

تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفنى للكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه

* د/ محمود أحمد عبد الدايم أحمد صالح

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التطور العلمى لعملية التدريب الرياضى هدفا تسعى إليه دول العالم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، من خلال الاعتماد على نتائج البحث العلمى وتطبيقه على المراحل العمرية المختلفة وبخاصة مرحلة الناشئين التى تمثل العمود الفقري والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية التى تستطيع الوصول إلى قمة المستوى الرياضى.

وتعد الجملة الحركية (الكاتا) هى جوهر رياضة الكاراتيه، وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه، وللاإرتقاء بمستوى الجملة الحركية للاعبى الكاراتيه، يجب على المدربين الاهتمام بمكونات الأداء المهارى والتركيز الفعلى لتلك المكونات خلال تدريب لاعبيهم عليها.
(١: ٤٥)

وتتأسس القدرات التوافقية على عمليتى الضبط والتحكم الحركى المطلوب لأداء المهارات الحركية، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الأنجاز الرياضى المتمثل فى القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية كشرط هامة للأنجاز الرياضى والتى تظهر فى ترابط وتناسق متكامل لإنجاز الواجب الحركى المطلب. (٣: ١٣)، (٧: ١٨٩)،
(١٠: ١٢١)، (٤: ١١)

ومن الضرورى ان يمتلك اللاعبون القدرات التوافقية فى مختلف الأنشطة الرياضية حيث تساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية

* مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

وإتقانها، كما يتطور مستوى الأداء الفنى للاعبين كلما تم الأرتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم. (١٧: ١٣١)

وتظهر القدرات التوافقية من خلال التحليل النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ولذلك فإن تطويرها يؤثر فى الجانب المهارى بدرجة كبيرة، فهى أسس الأنجاز التى ترتبط بعمليات الضبط والتحكم الحركى فى الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين الناشئين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى. (٤: ١٢)، (٩: ٦)

كما ترتبط القدرات التوافقية بتنوع الأداء الفنى فى مختلف الأنشطة الرياضية، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات المختلفة خلال الممرات العصبية للاعبين مما يؤدى إلى تحسن الأداء الفنى للمهارات المختلفة. (١٦: ١٥٣) (٤: ١٢)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية فى مجال رياضة الكاراتيه، وعن طريق الملاحظة العلمية للعديد من البرامج التدريبية التى يتم تنفيذها داخل الأندية، ومتابعة العديد من البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للكاراتيه مثل بطولات المناطق والجمهورية، وبالإضافة للدراسة الاستطلاعية التى قام بها الباحث بالمقابلة الشخصية مع العديد من المدربين فى مجال رياضة الكاراتيه مرفق (١)، تكمن مشكلة البحث فى اهتمام معظم المدربين على تدريب هؤلاء الناشئين على الكاتا لحصولهم على درجات الترقى للأحزمة المختلفة دون مراعاة الصعوبات التى تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة العمرية أثناء البطولات المختلفة، والتى تتمثل فى صعوبة الربط الحركى بين المهارات المختلفة للكاتا من حركات وتحركات وتغيير اتجاه خلال الأداء الحركى، مع عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركى مما يؤثر على انسيابية حركات الكاتا وعدم خروج بعض حركات الكاتا فى التوقيت الصحيح

لها، مما يرجعه الباحث إلى قلة التدريبات التوافقية التي تعطى لهؤلاء الناشئين وقلة دراية المدربين بتدريبات القدرات التوافقية.

وبناء على هذا يتناول هذا البحث محاولة التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفني للكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفني للكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:-

- ١- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني.
- ٣- التعرف على فروق القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- القدرات التوافقية **Coordinative abilities** * :

تمثل شروط الانجاز للتعاملات الحركية والتي تتم من خلال الضبط والتحكم الحركى وتساهم فى الارتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبين من خلال الكفاية والاقتصاد فى المجهود.

- الكاتا **Kata** :

هى مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة فى الصد واللكم والضرب والركل وإخلال التوازن يؤديها الفرد من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية فى اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين وبتسلسل منطقى ضد منافسين وهميين ووفقا لتنسيق متعارف عليه دوليا وتعتبر ركيزة أساسية فى اختبارات الترقى للأحزمة (١٤ : ٦٨).

الدراسات المرجعية :

١- دراسة "شيرين أحمد يوسف" (٢٠٠١م) (٥) بعنوان "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة"، وهدفها وضع مجموعة من التدريبات للطالبات المتخصصات فى رياضة المبارزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت عينه الإجمالية نحو (٣٤) طالبة، واشتملت أدوات جمع البيانات على بعض اختبارات القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة، وقد أسفرت النتائج إلى أن أهم القدرات التوافقية فى رياضة المبارزة هى (دقة الأداء، والإحساس الحركى العضلى، والتوافق، والقدرة العضلية، ومرونة الفخذ، وسرعة الاستجابة الحركية، والقدرة على التوازن، والتحكم فى الحركة، والقدرة على تغيير الاتجاه، كما توجد علاقة إيجابية طردية وعكسية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء الهجوم المركب.

* تعريف إجرائى

٢- دراسة "عبد الباسط جميل الأشقر" (٢٠٠١م) (٦) بعنوان "مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين"، وهدفها التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة، وسالبة) بين مركز التحكم وبعض القدرات التوافقية للملاكمين قيد الدراسة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينه الإجمالية نحو (٨٦) ملاكم، واشتملت أدوات جمع البيانات على بعض اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة الملاكمة، وقد أسفرت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التحكم الخارجى وبعض القدرات التوافقية لملاكمى الدرجة الأولى فى اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث، أى كلما زاد التحكم الداخلى كلما زادت القدرات التوافقية وقل التحكم الخارجى.

٣- دراسة "نيفين حسين محمود" (٢٠٠٤م) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو"، وهدفها تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصات فى رياضة الجودو، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت العينه الإجمالية نحو (٤٢) طالبة، واشتملت أدوات جمع البيانات على بعض اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو، وقد أسفرت النتائج إلى أن أهم مكونات القدرات التوافقية التى تؤثر على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هى (القدرة على التوازن، والقدرة على تغيير الاتجاه، والقدرة على الربط الحركى، والقدرة على سرعة الاستجابة)، وأن استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابى فى تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن فى مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية.

٤- دراسة "Jadach Agnienszka" (٢٠٠٥م) (١٥) بعنوان
Connection between particular coordinational " motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player، وهدفها التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد، وتصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغت عينه الإجمالية نحو (٢٥) ناشئة، واشتملت أدوات جمع البيانات على اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة كرة اليد، وقد أسفرت أهم النتائج إلى تصميم اختبارين لرياضة كرة اليد للمرحلة العمرية (١٢- ١٣) سنة لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي، والتكيف الحركي) حيث أوضحت الدراسة أن هاتين القدرتين هما الأكثر أهمية وارتباطاً بكرة اليد.

٥- دراسة "tanislaw. Zak., Henrk Duda" (٢٠٠٥م) (١٨)، بعنوان
Level coordinating Ability but Efficiency of Game of" young football players، وهدفها التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي والخططي ل كرة القدم الصغار، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينه الإجمالية نحو (٢٠) ناشئ، واشتملت أدوات جمع البيانات على اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة كرة القدم، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم هي (سرعة الاستجابة الحركية، والتوازن، والسرعة الحركية لأداء التوافق البصري)، وتطور القدرات التوافقية قيد الدراسة له تأثير إيجابي على كل من السلوك الحركي والخططي).

٦- دراسة "خالد فريد عزت" (٢٠٠٧م) (٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، وهدفها التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينه الإجمالية نحو (٦٠) ناشئ، واشتملت أدوات جمع البيانات على بعض اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو، وقد أسفرت النتائج إلى أن أهم القدرات التوافقية فى رياضة الجودو والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة، هى (القدرة على الربط الحركى، والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة، والقدرة على التوازن الحركى، والقدرة على سرعة الاستجابة الحركية، والقدرة على المرونة، والقدرة على التمييز الحس عضلى) وأن أهم مظاهر الانتباه فى رياضة الجودو، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة هى (تركيز الانتباه، وتوزيع الانتباه، وتحويل الانتباه)، وتفق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج المتبع.

٧- دراسة "Vladimir Liakh, Zbigniew Withowski" (٢٠١٠م)

(٢٠) بعنوان "Development and Training of Coordinating Skill in 11 to 19 Year Old Soccer

Players"، وهدفها تحديد خصائص تطور وتدريب القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم من (١١ - ١٩) سنة على مدى ثلاث سنوات من التدريب، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وبلغت عينه الإجمالية نحو (٦٠٠) ناشئ، واشتملت أدوات جمع البيانات على اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة كرة القدم، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن

المرحلة العمرية من (١١ - ١٣) سنة من أكثر المراحل المفضلة لتدريب القدرات التوافقية، وتأتي المرحلة العمرية من (١٤ - ١٦) سنة في المرتبة الثانية، والقدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم هي (القدرة على التوجيه المكاني، والقدرة على التكيف وتعديل البرنامج الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، والقدرة على الربط الحركي، والقدرة على الاستجابة الحركية السريعة، والقدرة الإيقاعية، والقدرة على التوازن).

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث ناشئ رياضة الكاراتيه بنادى الشبان المسلمين بالمنصورة للمرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للكاراتيه حتى الموسم الرياضى ٢٠١٥/٢٠١٦م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (٤٠) ناشئ من لاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه بنادى الشبان المسلمين بالدقهلية، ليصل حجم عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ أجريت عليهم الدراسة الأساسية، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوامها (١٠) ناشئين لكل مجموعة، و(٢٠) ناشئ أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- يعد نادى الشبان المسلمين من أحد أكبر أندية محافظة الدقهلية من حيث حجم أفراد الناشئين للمرحلة العمرية قيد البحث.
 - ٢- اشترك جميع أفراد العينة فى بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الدقهلية أو بطولة الجمهورية.
 - ٣- تقارب تماثل العمر التدريبي لأفراد عينة البحث.
 - ٤- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للكراتيه حتى الموسم الرياضى ٢٠١٥/٢٠١٦ م.
- إعتدالية توزيع عينة البحث:**

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية موزعة توزيع إعتدالياً، كما يوضح جدول (١)، (٢) ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	١٠.٩٥	١١.٠٠	٠.٨٩	٠.١٠
٢	الطول	سنتيمتر	١٤٠.٧٩	١٤٠.٣١	٣.٦٢	٠.٠٢
٣	الوزن	كجم	٤٣.٠٠	٤٢.٩٠	٢.٦٣	٠.١٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٣٣	٢.٢٥	٠.٧١	٠.١٥-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.١٥ : ٠.١٩) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس عينة البحث فى المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
فى المتغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفنى للكاتا
(ن = ٢٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الـ السرير الحركى.	ث	١١.٦٥	١١.٦١	٠.٦٧	٠.٣٧-
٢		القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٦.٩٣	٦.٨٥	٠.٦٨	٠.٢٣
٣		القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة.	سم	٤.٨٥	٤.٨١	٠.٥٧	٠.٤١
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٤٥	٤.٠٠	٠.٨٨	١.١٣
٥	مستوى الأداء الفنى	الكاتا الأولى.	درجة	٤.٩٢	٤.٧٥	٠.٧٣	٠.٦٣
٦		الكاتا الثانية.	درجة	٤.٥٧	٤.٥٢	٠.٤١	٠.٤٣
٧		الكاتا الثالثة.	درجة	٤.٦١	٤.٥٢	٠.٧٦	٠.٤٨
٨		الكاتا الرابعة.	درجة	٤.٥٥	٤.٣٢	٠.٥٨	١.١٠
٩		الكاتا الخامسة.	درجة	٤.٥١	٤.٥٩	٠.٣٩	٠.٨٠-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٨٠ : ١.١٣) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية والخطية.
تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما بجدول رقم (٣)، ومتغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني للكاتا قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) $n=1$ $n=2$ $10 = 10$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	السن	سنة	١١.١٠	٠.٨٨	١٠.٨٠	٠.٩٢	٠.٣	٠.٧٥
٢	الطول	سنتيمتر	١٤٠.٦٥	٤.٥١	١٤٠.٩٢	٢.٧٠	٠.٢٧	٠.١٦
٣	الوزن	كجم	٤٣.٤١	٣.٠١	٤٢.٥٨	٢.٢٧	٠.٨٣	٠.٧٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٢٥	٠.٧٢	٢.٤٣	٠.٧٣	٠.١٨	٠.٤٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.10$

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والخطية $n=1$ $n=2$ $10 = 10$

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	القدرات التوافقية	قياسات القدرات التوافقية	ث	١١.٧٤	٠.٥٤	١١.٥٦	٠.٨١	٠.٥٧

تابع جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية
(ن = ١ = ٢ = ١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٢	مستوى الأداء الفني	القدرة على التوجيه المكاني.	ث	٦.٨٥	٠.٧٢	٧.٠٢	٠.٦٧	٠.٥٦
٣		القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة.	سم	٤.٩١	٠.٦٨	٤.٧٨	٠.٤٨	٠.٤٨
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٤٣	١.٠٨	٤.٤٨	٠.٦٧	٠.١٣
٥		الكاتا الأولى.	درجة	٤.٩٧	٠.٨٣	٤.٨٧	٠.٦٦	٠.٣٠
٦	الكاتا الثانية.	درجة	٤.٦٣	٠.٤٧	٤.٥٢	٠.٣٦	٠.٦٠	
٧	الكاتا الثالثة.	درجة	٤.٥٦	٠.٩٩	٤.٦٦	٠.٤٨	٠.٣٠	
٨	الكاتا الرابعة.	درجة	٤.٥٥	٠.٥٨	٤.٥٥	٠.٦٠	٠.٠٢	
٩	الكاتا الخامسة.	درجة	٤.٥٢	٠.٣٩	٤.٥٠	٠.٤٢	٠.١٢	

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.10$

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.
أدوات وسائل جمع البيانات:

تم الاستعانة بوسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها كإختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى للكاتا، ومجموعة من الاستمارات لعرضها على الخبراء لتحديد أهم الاختبارات وتدريبات القدرات التوافقية المناسبة لطبيعة البحث والعينة، ومجموعة من الاستمارات لتسجيل قياسات اللاعبين.

أ- تحديد القدرات التوافقية الخاصة والتدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية للكاتا برياضة الكاراتيه للمرحلة السنوية من (١٠-١٢) سنة، والأداء الفنى للكاتا:

تم استطلاع رأى الخبراء فى الآتى:-

- ١- تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه، استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣).
 - ٢- تحديد أهم تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه، مرفق (٦).
 - ٣- تم تحديد الأداء الفنى (مجموعة الهيان) لأنها أساس بداية رياضة الكاراتيه سواء لأختبارات الأحزمة المختلفة أو أداء بعض منها فى البطولات المختلفة، وكذلك لأعتبار مجموعة الهيان مجموعة واحدة مترابطة فيما بينها سواء فى حركاتها أو الأوضاع المستخدمة فى تلك الكاتات.
- وقد روعى فى اختيار الخبير الشروط التالية:-

١- أن يكون حاصلًا على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية (تخصص كاراتيه).

٢- أن لا يقل عدد سنوات الخبرة التطبيقية عن عشر سنوات مرفق (٢).

ب- الاختبارات المستخدمة فى البحث:

إختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى:

تم تحديد اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالكاتا برياضة الكاراتيه والمناسبة لطبيعة البحث ذات المعاملات والدلالات العلمية لقياس القدرات التوافقية من خلال المسح المرجعي للمراجع (٤)، (٥)، (٦)، (٩)، (١٣)، (١٥)، (١٨)، واستطلاع رأى الخبراء مرفق (٤)، (٥)، وقد تم تقييم مستوى الأداء الفنى للكاتا فى رياضة الكاراتيه عن طريق المحكمين مرفق (٨).

خطوات إجراء التجربة:

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك وسائل جمع البيانات لعينة البحث، تم عمل الإجراءات والخطوات الهامة للبحث والتي تساعد على إجرائه بطريقة علمية سليمة وصحيحة والإجراءات مبينه كالتالى.

أ- المرحلة التمهيديّة:

١- اختيار المساعدين :

تم اختيار مجموعة من المساعدين للمساعدة فى إجراء القياسات واختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى مرفق (٧)، ومجموعة من السادة الحكام لتحكيم الأداء الفنى للكاتا مرفق (٨).

وقام الباحث بتعريف جوانب البحث وأهداف الدراسة وجدوى الفائدة من النتائج التى سوف تستلخص من هذه الدراسة، مع توضيح متطلبات القياس وطريقة أداء وترتيبه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات.

٢- الدراسات الاستطلاعية:-

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت خلال الفترة من ٢٠١٦/٨/١٧م إلى ٢٠١٦/٨/١٩م.

جدول (٥)

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائجها

النتائج	الهدف
---------	-------

تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات. تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.	تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتعديل التقني لمواقف الاختبار.	التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث واختبارها.
تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.	معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.	التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت خلال الفترة من ٢٠١٦/٨/٢٠ م إلى ٢٠١٦/٨/٢٥ م.

الهدف:

- ١- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه.
- ٢- إيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه

النتائج:

تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني عن طريق مقارنة (١٠) ناشئين من لاعبي الكاتا من نفس المرحلة العمرية بقياسات مجموعة من الناشئين من نفس المرحلة السنوية ولكنهم من المبتدئين (أقل تمايزا). وجدول (٦) يوضح معامل الصدق.

جدول (٦)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة	المجموعة المميزة	المجموعة الأقل تمايزا	قيمة
	مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية					

ت	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	القياس		
١	٠.٩٣	١٢.٨٩	٠.٧٠	١٠.٠٦	ث	القدرة على الربط الحركي.	قياسات القدرات التوافقية
٢	٠.٥٢	٨.٢٢	٠.٣٦	٥.٦٣	ث	القدرة على التوجيه المكاني.	
٣	٠.٣٨	٥.٤٧	٠.٣٠	٠.٥٥	سم	القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة.	
٤	٠.٥٠	٣.٦٤	٠.٧٥	٩.٢٢	درجة	القدرة الإيقاعية.	
٥	٠.٥٠	٤.٢٢	٠.٣١	٩.٨٧	درجة	الكاتا الأولى.	مستوى الأداء الفني
٦	٠.٧٤	٤.١٢	٠.٣٤	٩.٨٢	درجة	الكاتا الثانية.	
٧	٠.٤٢	٤.٢٠	٠.٠٨	٩.٩٥	درجة	الكاتا الثالثة.	
٨	٠.٥٧	٣.٩٧	٠.٦٦	٩.٣٦	درجة	الكاتا الرابعة.	
٩	٠.٥٠	٣.٨٣	٠.٦٢	٩.٢٢	درجة	الكاتا الخامسة.	

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٦) وجود فرق معنوي جوهري بين المجموعتين المميزة والغير مميزة، وذلك لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.٢٨، ٩.٠٩) وأنها دالة عند مستوي (٠.٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية.

تم إيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى، عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنى مدته يومان، كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركى.	ث	١٢.٨٩	٠.٩٣	١٢.٧٨	١.١٥	*٠.٩٢
٢		القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٨.٢٢	٠.٥٢	٨.١٣	٠.٦٠	*٠.٨٧
٣		القدرة على التمييز الحس على بالمسافة.	سم	٥.٤٧	٠.٣٨	٥.٧٠	٠.٤٤	*٠.٨٠
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٣.٦٤	٠.٥٠	٤.٠٣	٠.٧٨	*٠.٨٤
٥	مستوى الأداء الفنى	الكاتا الأولى.	درجة	٤.٢٢	٠.٥٠	٤.٢٧	٠.٣٣	*٠.٧٠
٦		الكاتا الثانية.	درجة	٤.١٢	٠.٧٤	٤.٤٢	٠.٦٣	*٠.٧٦
٧		الكاتا الثالثة.	درجة	٤.٢٠	٠.٤٢	٣.٧١	٠.٤٤	*٠.٧٨
٨		الكاتا الرابعة.	درجة	٣.٩٧	٠.٥٧	٣.٦٩	٠.٦٩	*٠.٩٠
٩		الكاتا الخامسة.	درجة	٣.٨٣	٠.٥٠	٣.٥٠	٠.٤٩	*٠.٧٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.63$.

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث فى التطبيق الأول والثانى لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها

الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعنى ثبات درجات لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

ب- المرحلة الأساسية:

١- خطوات بناء البرنامج :

أ- تحديد الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء الفنى للكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه.

ب- تحديد أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة

أمكن للباحث أن يقوم بوضع أسس البرنامج التدريبي وهى كالتالى:-

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ٢- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث.
- ٣- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته.
- ٤- مراعاة العضلات العاملة والأساسية للأداء الفنى للاعبين.
- ٥- اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج والتي تتمثل فى:-
- تدريبات توافقية خاصة بناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه.
- ٦- تحديد وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال حسب المرحلة السنوية قيد البحث.

٧- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

٨- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات.

٩- توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج.

١٠- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل إلى الصعب.

- ١١- مراعاة الإحماء الجيد والاهتمام بتمرينات المرونة العامة والخاصة.
- ١٢- يفضل أن تتراوح مدة تهيئة الجهاز العصبي العضلي من ٥-٧ ق حتى تصل درجة حرارة المجموعات العضلية العاملة إلى ٨٣ درجة فنقل بذلك لزوجة العضلات كما تتم الانقباضات بأقل فاقد ميكانيكي.
- ١٣- مراعاة جرعات التدريب بالنسبة للتمرينات المؤثرة على العمود الفقري بدرجة كبيرة.

١٤- مراعاة استخدام الطريقة التموجية والتي تعنى تعاقب الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب.

٢- تخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي:

أ- تخطيط البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات الخاصة التي يمكن استخدامها في تنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للأداء الفني للكاتا برياضة الكاراتيه، حيث قام الباحث بوضع استمارة استطلاع رأى الخبراء وذلك لتحديد التدريبات التوافقية الخاصة والمناسبة للمرحلة السنوية تحت (١٠-١٢) سنة لناشئ الكاتا حيث ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٠% من أراء الخبراء مرفق (٦).

وتم تحديد مراحل البرنامج والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد خضعت إلى البرنامج التدريبي المعتاد.

يوضح جدول (٨) أيام التدريب لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٨)

أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
------------------	--------------------

السبت - الثلاثاء - الخميس - الجمعة الأحد - الأثنين - الأربعاء - الجمعة

- تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي كما في جدول (٩).

جدول (٩) محتوى البرنامج التدريبي

المتغيرات	المحتوى
مدة البرنامج	٣ شهور تحتوى على ١٢ أسبوع
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٤ وحدات تدريبية
عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٤٨ وحدة تدريبية
الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى
طرق التدريب المستخدمة	التدريب الفترى منخفض - مرتفع الشدة

- تم تحديد فترة البرنامج وهي فترة ما قبل المنافسات.

- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاثة مراحل

أ- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة اثني عشر أسبوع، في الفترة من ٢٧/٨/٢٠١٦م إلى ١٩/١١/٢٠١٦م بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة "باشرف من الباحث على المجموعة الضابطة"، وتم تحديد مراحل البرنامج كما يلي:

جدول (١٠)

مراحل البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

وجة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
-----	----------------	-----------------	-----------------

المقارنة			
التسمية	الإعداد العام (مرحلة التأسيس)	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المنافسات
المدة	٣ أسابيع	٥ أسابيع	٤ أسابيع
الهدف	رفع مستوى الأداء الفنى للكاتا.	تنمية وتطوير القدرات التوافقية الخاصة لتطوير مستوى الأداء الفنى للكاتا.	وتهدف إلى المحافظة على المستويات المكتسبة من القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى.

ب- مكونات الوحدة التدريبية:

أ- الجزء التمهيدي أو الاعدادى:-

١- الإحماء.

٢- الإعداد البدنى العام.

ب- الجزء الاساسى أو الرئيسى:

١- الإعداد البدنى الخاص.

٢- الإعداد المهارى

ج- الجزء الختامى او النهائى:

١- تمارين لخفض درجة حرارة الجسم.

٢- تمارين إطالات واسترشات للعضلات.

أولاً :- الجزء التمهيدي أو الاعدادى:

١- جزء الإحماء:

يبلغ زمن الإحماء من (١٠ إلى ١٥ ق) ويحتوى على تمارين الجرى

الخفيف وتمرينات تساهم فى رفع درجه الاستعداد الوظيفى والنفسى والشدة

تتراوح بين ٣٠ : ٥٠% من أقصى قدرة للفرد.

٢- جزء الإعداد البدنى العام:

يشمل على تمارين متنوعة بحيث تخدم جزء الإعداد البدني الخاص، وكذلك تخدم العضلات العاملة في الأداء المهاري.

ثانيا: الجزء الاساسى أو الرئيسى:

١- جزء الإعداد الخاص:

يشمل على تدريبات القدرات التوافقية الخاصة التي تخدم الأداء الفني للكاتا قيد البحث وشدته تتراوح بين (٦٠ : ٨٥ من أقصى قدرة للفرد) باستخدام مساحة الملعب والأدوات المختلفة.

٢- الإعداد المهاري:

يشمل التدريب الأداء الفني للمهارات المختلفة بالكاتا قيد البحث وشدته تتراوح ما بين (٦٥ : ٩٥% من أقصى قدرة اللاعب).

ثالثا:- الجزء الختامي أو النهائي:

زمن التهدة (٥) ق تتراوح شدته من ٣٠ : ٥٠% ويحتوى على تمارين تساعد على سرعة استعادة الشفاء من الحمل التدريب اليومى. ويوضح جدول رقم (١١) أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج بالدقيقة.

جدول (١١)

زمن التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي بالدقيقة

الأسبوع	اليوم النسب	السبت	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	متوسط
الثاني	+١٥% عن الأول	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٣٩٦	عالي
الثالث	-٢٥% عن الثاني	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	متوسط
الرابع	مثل الثاني	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٣٩٦	عالي
الخامس	+١٥% عن الرابع	١٠٩	١١٠	١١٥	١٠٩	٤٤٣	أقصى
السادس	-٢٥% عن الخامس	٨٢	٨٣	٨٦	٨٢	٣٣٣	متوسط

تابع جدول (١١)

زمن التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي بالدقيقة

الأسبوع	اليوم النسب	السبت	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل	
السابع	مثل الخامس	١٠٩	١١٠	١١٥	١٠٩	٤٤٣	أقصى	
الثامن	٥٠% عن السابع	١٠٣	١٠٥	١١٠	١٠٣	٤٢١	أقصى	
التاسع	٢٥% عن السابع	٧٨	٨٠	٨٢	٧٨	٣١٨	متوسط	
العاشر	مثل الثامن	١٠٣	١٠٥	١١٠	١٠٣	٤٢١	أقصى	
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بناشيء الكاتا	٩٠	١١٥	١٢٠	٩٠	٤١٥	عالي	
الثاني عشر	تخفيف الحمل	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	متوسط	
إجمالي الزمن بالدقائق		٤٦٠٦						
إجمالي الزمن بالساعات		٧٦.٧٦						

* أجبرت الكسور إلي رقم صحيح

يلاحظ من جدول رقم (١١) أنه كان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٠٠ - ٣٦٠) ق، وكان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل العالي ينحصر ما بين (٣٩٦ - ٤١٥) ق، وكان زمن محتوى الإعداد البدني العام والخاص والمهاري بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامي في الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٢١ - ٤٤٣) ق.

ومرفق (٩) يوضح الآتي:

- التوزيع النسبي لزمن تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري بالنسبة المئوية والدقائق خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.
- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط.
- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي.

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى.
- ثلاث وحدات تدريبية للمجموعة التجريبية.
- نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة.

ج- المرحلة النهائية:

١- القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة من ٢٠١٦/١١/٢١م إلى ٢٠١٦/١١/٢٦م، وقد روعى أن يتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج Minitab،Excel،Spss وتمثلت فى الأتي:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين فى العدد.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلى وبعدى).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبلىة البعدية للمجموعة التجريبية

في اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني (ن = ١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركي.	ث	١١.٧٤	٠.٥٤	٩.٣٧	٠.٣٦	٢.٣٧-	*١٠.٤٨	٢٠.١٩
٢		القدرة على التوجيه المكاني.	ث	٦.٨٥	٠.٧٢	٤.٧٠	٠.٦٧	٢.١٥-	*٩.٤١	٣١.٣٩
٣		القدرة على التمييز الحس على بالمسافة.	سم	٤.٩١	٠.٦٨	٠.٩٣	٠.٤٦	٣.٩٨-	*١٥.٤٠	٨١.٠٦
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٤٣	١.٠٨	٨.٤١	١.١٢	٣.٩٨		*١٠.٥١
٥	مستوى الأداء الفني	الكاتا الأولى.	درجة	٤.٩٧	٠.٨٣	٩.٤٧	٠.٧٠	٤.٥	*١٢.٤٨	٩٠.٥٤
٦		الكاتا الثانية.	درجة	٤.٦٣	٠.٤٧	٩.١٧	٠.٦٦	٤.٥٤	*١٦.٦٨	٩٨.٠٦
٧		الكاتا الثالثة.	درجة	٤.٥٦	٠.٩٩	٨.٩٣	١.١٠	٤.٣٧	*٧.٥١	٩٥.٨٣
٨		الكاتا الرابعة.	درجة	٤.٥٥	٠.٥٨	٨.٩٦	٠.٦٤	٤.٤١	*١٥.١١	٩٦.٩٢
٩		الكاتا الخامسة.	درجة	٤.٥٢	٠.٣٩	٨.٣٢	١.٣٣	٣.٨	*٨.٣٨	٨٤.٠٧

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى مكونات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركى، القدرة على التوجيه المكانى، القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة، القدرة الإيقاعية)، ومستوى الأداء الفنى، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٩.٤١، ١٥.٤٠)، وبين (٧.٥١، ١٦.٦٨) على الترتيب، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٢.٢٦=٠.٠٥)، مما يعنى أن هناك فرق جوهري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وباستعراض بيانات جدول (١٢) يتضح أن جميع مكونات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية، حيث انحصرت ما بين (٢٠.١٩%، ٨٩.٨٤%) بالنسبة للقدرات التوافقية، وانحصرت ما بين (٨٤.٠٧%، ٩٨.٠٦%) بالنسبة لمستوى الأداء الفنى.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي، ونسبة التحسن لناشئ المجموعة التجريبية فى مكونات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث، إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح والذى تضمن تدريبات فردية وزوجية وتشكيلات للقدرات التوافقية الخاصة بناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه، الأمر الذى عمل على تحفيز اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبى، مما عمل على تطور وتحسن القدرات التوافقية قيد البحث وهذا ما أكدته دراسة خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٤).

بالإضافة إلى تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء مترتبة فيما بينها من جزء تمهيدى، ورئيسى، وختامى، ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة، وتشكيل الراحات البينية بين

التدريبات والمجموعات والتي اشتملت على تدريبات للمرونة والإطالة، مما أثر بالإيجاب على ارتفاع مستوى القدرات التوافقية.

كما أن ارتفاع نسب تحسن ناشيء المجموعة التجريبية فى مكونات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى يرجع إلى اختيار المرحلة العمرية قيد البحث وهى مرحلة ما قبل البلوغ، حيث أكدت دراسة Agnieszka Jadach ٢٠٠٥م (١٥)، وخالد فريد عزت ٢٠٠٧م (٤)، ومحمد عبد الستار (٢٠١٢م) (٩)، إلى أهمية تلك المرحلة عند بدء تنمية القدرات التوافقية للناشئين والتي يحدث فيها استقرار فى تطور الجهاز العصبى مما يصبح أقرب ما يكون للنضج النهائى (٢: ١١٤).

وذلك يتفق مع دراسة شيرين أحمد ٢٠٠١م (٥)، ودراسة نيفين حسين ٢٠٠٤م (١٢)، ودراسة **Tezesa Zwierko, et al** ٢٠٠٥م (١٩)، ودراسة محمد لطفى ٢٠٠٦م (١٠)، ودراسة محمد عبد الستار ٢٠١٢م (٩)، أن تنمية القدرات التوافقية تؤدي فى ظروف مشابهة للأداء، مما أثر بالإيجاب على مستوى الأداء الفنى.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الأول القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعدية للمجموعة الضابطة
في اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني (ن=١٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركي.	ث	١١.٥٦	٠.٨١	١٠.٧٤	٠.٦٢	٠.٨٢-	*٢.٢٨	٧.٠٩
٢		القدرة على التوجيه المكاني.	ث	٧.٠٢	٠.٦٧	٦.٢٧	٠.٤٩	٠.٧٥-	*٣.٧٨	١٠.٦٨
٣		القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة.	سم	٤.٧٨	٠.٤٨	٣.٣٥	٠.٣٣	١.٤٣-	*٨.٥٤	٢٩.٩٢
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٤.٤٨	٠.٦٧	٥.٤٢	٠.٧٧	٠.٩٤	٠.٩٤	*٤.١٨
٥	مستوى الأداء الفني	الكاتا الأولى.	درجة	٤.٨٧	٠.٦٦	٥.٨٨	٠.٥٢	١.٠١	*٦.٥٧	٢٠.٧٤
٦		الكاتا الثانية.	درجة	٤.٥٢	٠.٣٦	٦.٠١	٠.٧٩	١.٤٩	*٤.٣٩	٣٢.٩٦
٧		الكاتا الثالثة.	درجة	٤.٦٦	٠.٤٨	٥.٣٧	٠.٦٠	٠.٧١	*٤.٢٧	١٥.٢٤
٨		الكاتا الرابعة.	درجة	٤.٥٥	٠.٦٠	٥.٨٧	٠.٨٤	١.٣٢	*٣.٧١	٢٩.٠١
٩		الكاتا الخامسة.	درجة	٤.٥٠	٠.٤٢	٥.٣٢	٠.٨٩	٠.٨٢	*٢.٨٣	١٨.٢٢

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (١٣)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي فى مكونات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركى، القدرة على التوجيه المكانى، القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة، القدرة الإيقاعية)، ومستوى الأداء الفنى، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٢.٢٨، ٨.٥٤)، وبين (٦.٥٧، ٢.٨٣) على الترتيب، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٢.٢٦=٠.٠٥)، مما يعنى أن هناك فرق جوهرى بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

وباستعراض بيانات جدول (١٣) يتضح أن جميع مكونات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئء المجموعة الضابطة، حيث انحصرت ما بين (٧.٠٩%، ٢٩.٩٢%) بالنسبة للقدرات التوافقية، وانحصرت ما بين (١٥.٢٤%، ٣٢.٩٦%) بالنسبة لمستوى الأداء الفنى.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدي، ونسبة التحسن لناشئء المجموعة الضابطة فى مكونات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث، إلى أن البرنامج التدريبى المطبق احتوى على تدريبات بدنية عامة، أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من محمد سعيد أبو النور ٢٠٠٢م (٨)، ودراسة نيفين حسين ٢٠٠٤م (١٢)، ودراسة هشام حجازى ٢٠٠٤م (١٣)، ودراسة محمود ربيع ٢٠٠٥م (١١)، الذى أشار إلى أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدى إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلىة.

مما سبق يتضح تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة وذلك فى كل من نتائج القدرات التوافقية ومستوى الأداء

الفنى نتيجة البرنامج المتبع وذلك لانتظامه لمدة الاثني عشر أسبوع، وإلى تأثير الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثانى القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف		
١	قياسات القدرات التوافقية	القدرة على الربط الحركى.	ث	٩.٣٧	٠.٣٦	١٠.٧٤	٠.٦٢	١.٣٧-	*٦.٠٤
٢		القدرة على التوجيه المكانى.	ث	٤.٧٠	٠.٦٧	٦.٢٧	٠.٤٩	١.٥٧-	*٥.٩٨
٣		القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة.	سم	٠.٩٣	٠.٤٦	٣.٣٥	٠.٣٣	٢.٤٢-	*١٣.٥٥
٤		القدرة الإيقاعية.	درجة	٨.٤١	١.١٢	٥.٤٢	٠.٧٧	٢.٩٩	*٦.٩٣

تابع جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف		
٥	مستوى الأداء الفني	الكاتا الأولى.	درجة	٩.٤٧	٠.٧٠	٥.٨٨	٠.٥٢	٣.٥٩	*١٢.٩٩
٦		الكاتا الثانية.	درجة	٩.١٧	٠.٦٦	٦.٠١	٠.٧٩	٣.١٦	*٩.٦٩
٧		الكاتا الثالثة.	درجة	٨.٩٣	١.١٠	٥.٣٧	٠.٦٠	٣.٥٦	*٩.٠٣
٨		الكاتا الرابعة.	درجة	٨.٩٦	٠.٦٤	٥.٨٧	٠.٨٤	٣.٠٩	*٩.٢٦
٩		الكاتا الخامسة.	درجة	٨.٣٢	١.٣٣	٥.٣٢	٠.٨٩	٣	*٥.٩٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٤)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مكونات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركى، القدرة على التوجيه المكانى، القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة، القدرة الإيقاعية)، ومستوى الأداء الفنى، حيث انحصرت قيمته (T) المحسوبة ما بين (٥.٩٨، ١٣.٥٥)، وبين (٥.٩٣، ١٢.٩٩) على الترتيب، وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥ = ٢.٢٦)، مما يعنى أن هناك فرق جوهرى بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، فى مكونات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث، إلى أن البرنامج التدريبى المقترح والذى أحتوى على تدريبات توافقية فردية وزوجية وتشكيلات، مع مراعاة أن التدريب الواحد يؤدى إلى تنمية

أكثر من قدرة توافقية الأمر الذى أدى إلى الأرتقاء بمستوى الأداء الفنى لناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "شيرين أحمد (٢٠٠١م) (٥)، ودراسة عبد الباسط جميل (٢٠٠١م) (٦)، دراسة نيفين حسين (٢٠٠٤م) (١٢)، ودراسة خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٤)، دراسة محمد عبد الستار" (٢٠١٢م) (٩)، فى أن استخدام التدريبات التوافقية كان له أفضل الأثر فى تطوير مستوى الأداء الفنى للاعبين الناشئين.

ومن هنا تثبت صحة الفرض الثالث القائل بأنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

فى حدود أهداف وفروض البحث، واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه، والمناسبة للمرحلة العمرية من (١٠- ١٢) سنة هى (القدرة على الربط الحركى، القدرة على التوجيه المكانى، القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة، القدرة الإيقاعية).

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح فى اتجاه التدريبات التوافقية الخاصة بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحماله تأثيرا إيجابيا وذو دلالة إحصائية فى متغيرات (القدرات التوافقية- مستوى الأداء الفنى).

٣- التوصل إلى مجموعة من تدريبات القدرات التوافقية الخاصة التى تساهم فى تنمية مستوى الأداء الفنى لناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه.

٤- التوصل إلى تصميم اختبارات للقدرات التوافقية الخاصة بناشئ الكاتا
برياضة الكاراتيه وإيجاد المعاملات العلمية لها واستخدامها فى تحديد
مستويات ناشئ الكاتا.

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل
إليها، يوصى الباحث بما يلى:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي لتأثيره الايجابى فى الارتقاء بمستوى الأداء الفنى
لناشئ الكاتا وتطبيقه على عينات أخرى مماثلة.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات القدرات التوافقية فى جميع المراحل
السنية المختلفة.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتدريبات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث ضمن
برامج التدريب الخاصة بناشئ الكاتا برياضة الكاراتيه نظرا لفاعليتها فى
تنمية الأداء الفنى للكاتا.
- ٤- إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق اختبارات القدرات التوافقية على جميع
المراحل السنية المختلفة فى رياضية الكاراتيه
- ٥- استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث لقياس متغيرات القدرات التوافقية
ومستوى الأداء الفنى داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى
رياضة الكاراتيه، للوقوف على مستوى اللاعبين.
- ٦- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على لاعبي
الكوميته برياضة الكاراتيه والألعاب الرياضية الأخرى.

((المراجعــ))**أولاً: المراجع العربية:-**

- ١- أحمد محمود إبراهيم، عاطف أباطة: الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمل الحركية الكاتا برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٢- أسامة كامل راتب: النمو الحركى مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- جمال إسماعيل النمكى: الإعداد البدنى، الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م
- ٤- خالد فريد عزت زيادة: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٥- شيرين أحمد يوسف: تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ٦- عبد الباسط جميل الأشقر: نظريات وتطبيقات، مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة، عدد (٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٧- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظريات- وتطبيقات)، ط١٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.

- ٨- **محمد سعيد أبو النور**: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٩- **محمد عبد الستار محمود**: تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ١٠- **محمد لطفى السيد**: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١١- **محمود ربيع البشيهى**: تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق استراتيجية مباريات المستوى العالمى على مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ١٢- **نيفين حسين محمود**: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ١٣- **هشام حجازى عبد الحميد**: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدلية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين فى الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
- ١٤- **هشام حجازى عبد الحميد، محمود أحمد عبد الدايم**: المبادئ الأساسية فى الكاراتيه، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة، ٢٠١٦م.
- ثانياً: المراجع الأجنبية :**

- 15- Agnieszka Jadach:** Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player. Team games in Physical Education and sport, Poland. 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf.
- 16- Dick, Frank. W:** Sports Training Principals. 2th ed, A & C Black Publishers, LTD, London, 1992.
- 17- 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, Brat. Slava, Slovakia. 2005 .
- 18- Stanislaw. Zak., Henrk Duda:** Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf
- 19- Teresa Zwierko, Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz:** Motor coordination level of young playmakers in Basketball. Team games in Physical Education and sort,

Poland, 2005. [http: //tkocek.net/konferenja_05-0-spis Wprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferenja_05-0-spis_Wprowadzenie.pdf).

- 20- **Vladimir Liakh**, Zbigniew Withowski: Development and Training of Coordinating Skill in 11 to 19 Year Old Soccer Players, LSSN 0362 – 1197, Human Physiology, 2010, Vol.36, No.1, pp.64-71.

ثالثا: - مواقع من الشبكة العالمية للمعلومات:

- 21- www.wkf.org (10.10pm, 12/8/2016).