوافقية
	ع	م	ع	م		
*٦,٦٦	١,٨٥	٦٢,٨٦	١,٤٥	٥٥,٨٧	ث	القدرة على تغيير الإتجاه
*٥,٤٤	١,٣٩	٢٢,٥٢	٠,٨٨	١٧,٩٨	سم	القدرة العضلية
*٥,٠٧	٠,٩٩	١٧,١٦	١,٤٨	١٣,١٩	ث	سرعة رد الفعل
*٤,٦٩	١,٩٧	٢٤,٦٧	٢,٦	١٨,١٩	سم	مرونة الجذع
*٤,١٣	١,٣٩	٦٧,٥١	١,١٧	٦٤,١٩	سم	التحكم في الحركة
٩,٥٥	٠,١١	١,٢	٠,١	١,٧١	سم	دقة الأداء
*٦,٤٧	١,٢٢	٣٠,٣٣	٢,٨٩	٢٥,٨٩	ث	تحمل الأداء

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $٠.٠٥ = ٢.٤٤٧$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في اختبارات القدرات التوافقية مما يشير الي صدق هذه الاختبارات .
ثبات الاختبارات :

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى وذلك يوم ٢٠١٩/٦/١٥ م على نفس العينة الإستطلاعية وفي نفس الظروف التي تم بها القياس الأول .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للقدرات التوافقية المستخدمة

ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية المستخدمة
	ع	م	ع	م		
٠.٨٧	٠.٧٦	٥٥.٨٤	١.٤٧	٥٥.٨٤	ث	القدرة على تغيير الإتجاه
٠.٨٩	٠.٧٥	١٨.١٦	٠.٨٩	١٨.١٩	سم	القدرة العضلية
٠.٩٤	٠.٨٣	١٣.٣٤	١.٤٦	١٣.١٨	ث	سرعة رد الفعل
٠.٩٣	٢.٩٨	١٧.٨٤	٢.٥	١٨.١٨	سم	مرونة الجذع
٠.٨٧	١.٦	٦٢.٢٣	١.١٨	٦٤.١٦	سم	التحكم فى الحركة
٠.٨٧	٠.١٦	١.٧٦	٠.١	١.٧٤	سم	دقة الأداء
٠.٩١	١.٤٧	٢٦.١٨	٠.٨٨	٢٤.٩٩	ث	تحمل الأداء

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين التطبيقين الاول والثاني

في القدرات التوافقية قيد البحث مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات.

تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

القياس القبلى :

تم إجراء اختبارات القياس القبلى وذلك فى الفترة ١٧ : ١٩ / ٦ / ٢٠١٩م

تجربة البحث الأساسية (تنفيذ البرنامج التدريبى) :

قام الباحث بتطبيق التمرينات التوافقية على عينة البحث الأساسية على المجموعة التجريبية قوامها

(١٧) ناشئ وذلك فى الفترة من ٢١ / ٦ / ٢٠١٩م إلى ٧ / ٨ / ٢٠١٩م لمدة (٦) أسابيع

بواقع (٢) وحدة فى الأسبوع بزمان قدرة (٦٠) ق للوحدة و (٧٢٠) ق للبرنامج .

القياس البعدى :

تم إجراء عملية القياس البعدى فى الفترة من ١٠ : ١٢ / ٨ / ٢٠١٩م فى نفس الظروف التى تم

بها إجراء القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابى .

- الإنحراف المعيارى .



- معامل الارتباط.
- اختبارات .
- عرض ومناقشة النتائج :
- عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن = ١٧

القدرات التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	ف	ع	قيمة "ت"
الرشاقة	ث	٥٥	٥٦.٥٤	١.٩٤	٨.٩٤	*١٠.٧٨
القدرة العضلية	سم	١٥.٣٥	١٧.٥٣	١.٨٢	١.٤٧	*١٢.١٥
سرعة رد الفعل	ث	١٢.٨٨	١١.١٨	١.٧١	٧.٥٢	*١٠.٠٦
مرونة الجذع	سم	٢١.٦٥	١٩.٥٣	٢.١٢	٧.٧٦	*١٢.٤٧
التحكم في الحركة	سم	٦٠	٥٧.٢٤	٢.٧٦	٧.٠٥	*١٧.٢٥
دقة الأداء	سم	٧.٨٢	٢.٠٦	٢.٠٦	١٠.٩٤	*١٠.٣
تحمل الأداء	درجة	١.٢٦	١.٦٥	٠.٣٩	٠.١٩	*١٣
مستوى الإنجاز	عدد/ث	١١.١٥	١٢.٩٩	١.٨٤	٧.٤٥	*١٠.٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز في القياس البعدي.

جدول (٦)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن=١٧

القدرات التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
الرشاقة	ث	٥٦.٥٤	٥٥	%٢.٨
القدرة العضلية	سم	١٥.٥٣	١٧.٣٥	%١١.٧٢
سرعة رد الفعل	ث	١٢.٨٨	١١.١٨	%١٥.٢١
مرونة الجذع	سم	٢١.٦٥	١٩.٥٣	%١٠.٨٦
التحكم في الحركة	سم	٦٠	٥٧.٢٤	%٤.٨٢
دقة الأداء	سم	٧.٨٢	٥.٧٢	%٣٥.٧٦
تحمل الأداء	درجة	١.٢٦	١.٦٥	%٣٠.٩٥
مستوى الإنجاز	عدد / ث	١١.١٥	١٢.٩٩	%١٥.٢١

يتضح من جدول (٦) وجود معدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٧

القدرات التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	ف	ع	قيمة "ت"
الرشاقة	ث	٥٦.٥٩	٤٨.٥٩	٨	٦٢	*١٦.٦٧
القدرة العضلية	سم	١٢٥.٥٩	١٣٤.٥٩	٩.٠٠	٣٦.١١	*١٨.٣
سرعة رد الفعل	ث	١٢.٧٦	٧.٩٤	٤.٨٢	١٢.٤٧	*٢٢.٩٥
مرونة الجذع	سم	١٢.١٨	٢٠.٧٦	٨.٥٩	٦٢.١١	*١٧.٨٩
التحكم في الحركة	سم	٥٦.٨٢	٤٩.٠٦	٧.٧٦	٦١.٠٥	*١٦.٥١
دقة الأداء	سم	٧.٤١	١.٥٩	٥.٨٢	٣٠.٤٧	*١٧.٦٤
تحمل الأداء	درجة	١.٣١	٢.٦٢	١.٣٢	١.١٢	*٢٢
مستوى الإنجاز	عدد/ث	١١.٠٢	١٧.٥٩	٦.٥٩	٣٦.١١	*١٨.٣

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز في القياس البعدي.

جدول (٨)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن=١٧

القدرات التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
الرشاقة	ث	٥٦.٥٩	٤٨.٥٩	%١٦.٤٦
القدرة العضلية	سم	١٢٥.٥٩	١٣٤.٥٩	%٥٩.٩١
سرعة رد الفعل	ث	١٢.٧٦	٧.٩٤	%٦٠.٧١
مرونة الجذع	سم	١٢.١٨	٢٠.٧٦	%٧٠.١١
التحكم في الحركة	سم	٥٦.٨٢	٤٩.٠٦	%١٥.٨٢
دقة الأداء	سم	٧.٤١	١.٥٩	%٣٦.٦٠
تحمل الأداء	درجة	١.٣١	٢.٦٢	%٩٩
مستوى الإنجاز	درجة	١١.٠٢	١٧.٥٩	%٥٩.٩٩

يتضح من جدول (٨) وجود معدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول (٥) الي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز ويرى الباحث أن التحسن الحادث للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز يرجع الي ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج المتبع في التدريب العادي ، مع ملاحظة ان التحسن الحادث كان بدرجة اقل بمقارنة بالتحسن الحادث للمجموعة التجريبية . وهذا ما يشير اليه معدل التحسن والنسب المئوية لمتغيرات البحث .

وكما يشير جدول (٦) الي ان اعلي معدل تحسن المجموعة الضابطة كان في قدرة دقة الأداء بنسبة مئوية قدرها (٣٥.٧٦%) يليه قدرة تحمل الأداء بنسبة مئوية قدرها (٣٠.٩٥%)، يليه مستوى نجاز وسرعة رد الفعل بنسبة مئوية قدرها (١٥.٢١%) يليه المرونة في الجذع بنسبة (١٠.٨٦%) يليه القدرة العضلية بنسبة (١١.٧٢%) يليه التحكم في الحركة (٤.٨٢%)، ثم الرشاقة بنسبة مئوية قدرها (٢.٨%) .

ويرى الباحث أن هذا التحسن القليل بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والنسب المئوية الضعيفة لمعدلات التغير بالمقارنة بنتائج المجموعة التجريبية قد تكون راجعة الي ان البرنامج المتبع بالتدريب لا يحتوي علي القدر الكافي من المهارات والحركات التي تساعد علي تنمية تلك القدرات التوافقية جنبا الي جنب مع الناحية المهارية .

تشير نتائج جدول (٧) إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الإنجاز والقدرات التوافقية قيد البحث ويوضح ذلك النسب المئوية المرتفعة لنسبة التحسن ، حيث يشير جدول (٨) إلى نسبة التحسن الحادث في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز فقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.٤٦٪ ، ٩٩٪) .

ويعزى الباحث هذا التحسن الإيجابي في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلي البرنامج المقترح لتمرينات القدرات التوافقية والتي تركز أساسا علي عمل مجموعة من العضلات الكبيرة بالجسم كعضلات الرجلين والذراعين في اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة ، بجانب أن من أهم خصائص تدريبات القدرات التوافقية أنها تؤدي بأكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد مما يحسن من القدرات التوافقية قيد البحث.

وهذا التنوع في التدريبات التوافقية من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء أدى إلي تحسن القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الإنجاز .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " عبد الباسط أشرف عثمان " (٢٠٠٨م) (٦) في أن قدرة الإحساس بالمسافة وسرعة الأداء والرشاقة تحقق الدقة العالية في الأداء مع الإقتصاد في الجهد .

كما يتفق ذلك مع دراسة كل من "منال أحمد أمين" (٢٠٠٥م) (٩) ، "سامي محمود محمد" (٢٠٠٧م) (٧) في أن القدرات التوافقية تشترك مع المهارات الحركية في أنها تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى أداء الفرد.

وتشير أيضا أهم نتائج دراسة "وحيك ستاروتشيك" (٢٠٠٦م) (١٢) الي ان تدريبات القدرات التوافقية لها دور فعال في عملية التعلم فكلما ارتفع مستوى القدرات التوافقية لدى الفرد أدى ذلك إلى ارتفاع عملية التعلم .

وحيث تشير نتائج الجدول (٨) إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الإنجاز لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث هذا التحسن في نتائج المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة إلي البرنامج المقترح لتدريبات القدرات التوافقية، حيث أن طبيعة أداء تلك التدريبات تتطلب عمل أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد مع الاستمرارية في الأداء مما يكون قد ساعد علي

زيادة التنسيق بين عمل الجهازين العضلي العصبي مما يكفي لإحداث هذا التحسن الايجابي للقدرة التوافقية قيد البحث وبالتالي أدى إلى تحسن مستوى الإنجاز علي مدي الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وهذا ما تشير إليه نسبة التحسن للمجموعة التجريبية.

وكما راعى الباحث عند وضع البرنامج المقترح ان يحتوي علي مجموعة من التدريبات التي تعمل علي تنمية العديد القدرات البدنية المرتبطة بتنمية المستوى المهارى لرياضة الكاراتيه مما يساهم في رفع مستوى الإنجاز لدي المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

وما سبق يتفق مع ما أشار إليه كلا من "سامى محمود محمد" (٢٠٠٧م) (٤)، "مادلا" (٢٠٠٤م) (١١) حيث أشارا إلي أن القدرات التوافقية لا يتم تنميتها بالشكل الصحيح الا في حالة تنمية عدة عناصر أخرى تسهم في تحسين المستوى المهارى وبالتالي مستوى الإنجاز.

ايضا تعتمد طبيعة تدريبات القدرات التوافقية علي سرعة الأداء مع تغير الاتجاه والعمل في عدة مستويات سواء من الثبات او الحركة - ويرى الباحث أن تلك العوامل هي التي ساعدت علي تنمية عنصر سرعة رد الفعل والرشاقة وهما من المتطلبات الأساسية لرفع مستوى الإنجاز - هذا بجانب ان العمل الاساسي في تدريبات القدرات التوافقية يركز علي عضلات الرجلين والذراعين ، كما ان مجموعة التدريبات التوافقية وما يصاحبها من طبيعة اداء تتطلب عمل عضلي متصل بقوة واستمرارية كل ذلك قد أدى الي تحسن القدرات التوافقية، بجانب ان راعى الباحث عند وضع البرنامج أن يحتوي علي مجموعة من التدريبات التي تعمل علي تحسين مرونة المفاصل وزيادة مطاطية العضلات العاملة بالرجلين والذراعين والجذع ، وهذا يتفق مع ما أشار الي اهمية تمرينات المرونة والمطالبة أثناء التدريبات الخاصة بتنمية القوة والقدرة العضلية حيث انها تعمل علي تقليل المقاومة الداخلية للعضلات مما يزيد من سرعة وقوة الانقباض أثناء الأداء . وهذا يتفق مع دراسة منال أحمد" (٢٠٠٥) (٩).

بناء علي ما سبق ومن تحليل للجداول الإحصائية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة يتضح أن البرنامج المقترح للتدريبات التوافقية كان له تأثيرا ايجابيا علي القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية وذلك ادي الي تحسن مستوى فى مستوى الإنجاز وهذا ما نسبة التحسن بالنسبة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث بلغ نسبة مئوية قدرها (٧٧.٥٥%) للمجموعة التجريبية ، بينما بلغ نسبة مئوية قدرها (٧.٣٥%) للمجموعة الضابطة وبهذا يتحقق فرض البحث القائل بأن لإستخدامات التمرينات التوافقية لها تأثيرا إيجابيا على مستوى الإنجاز لدى ناشئى رياضة الكاراتيه .

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث تمكن الباحث من الوصول إلى الإستنتاجات التالية:

- تدريبات القدرات التوافقية كان لها تأثير ايجابي علي تحسن القدرات التوافقية قيد البحث .
- تدريبات القدرات التوافقية كان لها تأثير ايجابي علي تحسن بعض الصفات البدنية ومستوى الإنجاز فى رياضة الكاراتيه .
- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع القدرات التوافقية ومستوى الإنجاز فى رياضة الكاراتيه .

ثانيا: التوصيات

في حدود أهداف البحث وخصائص العينة وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي :

- الاستعانة بتدريبات القدرات التوافقية المقترحة التى تم تطبيقها في هذا البحث لتحسين القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداء المهارى ومستوى الإنجاز فى رياضة الكاراتيه .
- الاستعانة بتدريبات التوافقية عند وضع برامج لتنمية القدرات التوافقية لما لهذه التدريبات من تاثير كبير في تنميتها لجميع سباقات رياضة الكاراتيه .
- اجراء دراسات اخري في مجال التدريبات التوافقية تشمل مراحل سنية ومهنية مختلفة ومن كلا الجنسين مع تناول متغيرات اخري لم تتناولها هذه الدراسة .



قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا احمد عبدالفتاح (١٩٩٧ م) : بيولوجيا الرياضة والاسس، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢- أحمد محمود أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥ م) : موسوعة محددات التدريب الرياضى - النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣- رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٩ م) : أساسيات علم التدريب الرياضى ، المكتبة المتحدة للنشر والتوزيع ، بورسعيد .
- ٤- سامي محمود طه عوض (٢٠٠٧ م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " ، رسالة ماجستير في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة . ص (٩٤) .
- ٥- شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١ م) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراة غيرمنشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- ٦- عبد الباسط محمد عبد الحليم (٢٠٠٨ م) : تأثير برنامج تعليمى لاكتساب مكونات التوافق الحركى على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين فى كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى بمنطقة الشرق الاوسط (١٥-١٧ أكتوبر ٢٠٠٨) ، كلية التربية الرياضية ، أبو قير الاسكندرية .
- ٧- عصام عبدالخالق محمد (٢٠٠٣ م) : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات، منشأة المعارف، ط١١، الأسكندرية .
- ٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢ م) : علم التدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٩- منال أحمد أمين (٢٠٠٥ م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحاسب الآلى على تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، مجلة علوم الرياضة -جامعة المنيا، العدد الثالث .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 10- **Madella, A(2004m)** : Atelica leggera capacita coordinative (teack and fildand loordination ahilities) SDS, rivisk bicultural Sportive 4(2) Nov.
- 11 - **Wojciech starosciak(2006m)** : motor learning and the age and the level of coordination dexterity in gerls, human movement, no (7).