

## 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 مستوي ممكن في المنافسات الرياضية في نوع من الأنشطة الرياضية . ( ٨ : ١٨ )

والتدريب الرياضي 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 لابد 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 والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم فى حالة التدريب . ( ٣ : ٣٣ )

ويشير عصام عبدالخالق إلى أن القدرات التوافقية تختلف عن بعضها فى إتجاهها الديناميكي ومستواها فهي لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط بغيرها من القدرات البدنية والأداء المهارى، كم أن القدرات التوافقية

\* 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

تخدم تركيب الحركة الكلية وأنه يجب أن تهيئ الفرد بندياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للفرد والوصول به إلى المستويات العالية فى النشاط الرياضى الممارس ( ٦ : ١٨٨ )

وتعتبر القدرات التوافقية من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركى عامه والحركات المركبة بصفه خاصة ولا توجد مهارة حركية بدون ان تتطلب تداخل القدرات التوافقية لدى ممارسيها بدرجة ما حتى يمكن تحقيق الحركات بتناسق تام وإيقاع سليم وبصوره اقتصادية للمجموعات العضلية بأقل جهد وفى الوقت المناسب للأداء وهذا يعتمد على سلامة وتعاون الجهازين العضلى والعصبى .

ويعرفها **عصام عبد الخالق ( ٢٠٠٣ )** أنها عبارة عن " شروط حركية ونفسية عامه للإنجاز الرياضى يستطيع الفرد عن طريقها التحكم فى الأداء الحركى فى جميع الأنشطة الرياضية" وتتنبق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضى وتحدد من مقدار زخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية وتختلف القدرات التوافقية عن بعضها فى اتجاهها الديناميكي ومستواها . ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى من القدرات البدنية والأداء المهارى والخطى كما ترتبط غالباً ببعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصوره متناسقة ( ٦ : ١٧ )

**مشكلة البحث :**

إنه مما لا شك فيه أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فى الكاراتيه لا يأتي بدون الإعداد المهارى فى هذه المرحلة والذي يستهدف تعليم وتثبيت وتطوير وصقل المهارات الحركية الخاصة ، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للاعب الكاراتيه ومهما أُنصف 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 شمندى ( ٢٠٠٢م )** ارتباط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهارى للاعب الكاراتيه بشكل واضح ، ولذلك فالصفات البدنية ومكونات الأداء الفني ودرجة إتقانه تبرز فى صورة مركبة ومتراصة ، حيث ترتبط فعالية التحسن المهارى للاعب الكاراتيه بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية . ( ١٠ : ٧ )

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التى تتطلب توفر قدر كبير ومميز من القدرات الخاصة والتى تخدم الأداء المهارى الذى ينعكس بالتالى على نتائج المباريات بشقيها ( كاتا - كوميتيه ) حيث تتميز بأنها مهارات مركبة مما يستدعى 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 استخدام مجموعة من التمرينات التوافقية لمعرفة تأثيرها على مستوى الإنجاز في رياضة الكاراتيه.

**هدف البحث :**

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

**فرض البحث :**

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

**الدراسات السابقة :**

١- قامت "منال أحمد أمين" (٢٠٠٥) (٩) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحاسب الآلي 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 (٢٠٠٧م) (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 أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم ، وقد استخدمت 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 (٢٠٠٨م) (٦) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تعليمي لاكتساب مكونات التوافق الحركى على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين فى كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي لمكونات التوافق الحركى للمبتدئين فى كرة القدم - التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على بعض مكونات التوافق الحركى والأداءات المهارية ( قيد البحث ) للمبتدئين فى كرة القدم - التعرف على نسبة التحسن فى التوافق الحركى والأداءات المهارية المركبة للمبتدئين فى كرة القدم ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على ٢٢ لاعبا من ٩ - ١٠ سنوات بأكاديمية النادى الاهلى لكرة القدم فرع المنصورة ، وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التعليمي تأثيرا إيجابيا على مكونات التوافق الحركى ( 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 " مادلا Madella " ( ٢٠٠٤م ) ( ١١ ) دراسة بدراسة بعنوان "تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء فى ألعاب الميدان والمضمار وتحديد القدرات المطلوبة لتنمية (ردالفعل ،الوعى 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 إحداهما 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 " ( ٢٠٠٦م ) ( 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 ١٨ 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 مستخدما 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 في 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

في 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 آراء السادة الخبراء بنسبة ٩٠% فأكثر .

جدول ( ٢ )

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في القدرات التوافقية والاختبارات المناسبة

ن=٨

النسبة المئوية	الاختبارات التي تقيسها	النسبة المئوية	القدرات التوافقية

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

يتضح من جدول ( ٢ ) نسبة إتفاق آراء السادة الخبراء حول متغيرات القدرات التوافقية وكذلك نسبة الإتفاق حول الاختبارات التى تقيسهما .

#### 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

$$٦ = ٢ ن = ١ ن$$

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		وحدة القياس	القدرات التوافقية
	ع	م	ع	م		

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

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي  $0,05 = 2,447$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة 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

٢٠١٩/٦/١٥م على نفس العينة الإستطلاعية وفى نفس الظروف التى 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 على 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 التدريبي ) :

قام الباحث بتطبيق التمرينات التوافقية على عينة البحث الأساسية على المجموعة التجريبية قوامها ( ١٧ )

( ناشئ ذلك فى الفترة من ٢١ / ٦ / ٢٠١٩م إلى ٧ / ٨ / ٢٠١٩م لمدة ( ٦ ) أسابيع بواقع ( ٢ ) وحدة فى

الأسبوع بزمى 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

القدرة 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  $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٣١$

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 لتمارين 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 أدي 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 البعديين 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 للقدرات 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)، "مادالا" (٢٠٠٤م) (١١) حيث أشارا إلي أن القدرات التوافقية لا يتم تمييزها بالشكل الصحيح الا في حالة تنمية عدة عناصر أخرى تسهم في تحسين المستوي 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 تمارين 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 التمارين التوافقية لها تأثيرا ايجابيا 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 سنوية ومهنية مختلفة ومن كلا الجنسين مع تناول متغيرات اخري لم تتناولها هذه الدراسة .

## قائمة المراجع

أولا : 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 الدولى 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 الرياضى ، 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 :

- ١٠- **Madella, A**(٢٠٠٤م) : Atelica leggera capacita coordinative (teack and fildand loordination ahilities) SDS, rivisk bicultural Sportive ٤(٢) Nov.
- ١١ - **Wojciech starosciak**( ٢٠٠٦م ) : motor learning and the age and the level of coordination dexterity in gerls, human movement, no (٧).