

تطوير بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بفاعلية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه

* د/ محمود عامر متولي

مشكلة البحث وأهميته .

تعتبر رياضة الكاراتيه إحدى الرياضات التنافسية التي تعتمد على التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات واستعدادات اللاعبين من خلال التخطيط الرياضي المبني على أسس ومبادئ علمية تهتم بجميع نواحي النشاط الرياضي الممارس وفي ضوء الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي بصوره المتعددة .

ويشير **مفتي حماد (2010م)** إلى أن التدريب الحديث أصبح عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الناشئين إلى التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلقية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر .

ويشير **كاس لينين Case Leanne (2007م)** إلى أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده على النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوى الأداء المهاري للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه . (16 : 55 ، 56)

ويشير **عصام عبد الخالق (2005م)** أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي 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 مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتعكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات . (7 : 189 ، 188)

ويشير **جوليوس كاسا Julius Kasa (2005م)** إلى 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 . (19 : 131)

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 . (2 : 127)

ويذكر **كولن بت (2003م)** أن مسابقة القتال الفعلي (كوميته - Kumite) تتكون من مواقف متغيرة كثيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارستها لأداء متطلبات المباراة ، وأن توافر هذه القدرات الخاصة لدى لاعبي الكوميته تعتبر ذات أهمية كبيرة في تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية تحت ظروف وشروط التنافس وأيضا توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية في نجاح لاعبي الكوميته 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 وفقا لقانون الاتحاد الدولي للكاراتيه للحصول على أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة . (11 : 31)

ويشير كلاً من **شريف العوضي وعمر لبيب (2004م)** أن الهجوم بأنواعه المختلفة يعتبر هو العامل الرئيسي لحصول لاعب الكوميته على أكبر عدد من النقاط سواء كان هذا هجوماً بسيطاً أو هجوماً مركباً ، كما أن الأسلوب الحديث في رياضة الكاراتيه والخاص بلاعبي الكوميته 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 التمهيدية والنهائية المختلفة والتي يمر بها خلال منافسات الكوميته . (5 : 3)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية كلاعب وعمله في مجال التدريب ومتابعته للبطولات المحلية لمنطقة الشرقية لناشئي الكوميته تحت 14 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 نوسن - 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 توجيه اللكمة والركلة إلى الهدف المطلوب وعدم القدرة على 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 بإنسيابيه وإتقان وفعالية في المباراة يحتاج إلى قدرات توافقية خاصة تساعده في إنجاز هذه المهارات الحركية ، وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بدراسة تهدف لتصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت 14 سنة .

أهداف البحث .

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت 14 سنة في رياضة الكاراتيه .

فروض البحث .

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت 14 سنة في رياضة الكاراتيه .

2- توجد علاقة دالة إحصائياً بين تطوير القدرات التوافقية قيد البحث وفعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت 14 سنة في رياضة الكاراتيه .

المصطلحات المستخدمة في البحث .

1- القدرات التوافقية .

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها

التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية وتنسيق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية . (7 : 188)

2- الهجوم المضاد *

هو عبارة عن الرد الهجومي على المنافس بعد أداء المنافس لجمل خطية هجومية وذلك بأحد الأساليب التالية (سن نوسن – تاي نو سن - تاتاي نوسن- جونوسن- جوجونوسن) .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

مجتمع وعينة البحث .

يمثل مجتمع البحث ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه بمنطقة الشرقية للكراتيه المسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكراتيه للعام التدريبي 2015م/2016م الحاصلين على الحزام البني في المرحلة السنوية تحت 14 سنة بمحافظة الشرقية ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي منيا القمح الرياضي ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (12) ناشئي من نادي منيا القمح الرياضي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (8) ناشئين من مركز شباب منيا القمح ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (20) ناشئي (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات قيد البحث

(تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث)

$n = 20$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	13.27	13.40	0.41	0.95 -
2	ارتفاع الجسم	سم	148.85	150.00	4.23	0.82 -
3	وزن الجسم	كجم	45.90	45.00	3.47	0.78
4	العمر التدريبي	سنة	3.29	3.50	0.56	1.12 -
5	اختبار الإحساس بدقة توجيه اللكمة	سم	3.58	3.75	0.73	0.69 -
6	اختبار الإحساس بدقة توجيه الركلة	سم	5.75	5.25	1.58	0.95
7	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	14.16	14.58	1.48	0.85 -
8	اختبار ربط السلسلة الحركية	عدد	14.35	14.00	1.68	0.63
9	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	عدد	11.75	11.00	2.19	1.03
10	اختبار سرعة الاستجابة	سم	17.18	18.00	2.56	0.96 -
11	أسلوب سن نوسن Sen no sen	درجة	2.20	2.00	0.68	0.88
12	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	درجة	1.85	2.00	0.57	0.79 -
13	أسلوب جونوسن Go no sen	درجة	1.15	1.00	0.38	1.18

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو واختبارات القدرة العضلية تراوحت بين (- 1.12 : 1.18) ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات . وسائل وأدوات جمع البيانات .

1- الأجهزة والأدوات المستخدمة .

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- رستميتير Restameter لقياس الطول الكلي (سم) .
- ساعة إيقاف الزمن Stop Watch لقياس الزمن 0.01 (ثانية) .
- جهاز سرعه الاستجابة الحركية (ثانية) .
- مقاعد سويدي - أطواق بلاستيك .
- صالة تدريب بها بساط كاراتيه .

2- الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

- أ- اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث . مرفق (1)
- ب- قياس فعالية أساليب الهجوم المضاد قيد البحث . مرفق (2)

3- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث . مرفق (3)

الدراسات الاستطلاعية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (8) ناشئين من نفس المرحلة السنية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من يوم الأحد الموافق 2016/6/26م إلى يوم الخميس الموافق 2016/6/30م ، وتهدف الدراسة الي (تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي - التعرف على مدى ملائمة وحدات البرنامج التدريبي لعينة البحث - تدريب المساعدين - اكتشاف نواحي القصور والضعف - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم الأحد الموافق 2016/7/10م إلى يوم الخميس الموافق 2016/7/14م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

صدق اختبارات

قام الباحث بحساب صدق اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددهم (8) ناشئين تحت 16 سنة حاصلين على الحزام الأسود (1 دان) كحد أدنى من نادي منيا القمح الرياضي والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (8) ناشئين تحت 14 سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية من مركز شباب منيا القمح ، كما يتضح في جدول (2) .

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات

القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

$$8 = 2n = 1n$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة	المجموعة غير المميزة	قيمة (ت)
---	------------	-------------	------------------	----------------------	----------

المحسوب ة	الانحرا ف المعيار ي	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعيار ي	المتوسط الحسابي		
6.15	0.71	3.50	0.32	1.81	سم	الإحساس بدقة توجيه اللكمة
5.29	1.63	5.87	0.68	2.56	سم	الإحساس بدقة توجيه الركلة
6.24	1.31	14.03	1.37	9.85	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة
5.79	1.79	14.37	1.03	18.62	عدد	اختبار ربط السلسلة الحركية
6.12	1.65	11.62	1.16	16.00	عدد	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة
5.43	2.64	17.31	1.06	11.81	سم	اختبار سرعة الاستجابة
6.26	0.83	2.25	0.48	4.37	درجه	أسلوب سن نوسن Sen no sen
5.88	0.59	1.87	0.51	3.50	درجه	أسلوب تاي نوسن Tai no sen
6.03	0.33	1.12	0.48	2.37	درجه	أسلوب جونوسن Go no sen

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0,05 ودرجات حرية 14 = 2.145
يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات التوافقية
وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح
المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .
ثانياً : ثبات الاختبارات .

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة
تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (8) ناشئين ، بفاصل زمني لا يقل
عن ثلاثة أيام (72 ساعة) ، و جدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في أختبارات
القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

ن = 8

قيمة (ر) المحسوب ة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأختبارات	م
	الانحرا ف المعيار ي	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعيار ي	المتوسط الحسابي			
0.86	0.76	3.56	0.71	3.50	سم	الإحساس بدقة توجيه اللكمة	1
0.88	1.62	6.00	1.63	5.87	سم	الإحساس بدقة توجيه الركلة	2
0.87	1.41	13.90	1.31	14.03	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	3
0.89	1.73	14.62	1.79	14.37	عدد	اختبار ربط السلسلة الحركية	4
0.88	1.39	11.75	1.65	11.62	عدد	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	5
0.91	2.59	16.56	2.64	17.31	ثانية	اختبار سرعة الاستجابة	6
0.91	0.78	2.12	0.83	2.25	درجه	أسلوب سن نوسن Sen no sen	7
0.87	0.66	1.75	0.59	1.87	درجه	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	8

						sen	
0.88	0.69	1.37	0.33	1.12	درجه	Go no sen	9 أسلوب جونوسن

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 0.602
يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات القدرات التوافقية 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 أراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب مثل **علي فهمي وعماد الدين عباس (2003م) (10) ، عصام عبد الخالق (2005م) (7) ، علي فهمي وآخرون - الجزء الثالث (2009م) (9) ، محمد أحمد عبده (2009) (12) ، مفتي إبراهيم (2010م) (14) ، أبو العلا عبدالفتاح (2012م) (1) ، وجدي الفاتح (2014م) (15) ، عصام أحمد (2015م) (6) والتي تمثلت في النقاط التالية :**

- 1- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- 2- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للناشئين وذلك بتحديد المستوي .
- 3- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- 4- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .
- 5- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته والاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .
- 6- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي .
- 7- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة .
- 8- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
- 9- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- 10- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث ومراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وأن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري .
- 11- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث من حيث :
- محتوى برنامج التدريبات المقترحة . **مرفق (4)**
- التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل . **مرفق (5)**
الدراسة الأساسية .
القياس القبلي .

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي الهجوم المضاد قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق 2016/7/16م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (6)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام القدرات التوافقية وذلك في المدة من يوم الأحد الموافق 2016/7/17م إلى يوم الخميس الموافق 2016/10/6م ، ولمدة (12) أسبوع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع .
القياس التتبعي .

قام الباحث بإجراء القياس التتبعي في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي الهجوم المضاد قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق 2016/8/25م مع مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف المتبعة في القياس القبلي .

القياس البعدي .

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي الهجوم المضاد قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق 2016/10/7م بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسين القبلي والتتبعي .
المعالجات الإحصائية .

(المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - اختبار دلالة الفروق (ت) - التباين - حساب أقل فرق معنوي) .
عرض ومناقشة النتائج .
عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (4)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

12 = n

الأختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
الإحساس بدقة توجيه اللكمة	بين القياسات	17.54	2	8.77	20.46	دالة
	داخل القياسات	14.15	33	0.43		
الإحساس بدقة توجيه الركلة	بين القياسات	77.54	2	38.77	21.45	دالة
	داخل القياسات	59.65	33	1.81		
اختبار الدوائر المرقمة	بين القياسات	100.78	2	50.39	20.94	دالة
	داخل القياسات	79.41	33	2.41		
اختبار ربط السلسلة الحركية	بين القياسات	104.22	2	52.11	23.21	دالة
	داخل القياسات	74.08	33	2.24		
اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	بين القياسات	121.50	2	60.75	22.46	دالة
	داخل القياسات	89.25	33	2.70		
اختبار سرعة الاستجابة	بين القياسات	119.29	2	59.64	23.24	دالة
	داخل القياسات	84.71	33	2.56		
أسلوب سن نوسن Sen no sen	بين القياسات	13.56	2	6.78	21.64	دالة
	داخل القياسات	10.33	33	0.31		
أسلوب تاي نوسن Tai no sen	بين القياسات	12.06	2	6.03	23.40	دالة
	داخل القياسات	8.50	33	0.25		
أسلوب جونوسن Go no sen	بين القياسات	20.56	2	6.08	22.73	دالة
	داخل القياسات	12.17	33	0.27		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى $0.05 = 3.27$

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائيةً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في جميع القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق .

جدول (5)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

ن = 12

قيمة LSD عند 0.05	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	الأختبارات
	القياس القبلي	القياس التتبعي			
0.54	1.71	0.92	3.67	القياس القبلي	الإحساس بدقة توجيه اللكمة
	0.79		2.75	القياس التتبعي	
			1.96	القياس البعدي	
1.11	3.58	2.04	5.83	القياس القبلي	الإحساس بدقة توجيه الركلة
	1.54		3.79	القياس التتبعي	
			2.25	القياس البعدي	
1.28	4.10	2.07	14.21	القياس القبلي	اختبار الدوائر المرقمة
	2.03		12.14	القياس التتبعي	
			10.11	القياس البعدي	
1.23	4.16	2.17	14.25	القياس القبلي	اختبار ربط السلسلة الحركية
	1.99		16.42	القياس التتبعي	
			18.41	القياس البعدي	
1.35	4.5	2.28	11.83	القياس القبلي	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة
	2.22		14.08	القياس التتبعي	
			16.33	القياس البعدي	
1.32	4.46	2.29	17.25	القياس القبلي	اختبار سرعة الاستجابة
	2.17		14.96	القياس التتبعي	
			12.79	القياس البعدي	
0.46	1.50	0.67	2.33	القياس القبلي	أسلوب سن نوسن Sen no sen
	0.83		3.00	القياس التتبعي	
			3.83	القياس البعدي	
0.41	1.41	0.66	1.92	القياس القبلي	أسلوب تاي نوسن Tai no sen
	0.75		2.58	القياس التتبعي	
			3.33	القياس البعدي	
0.43	1.41	0.58	1.17	القياس القبلي	أسلوب جونوسن Go no sen
	0.83		1.75	القياس التتبعي	
			2.58	القياس البعدي	

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائيةً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث ، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائيةً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (6)
معاملات الارتباط بين أختبارات القدرات التوافقية
وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث

ن = 12

م	الأختبارات	أسلوب سن نوسن Sen no sen	أسلوب تاي نوسن Tai no sen	أسلوب جونوسن Go no sen
1	الإحساس بدقة توجيه اللكمة	0.85 -	0.87 -	0.88 -
2	الإحساس بدقة توجيه الركلة	0.87 -	0.83 -	0.82 -
3	اختبار الدوائر المرقمة	0.82 -	0.88 -	0.84 -
4	اختبار ربط السلسلة الحركية	0.81	0.89	0.82
5	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	0.84	0.83	0.86
6	اختبار سرعة الاستجابة	0.86 -	0.87 -	0.89 -

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 11 = 553.0

يتضح من جدول (6) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين أختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث ، حيث يتضح وجود عدد (18) معامل ارتباط منهم عدد (6) معاملات ارتباط طردية (12) معامل ارتباط عكسي ، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين اختبار ربط السلسلة الحركية وأسلوب تاي نوسن حيث حقق معامل ارتباط مقداره (0.89) ، في حين كان أقل معامل ارتباط بين اختبار سرعة الاستجابة وأسلوب جونوسن حيث حقق معامل مقداره (- 0.89) .

أولاً : مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت 14 سنة في رياضة الكاراتيه " .

أظهرت نتائج جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث بين القياس القبلي وكلاً من القياسين التتبعي والبعدي لصالح القياسين التتبعي والبعدي ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) ، حيث أظهرت نتائج جدول (5) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) ، حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي ، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث .

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية ونسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي والذي احتوى على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات التوافقية ومشابهه لأساليب الهجوم المضاد قيد البحث والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنينها على أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداء لأساليب الهجوم المضاد قيد البحث والتي تعمل في نفس المسار الحركي لمهارات الهجوم المضاد وكذلك احتوي البرنامج التدريبي جمل حركية مرتبطة بشكل الأداء لأساليب الهجوم المضاد كالربط بين الركلات واللكمات في صورة جمل حركية مركبة تمكنه من الربط بين الهجوم وتنفيذه والانتقال

إلى الدفاع وربطه بهجوم مضاد ومتابعه هذا الهجوم بطريقه فعاله في صورة انسيابية وعلى درجه عالية من التوافق بين أجزاء الجسم .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **عصام الدين عبد الخالق (2005م)** إلى أهمية القدرات التوافقية في تحسين القدرات البدنية ونوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال وانسيابية الحركات .

ويشير **ستانستوا هنرك Stanistaw Henrk (2005م)** الي أهمية ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى . (20 : 187)

ويشير كلا من **شريف العوضي وعمر لبيب (2004م)** أن لاعب الكوميتي (القتال الفعلي) عندما يتميز بدرجة عالية من التوافق العضلي والعصبي يصبح لديه قدرة جيدة على ضبط المسافات المختلفة خلال القتال للهجوم على المنافس أو الهروب منه أو من أي موقف نزالي صعب وخاصة عند جوانب وأركان الملعب . (5 : 94)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **خالد عزت (2007م) (3)** ، **جيرزي سادوفسكي وداريوس Gerzy Sadowski & Dariuz (2009م) (18)** ، **على نور الدين (2012م) (8)** ، **خالد محمد (2016م) (4)** حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن برامج القدرات التوافقية المخططة علميا تسهم بشكل كبير في تحسن القدرات التوافقية ومستوي أداء المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة .

ثانياً : مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد علاقة دالة إحصائياً بين تطوير القدرات التوافقية قيد البحث وفعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميته تحت 14 سنة في رياضة الكاراتيه " .

أظهرت نتائج جدول (6) وجود علاقات ارتباطيه دالة إحصائيا بين أختبارات القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث ، حيث يتضح وجود عدد (18) معامل ارتباط منهم عدد (6) معاملات ارتباط طردية (12) معامل ارتباط عكسي ، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين اختبار ربط السلسلة الحركية وأسلوب تاي نو سن حيث حقق معامل ارتباط مقداره (0.89) ، في حين كان أقل معامل ارتباط بين اختبار سرعة الاستجابة وأسلوب جونوس حيث حقق معامل مقداره (- 0.89) .

ويعزي الباحث هذه العلاقات الإرتباطية الطردية بين بعض القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث إلي أنه كلما تطور القدرة على الربط الحركي والقدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة كلما أرتفع وتطور فاعلية أساليب الهجوم المضاد قيد البحث ، كما يعزي العلاقات الإرتباطية العكسية بين بعض القدرات التوافقية وأساليب الهجوم المضاد قيد البحث إلي أنه كلما تحسن الإدراك الحس- حركي للمسافة والتوافق بين الرجلين والعينين وسرعة الاستجابة كلما أدى ذلك إلي أنجاز أساليب الهجوم المضاد قيد البحث في أقل زمن ممكن ، ويرجع ذلك إلي تأثير التأثير الإيجابي لبرنامج التوافق الحركي المقترح وما يحتويه من تدريبات للقدرات التوافقية المتنوعة مشابهة للأداء التي تم أدائها وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية ومراعاة الاختلاف بين قدرات الناشئين ومحاولة دفع هذه القدرات نحو الأفضل مما أدى إلى تطوير التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة لها والتي انعكست بدورها على فاعلية أساليب الهجوم المضاد قيد البحث .

وفي هذا الصدد يشير **جوليوس كاسا Julius Kasa (2005م)** 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 . (19 : 131) ويضيف محمد لطفي (2006م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليته وأن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني . (13 : 124)

وينفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من خالد عزت (2007م) (3) ، جيرزي سادوفسكي وداريوس Gerzy Sadowski & Dariuz (2009م) (18) ، على نور الدين (2012م) (8) ، خالد محمد (2016م) (4) علي أن هناك علاقات ارتباطية بين القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري ، وأن تحسن وتطوير تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة .

الإستخلاصات .

- 1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي تطوير القدرات التوافقية ومستوي أساليب الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت 14 سنة .
- 2- توجد علاقة إرتباطية بين تطوير القدرات التوافقية (القدرة علي الإدراك الحس-حركي ، القدرة علي التوافق الحركي ، القدرة علي الربط الحركي ، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، القدرة علي سرعة الاستجابة) ومستوي أساليب الهجوم المضاد (أسلوب سن نوسن ، أسلوب تاينوسن ، أسلوب جونوسن) لناشئي الكوميتة تحت 14 سنة .

التوصيات .

- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة للارتقاء بمستوي فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكوميتة تحت 14 سنة في رياضه الكاراتيه .
- 2- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية للناشئين والكبار في رياضة الكاراتيه .

المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- 1- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2012م .
- 2- أحمد محمود إبراهيم : " مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995م .
- 3- خالد فريد عزت : " تأثير تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007م .
- 4- خالد محمد الدسوقي : " تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى الأداء الفني للبوومزا للناشئين من 14-18 سنة في رياضة التايكوندو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2016م .
- 5- شريف محمد عبد القادر العوضي ، عمر محمد لبيب : " قواعد الهجوم - سلسلة الكاراتيه مجموعة الكوميتة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م .
- 6- عصام أحمد أبو جميل : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2015م .
- 7- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، 2005م .

- ٨- على نور الدين على : " برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية و مستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2012م .
- 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 ، 2009م .
- ١٠- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003م .
- ١١- كولن بت : " محاضرات الدورة الأكاديمية الدولية لأساتذة الكاراتيه " ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 2003م .
- ١٢- محمد أحمد عبده خليل : " مدخل في التدريب الرياضي " ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، 2009م .
- ١٣- محمد لطفي السيد : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006م .
- ١٤- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010م .
- ١٥- وجدى مصطفى الفاتح : " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، 2014م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 16- Case Leanne : " **Fitness Aquatics , Fitness Spectrum series** " , Gallagher & Mundy Co ., Hong Kong ,2007 .
- 17- Gerzy sadowski : " **Domint coordination motor abilities in combut sports** " , journal of human kinetics , faculty of physical education in in biala podlask , Poland, 2008 .
- 18- Gerzy sadowski, Dariuz : " **correlation between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-roman wrestling aged 14-15** " , journal of human kinetics, faculty of physical education in in biala podlask , Poland, 2009 .
- 19- 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 .
- 20- Stanislaw Henrk Duda : " **Level coordinatng Ability but Efficiency of Game of young football players** " , Team games in Physical Education and sport, Biology of sport, wars Chou, 2005 .