

فاعلية تدريبات القدرات التوافقية علي تطوير الهجوم المضاد لناشئي الكوميته

أ.م.د/ محمود عامر متولي

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية بنين - بنات ، جامعة العريش

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.204678.2422

- مشكلة البحث وأهميته

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً ملموساً في جميع مجالات الحياة ، ولقد أصبح الاستناد إلي نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلي مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية إلي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل علي ذلك ، لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه في المجال الرياضي وخاصة لمراحل الناشئين حتى يمكن الوصول إلي المستويات الرياضية العالية . (7 : ٧)

ويشير **وجدى الفاتح (٢٠١٤م)** إلي أن تخطيط التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يدرس ويفهم جيدا وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتناظر بين بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب . (١٤ : ٢٤)

ويشير **كاس لينين Case Leanne (٢٠١٧م)** أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدي لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهارى للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه . (١٥ : ٥٥، ٥٦)

ويشير **مدحت صالح (٢٠١٩م)** أن القدرات التوافقية تعد أحد الركائز الأساسية التي يتوقف عليها مستوى الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة ، لاعتماد الأداء الحركي على توافر مجموعة منها حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بسهولة لتحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي بفاعلية . (١١ : ٢١٨)

ويشير **مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)** أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوي للتوافق الحركي العام

المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة علي تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات . (١٢ : ١٨٨ ، ١٨٩)

ويشير **جوليوس كاسا Julius Kasa** (٢٠١٥م) إلي أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم ، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة . (16 : ١٣١)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من رياضات الدفاع عن النفس التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة ومتنوعة تتمثل في استخدام المهارات الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى تحركات القدمين وجميعها مواقف غير متكررة يغلب عليها العمل المتحرك والأداء السريع مما يتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الموجهة من خلال التوافق الحركي للأداء في الوقت والمكان المناسب . (٣ : ١٢٧)

ويذكر **كولن بت** (٢٠٠٣م) أن مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - Kumite) تتكون من مواقف متغيرة كثيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارسيها لأداء متطلبات المباراة ، وأن توافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميتيه تعتبر ذات أهمية كبيرة في تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية تحت ظروف وشروط التنافس وأيضاً توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية في نجاح لاعبي الكوميتيه حيث أنها تساعد على الاقتصاد في الطاقة والإقلال من الإصابة وتمكن اللاعب من أداء وتسديد اللكمات والركلات بطريقة مؤثرة وفعالة في المناطق المصرح بها بالتسديد خلال المباراة في الجسم وفقاً لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة . (١٠ : ٣١)

ويشير كلاً من **شريف العوضي وعمر لبيب** (٢٠٠٤م) أن الهجوم بأنواعه المختلفة يعتبر هو العامل الرئيسي لحصول لاعب الكوميتيه على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً ، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي الكوميتيه يعتمد على وأهمية توظيف إمكانات اللاعب المختلفة أثناء المباريات وفقاً لقدراته واستعداداته حتى يمكن تنفيذ المهارات الدفاعية أو المهارات الهجومية أو المهارات هجومية مضادة بفعالية أثناء المباريات مع الإقتصاد في بذل الجهد أثناء الأدوار التمهيديّة والنهائيّة المختلفة والتي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه . (٦ : ٣)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية كلاعب وعمله في مجال التدريب ومتابعته للبطولات المحلية لناشئي الكوميتيه تحت ٦ سنة أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئي هذه المرحلة

العمرية في تنفيذ الهجوم المضاد أثناء المباريات حيث بلغت المحاولات الفاشلة نسبة أكثر من المحاولات الناجحة لإجمالي أساليب الهجوم المضاد المستخدمة في المباريات وهي أساليب (سن نوسن - تاي نو سن - جونوسن) وقد يرجع ذلك إلى عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداة فتخرج في شكل غير إنسيابي وغير مؤثر ، كما تبين أن اتجاهات التحرك على البساط لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم المضاد يتم في توقيت غير سليم نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة وعدم إدراك المسافة المناسبة ودقة التوجيه المهارات إلى الهدف المطلوب وعدم القدرة علي الربط بين المهارات الحركية بشكل توافقي .

ويري الباحث أن قدرة الناشئ في الربط بين الهجوم وتنفيذه والانتقال إلى الدفاع وربطه بهجوم مضاد ومتابعة اللاعب لهذا الهجوم بإنسيابه وإتقان وفعالية في المباراة يحتاج إلى قدرات توافقية خاصة تساعده في إنجاز هذه المهارات الحركية ، وهذا ما دفع الباحث إلي القيام بدراسة تهدف لتصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها علي بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة .

- هدف البحث .

التعرف علي تأثير التدريبات التوافقية علي تطوير بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة .

- فروض البحث .

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة .

٢- توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة .

- المصطلحات المستخدمة في البحث .

١- القدرات التوافقية .

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية . (٨ : ١٨٨)

- الدراسات السابقة .

١- أجرت هاله خطاب (٢٠١٠م) (١٣) دراسة عنونها " تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على القابلية الحركية لناشئي كرة السرعة تحت ١٤ سنة " ، وذلك بهدف تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على القابلية الحركية والمستوي الرقمي لناشئي كرة السرعة تحت ١٤ سنة ، استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعة الواحدة ، اشتملت العينة علي

- (٢٣ ناشئ وناشئة) ، حيث أشارت أهم النتائج إلى أدي البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية إلى أحداث تغير إيجابي القابلية الحركية والمستوي الرقمي لناشئي كرة السرعة تحت ١٤ سنة .
- ٢- أجرت أسماء محمد (٢٠١٣م) (٤) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي " ، وذلك بهدف التعرف على تأثير تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي ، استخدم المنهج التجريبي ، اشتملت العينة علي (١٠ ناشئين) ، حيث أشارت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية أدى الى تنمية الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي .
- ٣- أجري خالد محمد (٢٠١٦م) (٥) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفني للبويز للناشئين من ١٤-١٨ سنة في رياضة التايكوندو " ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفني تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالبويز للناشئين من ١٤-١٨ سنة ، استخدم المنهج التجريبي ، اشتملت العينة علي (٢٠ طالبة) ، حيث أشارت أهم النتائج توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الاداء الفني للبويز لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤- أجري أحمد الداوي (٢٠١٧م) (٢) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم " ، وذلك بهدف التعرف على أثر تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، استخدم المنهج التجريبي ، اشتملت العينة علي (٣٠ ناشئي) ، حيث أشارت أهم النتائج إلى أن تدريبات القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة .
- ٥- أجري كلاً من بافلينا تشالوبسكا وداجمار هيروسوفا **Pavlına Chaloupská & Dagmar Hrušová** (٢٠٢٢م) (18) دراسة عنوانها " تأثير مستوي القدرات التوافقية علي تعلم المهارات الحركية الخاصة بحصان القفز " ، وذلك بهدف التعرف علي تأثير مستوي القدرات التوافقية علي تعلم المهارات الحركية الخاصة بحصان القفز ، اشتملت العينة علي (٤٠ ناشئي) ، حيث أشارت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ لصالح المجموعة التجريبية في مستوي القدرات التوافقية ومستوي تعلم المهارات الحركية الخاصة بحصان القفز .
- التعليق علي الدراسات المرجعية .
- أجريت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من (٢٠١٠م) إلى (٢٠٢٢م) وقد بلغ عددها (٥)

دراسات مرجعية ، وهدفت الي التعرف علي تأثير تدريبات وتمارين القدرات التوافقية علي القابلية الحركية الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية قيد البحث ، أستخدمت الدراسات المرجعية السابقة المنهج التجريبي حيث اتبعت تصميمات تجريبية مختلفة وتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة بين (١٠ : ٤٠) وفقاً لطبيعة ومنهجية كل دراسة ، واستخدمت الدراسات المرجعية البرامج التدريبية بأستخدام تدريبات وتمارين القدرات التوافقية ، وكذلك الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية واختبارات الادراك الحس حركي كوسيلة لجمع البيانات واستخدمت هذه الدراسات معالجات إحصائية مختلفة كالمتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط لبيرسون ، اختبار دلالة الفروق (ت) ، نسب التحسن .

- أوجه الأستفادة من الدراسات المرجعية .

- ١- اختيار عينة البحث من حيث (طريقة الاختيار ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ، مستوى الأداء المهاري) طبقاً لطبيعة الدراسة الحالية .
- ٢- اختيار الباحث للمنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة .
- ٣- الاستفادة من كيفية التوزيع النسبي والزمني للأحمال ومراعاة الزيادة التدريجية في الشدة والحجم وكذلك توزيع وحدات التدريب .

٤- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

مجتمع وعينة البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الكاراتيه تحت ٦ سنة الحاصلين علي الحزام البني بمحافظة شمال سيناء والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري الكاراتيه للعام التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب ضاحية السلام ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) ناشئين من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٨) ناشئي (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

ن = ١٨

جدول (١) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	15.28	15.40	٩0.3	0.92 -
٢	ارتفاع الجسم	سم	157.81	157.00	3.54	0.69
٣	وزن الجسم	كجم	58.34	57.40	2.72	1.04
٤	العمر التدريبي	سنة	4.26	4.35	0.38	0.71 -
٥	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	14.21	14.59	1.52	0.75 -
٦	اختبار ربط السلسلة الحركية	عدد	14.50	14.00	1.67	0.90
٧	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	عدد	12.17	11.50	2.41	0.83
٨	اختبار سرعة الاستجابة	سم	17.53	18.00	2.07	0.68 -
٩	ماواشي جيري	درجة	11.39	12.00	1.89	0.97 -
١٠	كزامي ماواشي جيري	درجة	10.56	10.00	1.54	1.09
١١	أورا ماواشي جيري	درجة	9.28	9.00	1.13	0.74
١٢	كزامي أورا ماواشي جيري	درجة	9.22	9.00	0.97	0.68
١٣	أسلوب سن نوسن Sen no sen	درجة	2.28	2.00	0.73	1.15
١٤	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	درجة	2.16	2.00	0.60	0.80
١٥	أسلوب جونوسن Go no sen	درجة	1.89	2.00	0.46	0.72 -

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو واختبارات القدرة العضلية تراوحت بين (- 0.97 : 1.15) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات .

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- بساط كاراتيه قانوني .
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم .
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) ،
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- شريط قياس الأطوال (سم) ، مسطرة (سم) مدرجة ، أقماع تدريب .
- عقل خشبية مثبتة بالحائط ، مقاعد سويدية .
- صندوق مقسم ، وسادة ركل .

٢- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

أ- اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث . مرفق (٢)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول القدرات التوافقية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (١)
- قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية قيد البحث لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة بعد

الإطلاع علي الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة .

ب- أختبارات الركلات الهجومية قيد البحث . مرفق (٤)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الركلات الهجومية المناسبة لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة ، حيث تم قبول الركلات الهجومية التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% . مرفق (٣)

- قام الباحث بتصميم اختبارات الركلات الهجومية التالية :

- اختبار التسديد بركلة كزامي ماواشى جبرى على هدف متحرك .

- اختبار التسديد بركلة أورا ماواشى جبرى على هدف متحرك .

- اختبار التسديد بركلة كزامي أورا ماواشى جبرى على هدف متحرك .

ب- أختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث . مرفق (٥)

قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس أساليب الهجوم المضاد قيد البحث قيد البحث التوافقية لناشئي الكوميتة تحت ١٦ سنة بعد الإطلاع علي الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة في الكاراتيه .
٣- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (٦)

الدراسات الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٨ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٢ م ، وتهدف الدراسة الي :

- التأكد من تدريب المساعدين ، وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .

- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .

- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس ، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده ، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .

- تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات التوافقية المقترحة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٥ م إلى يوم

الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨ م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) .

أولاً : صدق الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة حاصلين علي الحزام الأسود (١) دان) من مركز شباب ضاحية السلام والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة حاصلين علي الحزام البني من مركز شباب ضاحية السلام وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات

التوافقية والمهارات الهجومية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

$$n_1 = 2, n_2 = 8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	14.17	1.47	10.74	1.25
٢	اختبار ربط السلسلة الحركية	عدد	14.63	1.73	18.88	1.78
٣	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	عدد	12.25	2.49	17.50	2.61
٤	اختبار سرعة الاستجابة	سم	17.38	2.04	12.61	1.56
٥	ماواشي جيري	درجة	11.5	1.92	17.75	2.07
٦	كزامي ماواشي جيري	درجة	10.38	1.36	15.63	1.51
٧	أورا ماواشي جيري	درجة	9.25	1.09	14.25	1.34
٨	كزامي أورا ماواشي جيري	درجة	9.13	1.03	13.88	1.18
٩	أسلوب سن نوسن Sen no sen	درجة	2.25	0.72	4.50	0.76
١٠	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	درجة	2.13	0.60	4.25	0.68
١١	أسلوب جونوسن Go no sen	درجة	1.75	0.41	3.13	0.47

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

ينضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة عددها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة حاصلين علي الحزام البني وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

ن = ٨

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	14.17	1.47	14.13	1.42
٢	اختبار ربط السلسلة الحركية	عدد	14.63	1.73	14.75	1.78
٣	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	عدد	12.25	2.49	12.38	2.51
٤	اختبار سرعة الاستجابة	سم	17.38	2.04	17.31	1.97
٥	ماواشي جيري	درجة	11.50	1.92	11.63	1.96
٦	كزامي ماواشي جيري	درجة	10.38	1.36	10.50	1.42
٧	أورا ماواشي جيري	درجة	9.25	1.09	9.38	1.14
٨	كزامي أورا ماواشي جيري	درجة	9.13	1.03	9.25	1.07
٩	أسلوب سن نوسن Sen no sen	درجة	2.25	0.72	2.38	0.75
١٠	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	درجة	2.13	0.60	2.25	0.68
١١	أسلوب جونوسن Go no sen	درجة	1.75	0.41	1.88	0.43

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .
البرنامج التدريبي المقترح .

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل علي فهمي وآخرون (٢٠٠٩م) (9) ، مفتي إبراهيم (٢٠١٠م) (١٢) ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) (١) ، وجدي الفاتح (٢٠١٤م) (14) ، عصام أحمد (٢٠١٥م) (7) ، مدحت صالح (٢٠١٩م) (11) والتي تمثلت في النقاط التالية :

١. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للناشئين .
٢. الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
٣. مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .
٤. تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
٥. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
٦. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة ومراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة .
٧. زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .

٨. مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري في رياضة السباحة.

٩. الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :

- محتوى التدريبات التوافقية المقترحة . مرفق (٧)

ب- مكونات البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٩)

- قام الباحث بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح لناشئي الكوميتة تحت ١٤ سنة ، حيث تم قبول المكونات التي بلغت أهميتها النسبية ٨٠% فأكثر - الدراسة الأساسية .

- القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢١ م ، وذلك طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس .

- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية . مرفق (٩)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية علي المجموعة التجريبية وذلك في المدة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٢ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٨ م ، ولمدة (١٠) أسابيع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع .

- القياس البعدي .

قام الباحث بإجراء القياس البعدي وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٩ م بنفس الشروط والتعليمات ومواصفات القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية .

(المتوسط الحسابي Mean - الوسيط Median - الانحراف المعياري Standard Deviation -

معامل الالتواء Skewness - معامل الارتباط Correlation (person) - اختبار دلالة الفروق

(ت) T Test - نسب التحسن (Percentage of Progress) .

- عرض ومناقشة النتائج .

- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

في اختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أسلوب سن نوسن Sen no sen	درجة	2.20	0.71	3.50	0.87
						3.47

٣.54	0.73	3.20	0.58	2.10	درجة	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	٢
3.23	0.59	2.60	0.45	1.80	درجة	أسلوب جونوسن Go no sen	٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لناشئي الكوميتة تحت ٤ سنة .

- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٥) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث ن = ١٠

م	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	أسلوب سن نوسن Sen no sen	درجة	2.20	0.71	3.50	0.87	59.09
٢	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	درجة	2.10	0.58	3.20	0.73	52.38
٣	أسلوب جونوسن Go no sen	درجة	1.80	0.45	2.60	0.59	44.44

يتضح من جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث بنسب متفاوتة لناشئي الكوميتة تحت ٤ سنة .

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت ٤ سنة " .

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات أساليب الهجوم المضاد (أسلوب سن نوسن Sen no sen ، أسلوب تاي نوسن Tai no sen ، أسلوب جونوسن Go no sen) قيد البحث لناشئي الكوميتة تحت ٤ سنة .

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لناشئي الكوميتة تحت ٤ سنة إلي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية والذي كان موجه لتطوير القدرات التوافقية قيد البحث حيث أحتوي علي تدريبات توافقية خاصة مشابهة للأداء المهاري والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات

بطبيعة الأداء في رياضة الكاراتيه الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما عمل على تطور القدرات التوافقية قيد البحث مما انعكس ذلك على أساليب الهجوم المضاد المستخدمة في المباريات قيد البحث ، كما أهتم الباحث بتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وتوزيع التدريبات التوافقية خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنتظمة والتي تعمل في نفس المسار الحركي لرياضة الكاراتيه بحيث يتم أداءها بصورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم بحيث تكون أكثر تركيزاً على تطوير أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه تحت ١٦ سنة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** إلى أهمية القدرات التوافقية في تحسين نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال وانسيابية الحركات . (٨ : ١٨٩)

ويشير **ستانستوا هنرك Stanistaw Henrk (٢٠١٥م)** الي أهمية ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري . (١٧ : ١٨٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **هاله خطاب (٢٠١٠م) (13)** ، **خالد محمد (٢٠١٦م) (٥)** ، **أحمد الداوي (٢٠١٧م) (2)** ، **بافلينا تشالويسكا وداجمار هيروسوفا Pavlína Chaloupská & Dagmar Hrušová (٢٠٢٠م) (18)** حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي على تطوير مستوي الأداء المهاري والخططي في نوع النشاط التخصصي .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه تحت ١٦ سنة " .

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتيه تحت ١٦ سنة " .

أظهرت نتائج جدول (٥) نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أساليب الهجوم المضاد (أسلوب سن نوسن Sen no sen ، أسلوب تاي نوسن Tai no sen ، أسلوب جونوسن Go no sen) قيد البحث بنسب متفاوتة لناشئي الكوميتيه تحت ١٦ سنة .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لناشئي الكوميتيه تحت ١٦ سنة إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات

التوافقية وما يحتويه من أهداف وواجبات وما أشتمل عليه من تدريبات توافقية مشابهة لرياضة الكاراتيه والتي تم أدائها وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية مما أدى إلى تطوير القدرات التوافقية التي انعكست بدورها على تحسن في أساليب الهجوم المضاد (أسلوب سن نوسن، أسلوب تاي نوسن، أسلوب جونوسن) قيد البحث حيث أن استخدام التدريبات التوافقية بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلى تحسن التوافق والإسيابية بين العضلات العاملة والمقابلة لها وزيادة القدرة على الأداء إلى أقصى درجة وبأعلى معدل مما أدى الي حدوث التحسن في أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار **جوليوس كاسا Julius Kasa** (٢٠١٥م) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم ، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأساس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة . (16 : ١٣١)

ويضيف **وجدى مصطفى** (٢٠١٤م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليتها وأن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء المهاري . (14 : ١٢٤)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من **هاله خطاب** (٢٠١٠م) (13) ، **أحمد الداوي** (٢٠١٧م) (2) ، **بافلينا تشالويسكا وداجمار هيروسوفا Pavlína Chaloupská & Dagmar Hrušová** (٢٠٢٠م) (18) علي أن التدريبات التوافقية تساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري بكل رياضة علي حدة .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة " .

الإستخلاصات .

- ١- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية أظهر تأثيراً إيجابياً علي تطوير أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة .
- ٢- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة .

التوصيات .

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير أساليب الهجوم المضاد قيد البحث للناشئين .
 - ٢- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة باستخدام التدريبات التوافقية على اللاعبين في المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل بالمبتدئين والناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الكاراتيه .
- المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية – تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٢- أحمد الداوي محمد : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨ م .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٤- أسماء محمد عبد الهادي : " تأثير برنامج تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣ م .
- ٥- خالد محمد الدسوقي : " تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفني للبويز للناشئين من ١٤-١٨ سنة في رياضة التايكوندو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٦ م .
- ٦- شريف محمد عبد القادر العوضي ، عمر محمد لبيب : " قواعد الهجوم - سلسلة الكاراتيه مجموعة الكوميته " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٧- عصام أحمد أبو جميل : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٥ م .
- ٨- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٩- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م .
- ١٠- كولن بت : " محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتيه " ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
- ١١- مدحت صالح سيد : " إستراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٩ م .
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
- ١٣- هاله أحمد خطاب : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على القابلية الحركية لناشئي

كرة السرعة تحت ١٤ سنة " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠١٠ م .
١٤- وجدى مصطفى الفاتح : " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 15- Case Leanne : " **Fitness Aquatics , Fitness Spectrum series** " , Gallagher & Mundy Co ., Hong Kong , 2017.
- 16- Julius Kasa : " **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games** " , Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Bratislava, Slovakia, 20١5 .
- 17- Stanislaw Henrk Duda : " **Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players** " , Team games in Physical Education and sport, Biology of sport , wars Chou, 20١5 .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .

- 18- <http://www.researchgate.net/publication/319860082>

ملخص البحث

فاعلية تدريبات القدرات التوافقية علي تطوير الهجوم المضاد لناشئي الكوميته

أ.م.د/ محمود عامر متولي

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير التدريبات التوافقية علي تطوير بعض أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة الكاراتيه تحت ١٦ سنة الحاصلين علي الحزام البني بمحافظة شمال سيناء وبلغ عددهم (١٨) ناشئ ، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي بإستخدام الرشاقة التفاعلية أظهر تأثيراً إيجابياً علي تطوير أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة ، وكانت أهم التوصيات أستخدم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات التوافقية لما له من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير أساليب الهجوم المضاد قيد البحث للناشئين.

Abstract**Effectiveness of coordination abilities exercises on developing effectiveness of counter-attack for kumite juniors****Dr. Mahmoud Aamer Metwally**

The research aims to identify effect of coordination abilities exercises on developing effectiveness of counter-attack for kumite juniors under 16 years, the researcher used experimental method due to its suitability and nature of research through experimental design using pre- and post- per one group, the researcher choose research sample in a deliberate manner from taekwondo juniors under 16 who obtained brown belt from north Sinai Governorate where number of sample (18) juniors, and the most important results training program using coordination abilities exercises has apposite effect on developing effectiveness of counter-attack for kumite juniors under 16 years, and the most important recommendations using training program using coordination abilities exercises because of its effective on development counter-attack for beginners and juniors of kumite.