



فاعلية برنامج باستخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الحركية (بسای دای)

لدى براعم الكاراتيه

*م.د. /إواهم علي عبد الحميد الإبيلی

**م.د. /رضا يوسف يسوی عبد القادر

***م.أ.د. / عمرو سعد محمد جعفر

****محمود محمد عبد الخالق حلوة

المقدمة ومشكله البحث:

يتجه البحث العلمى الى حل المشكلات المرتبطه بالاداء الحركى فى محاوله لوضع الحلول العلميه لتلك المشكلات بهدف الوصول بالرياضى للاداء الامثل ، وفى جميع الاحوال تستخدم الاساليب العلميه التى تسهم فى تطوير الرياضين بصفه عامه .
وتعتبر رياضة الكاراتيه احدى الانشطه الرياضيه التى انتشرت انتشارا كبيرا فى العقدين الاخرين وذلك لما تتميز به من جمال الاداء ، وما تحويه من سمات شخصيه تهدف الى تهذيب النفس .

و يشير كل من أحمد إبراهيم (١٩٩١م)، عماد السرسى (٢٠٠١م) ، وجيه شمندى (٢٠٠٢م) إلى أن ر ياضة الكاراتيه هى فن ضرب المنافس سواء كان فرد أو أكثر بإستخدام أطراف الجسم (الرجلين - الذراعين) فى المناطق الضعيفه من الجسم ، كما تشتمل على نوعين من المسابقات لكل مسابقه خصائصها ، فأحدهما تعرف بالقتال الوهمي (Kata. كاتا)، والأخرى بالقتال الفعلي (الكوميتيه - Kumite)، مما عمل علي أحداث تطور علمي في مختلف الجوانب (النفسية - البدنية - المهارية - الخططية)، كما أن للبرامج التدريبية دور هام في مجالات تأسيس لاعب الكاراتيه ، حيث أنها إحدى الوسائل التى يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات المهارية والخططية التى تسهم فى الارتقاء بمستواهم ، كما أن هذه المرحلة العمر الزماني يزداد معدل نموها بصورة أسرع من غيرها ، فاللاعب يحاول إظهار أقصى قدراته واستعداداته أثناء التدريبات أو المنافسات ، كما يتميز بمدى إدراكه واستيعابه لصعوبة الأحمال التدريبية. (١ : ٢٧) (٨ : ٥٣) (١٠ : ٤١)

* أستاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه جامعه مدينة السادات

** أستاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه جامعه مدينة السادات

***أستاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه جامعه مدينة السادات

**** باحث دراسات عليا بكلية التربيه الرياضيه جامعه مدينة السادات





يذكر " Larson.LA (٢٠٠١ م) : تعد القدرات التوافقية من اهم مكونات اللياقة البدنية للعب الرياضي وتكمن درجة اهميتها فى انه من خلالها يستطيع الفرد الرياضى ان ينجز واجباته الحركية والمهارية بالشكل الصحيح الذى يوفر كلا من الوقت والجهد ولكن هناك العديد من التساؤلات التى تطرح نفسها عن القدرات التوافقية وهى كيفية تنميتها وكذلك هل تؤثر بالايجاب فى تنمية عناصر اخرى من عناصر اللياقة البدنية حيث ان هناك برامج لتدريب معظم عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة وإن إبتكار برامج لتدريب القدرات التوافقية قد يكون من شأنها المساعدة فى الإرتقاء بمستوى اللاعب سواء كان المستوى المهاري أو البدني او الخططي من ناحية اخرى قد تزيد القدرات التوافقية من بعض الصفات النفسية للفرد كالانجاز والثقة وهذا يعنى انه لا بد من تحقيق خصائص الأداء الفنى المثالى لاي مهارة او حركة رياضية . (١٣ : ١٥٧)

يشير السيد عبد المقصود (٢٠٠١) إلى أن كمية ونوعية القدرات التوافقية والمهارات الحركية لدى اللاعب تشترك فى تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء أو الواجب الحركى. (٢٦١:٣)

يشير جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥) الى أن القدرات التوافقية تعمل على مستوى الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية حيث أنها تمثل القدرة على التنظيم الحركى Ability of Regulation وهى الأساس أو القاعدة الفسيولوجية ، كما تمثل القدرات الحس حركية Psycho metrical Abilities وهى التى تؤدى للربط بين النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية فى المجال الرياضى. (١٢٩:١٢)

ويؤكد أحمد سلامة مغربى (٢٠١٦) نقلاً عن ايلين لابرسيو Ellen Labrecaue على انه يجب ان يلم اللاعبون بالمهارات الاساسية والقدرات التوافقية اللازمة وبدون اتقان هذه المهارات والقدرات التوافقية فان كل من المدرب واللاعبين يضيعان وقتهما دون الاستفادة حيث انه لا توجد بين المهارات الاساسية ما هو أهم من الاخر وهى عناصر هامة للوصول باللاعب الى المستويات العالية. (٢ : ٢)

ومن خلال خبرة وممارسة الباحث لرياضة الكاراتيه لاحظ اعتماد عدد كبير من المدربين والقائمين على عملية تدريب البراعم فى تدريب المهارات الحركية الأساسية للكاراتيه بالطرق التقليدية، الأمر الذى قد يصيب اللاعبين وبخاصة البراعم منهم بالملل والضيق من الأداء المتكرر خلال أداءه كلاً من المهارات التقليدية مع عدم وجود عنصر المنافسة والتشويق الذى يتطلبه تدريب تلك المرحلة العمرية .





الأمر الذى أثار اهتمام الباحث إلى القيام بهذا البحث في محاولة منه للتعرف على تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الحركية "بساى داى" لدى براعم الكاراتيه.

هدف البحث:-

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الحركية "بساى داى" لدى براعم الكاراتيه .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات التوافقية الخاصة بالجملة الحركية "بساى داى" لدى عينه البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهارى للجملة الحركية "بساى داى" لدى عينه البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القياس القبلي فى كل من مستوى الاداء المهارى والقدرات التوافقية الخاصه بالجملة الحركية "بساى داى" .

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

١ - القدرات التوافقية :

"هو عبارة عن تجميع متعدد للقدرات الحركية المختلفة التى لها دور كبير وفعال فى تنفيذ الواجبات الحركية المعينة بشكل متقن والقدرات التوافقية لها شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم فى ادائه الحركى عند ممارسة النشاط الرياضى وتشمل مكونات (تقدير الوضع ، الربط الحركى ، بذل الجهد المناسب والتوازن ، وسرعة رد الفعل ، والتكيف مع الاوضاع المتغيرة ، والايقاع الحركى) . (٩ : ٣٤)

٢- الجمل الحركيه (kata. كاتا):

" عباره عن أداء سلسله متتالية وفقا لنسق متعارف عليها دوليا من الاساليب الدفاعيه والهجوميه المتمثلة فى الصد واللكم والضرب والركل والوثب فى اتجاهات مختلفة وسرعات متباينه توجه المستويات الثلاث من جسم الانسان المهاجم او مجموعه من المهاجمين الوهميين من خلال اتخاذ اوضاع اتزان مختلفه ومنتعده . (٥ : ٢٨)

إجراءات البحث :-

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.





ثانيا : عينه البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم الكاراتية في المرحلة السنية من (٧ : ٩) سنوات بمركز شباب تلا والمقيدين بالاتحاد المصري للكاراتية - فرع المنوفية وبلغ عددهم الإجمالي (١٦) برعم حيث بلغ قوام مجموعة البحث التجريبية (١٠) براعم لإجراء الدراسة الأساسية أما المجموعة الاستطلاعية بلغ عددها (٦) برعم لإجراء المعاملات العلمية ومن مجتمع البحث الاساسية وخارج عينة البحث .

ثالثا: تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وفي متغيرات القدرات التوافقية ومستوي أداء كاتا باساي داي قيد البحث ، ويوضح ذلك جدول (١)(٢) مما يؤكد وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي .

جدول (١)

تجانس عينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية) في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	8.27	8	0.96	-0.01
الطول	سم	129.35	130.00	7.45	0.03
الوزن	كجم	29.85	29.50	6.20	1.24
العمر التدريبي	سنة	1.77	1.50	0.53	0.43

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) حيث انحصرت القيم بين (± 3) مما يدل علي تجانس أفراد العينة. ووقوعها تحت منحني التوزيع الاعتدالي وبالتالي صلاحيتها للخضوع إلي تجربة الدراسة .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية ومستوي أداء كاتا باساي داي

ن=١٦

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات التوافقية
0.80	1.76	2	2.96	زمن/ ث	القدرة على الحفاظ على التوازن
0.32	0.34	1.35	1.33	زمن/ ث	القدرة على الربط الحركي
0.35	0.64	3	2.61	عدد	القدرة الابقاعية
0.27	0.86	2	2.29	عدد	القدرة على تقدير الوضع
0.21	1.14	2	2.08	عدد	
0.47	1	2	2.17	عدد	
0.27	0.95	2	1.87	عدد	
-0.30	0.98	2	2	عدد	
0.17	1.18	2	1.92	عدد	
-0.27	1.48	3.50	2.96	عدد	مستوي أداء الكاتا
-0.47	1.20	3	2.83	عدد	
-0.48	1.40	3	2.67	عدد	
-0.47	1.28	3	2.58	عدد	
-0.19	1.18	3	2.54	عدد	
0.25	1.24	3	2.67	عدد	
0.58	1.20	3	3.68	درجة	





يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية ومستوي أداء كاتا بساي داي قيد البحث حيث انحصرت القيم بين (± 3) مما يدل علي تجانس أفراد العينة ووقوعها تحت منحني التوزيع الاعتدالي وبالتالي صلاحيتها للخضوع إلي تجربة الدراسة .

-أدوات ووسائل جمع البيانات

- بساط قانوني
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بـ (ث).
- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم

- تحليل الوثائق :

أ- سجلات منطقة القاهرة للكارتيه

وذلك للتأكد من بعض البيانات الخاصة بالاعبين وخاصة العمر التدريبي .

ب- المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والابحاث المشابهة في حدود علم الباحث وذلك بغرض الاستفادة منها قبل قيامه بوضع البرنامج التدريبي .
قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والابحاث المرتبطة والمشابهة بغرض الاستفادة منها في التعرف على :

١- أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية الخاصة واختباراتها .

٢- تحديد مستوى أداء الجملة الحركية (بساي داي) لدى براعم الكاراتيه وكيفية قياسها

- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

١- قياس القدرات التوافقية الخاصة لدى العينة قيد البحث ملحق(١).

٢- قياس مستوى أداء مستوى أداء الجملة الحركية (بساي داي) لدى براعم الكاراتيه ملحق(٢)

- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٩/٦م لحساب صدق الاختبارات قيد البحث بطريقة إيجاد دلالة الفروق بين الربع الأدنى والربع الأعلى لعينة استطلاعية قوامها (14 لاعب) وقد كانت أقل قيم (ت) المحسوبة (٣.٠٩) في حين أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى معنوية ٠.٠٥ كانت (٢.٢٢٨) مما يدل على صدق الاختبارات وإجازتها كوسيلة للقياس .





ثبات الاختبارات قيد البحث :

تم قياس الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه (Test-Retest) بفواصل زمنية قدره خمسة ايام حيث كان التطبيق الاول يوم الجمعة الموافق ٦/٩/٢٠١٩ م والتطبيق الثاني يوم الثلاثاء الموافق ١٠/٩/٢٠١٩ م وباستخدام الارتباط البسيط لبيرسون لحساب معامل الثبات.

جدول (٣)

معاملات صدق اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء كاتا بساي داي ن = ٦

قيمة ر المحسوبة	قيمة ت المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	القدرات التوافقية			
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط					
*0.873	4.84	0.24	3.72	0.62	2.12	زمن/ ث	القدرة على الحفاظ على التوازن			
*0.874	8.74	0.36	13.99	0.18	12.19	زمن/ ث	القدرة على الربط الحركي			
*0.676	5	5	3.25	0	2	عدد	القدرة الإيقاعية			
*0.780	3.27	0.58	*0.780	0.50	1.25	عدد	زنكوتسو داتشي	مصحوب العينين	القدرة على تقدير الوضع	غير مصحوب العينين
*0.751	7	0.50	*0.751	0	1	عدد	كيبا داتشي			
*0.556	5	0.50	*0.556	0	1	عدد	كوكوتسو داتشي			
*0.612	5.66	0.50	*0.612	0.50	0.75	عدد	زنكوتسو داتشي			
*0.629	4.24	0.50	*0.629	0.50	1.25	عدد	كيبا داتشي			
*0.886		0	*0.886	0.50	0.75	عدد	كوكوتسو داتشي			
*0.519	3.56	1.26	*0.519	0	1	عدد	زنكوتسو داتشي			
*0.778	4.90	0.58	*0.778	0.58	1.50	عدد	كيبا داتشي			
*0.581	2.45	0.29	*0.581	.58	1.50	عدد	كوكوتسو داتشي			
*0.769	5.66	0.5	*0.769	0.5	1.25	عدد	زنكوتسو داتشي			
*0.536	5.65	0.5	*0.536	0.5	1.25	عدد	كيبا داتشي			
*0.659	5.20	0	*0.659	0.58	1.50	عدد	كوكوتسو داتشي			
*0.911	9.12	0.41	5.25	0.44	2.50	درجة	مستوي أداء الكاتا			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 هي 0.512

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 هي 2.16

يتضح من جدول (٣) الخاص بمعاملات صدق اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء كاتا بساي داي أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٩.١٢-٢.٤٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٦) عند مستوي معنوية (٠.٥) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث وصلاحيته لأجراءات الدراسة و ان قيمة (ر) المحسوبة بلغت (٠.٩١١-٠.٥١٩) وهي أكبر من قيمة (ر) المحسوبة (٠.٥١٢) عند مستوي معنوية (٠.٥) مما يدل على ثبات الاختبارات وصلاحيته لأجراءات الدراسة .
-البرنامج التدريبي المقترح :





- تم تطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت الموافق ١٥ / ٩ / ٢٠١٩ م حتى يوم الجمعة الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠١٩ م .

جدول (٤)

المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٢٨٨٠ دقيقة) = (٦٠ ساعة تدريبية .
٢	مراحل البرنامج	(عام ، خاص ، ما قبل المنافسات) .
٣	زمن الوحدة التدريبية	(من ٦٠ - ٧٠ دقيقة) .
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	(٤٨) وحدة تدريبية
٥	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	(٤) وحدات تدريبية في الأسبوع (الجمعة، السبت ، الاثنين ، الاربعاء)
٦	تشكيل حمل التدريب الأسبوعي	الاسبوعي (٢ : ١) ، اليومي (١ : ١)
٧	عدد الأسابيع	(١٢) أسابيع (٣ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد العام (٦ أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص ، (٣ أسابيع) خلال مرحلة ما قبل المنافسات

جدول (٥)

التوزيع الزمني العام لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

م	أجزاء الوحدة التدريبية	النسبة المئوية للزمن الكلي	الزمن الكلي بالدقائق	الزمن الكلي بالساعات
١	الجزء التمهيدي (الإحماء)	١٠%	٢٨٨	٤ ساعات
٢	الإعداد البدني	٢٥%	٧٢٠	١٥ ساعة
	القدرات التوافقية	٢٥%	٧٢٠	١٥ ساعة
	مهارات فردية	١٥%	٤٣٢	٩ ساعات
	المقطوعات الحركية	٢٠%	٥٧٦	١٢ ساعة
	التدريب المبارئي للجملية الحركية	١٥%	٤٣٢	٩ ساعات
٣	الخاتمة	٥%	١٤٤	٢ ساعات
	المجموع	100 %	٢٨٨٠	٦٠ ساعة

- القسم الأول: تدريبات الإعداد البدني

يتضمن هذا القسم على تدريبات الإعداد البدني لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالجملية الحركية (بساي دايكاتا . Bassi- Dai Kata) كالقوة المميزة بالسرعة والتحمل السرعة وتحمل الأداء





والرشاقة بالتوازي لمختلف المهارات الفردية والمركبة بالجملة الحركية ، وتتراوح شدة حمل التدريب المستخدمة في هذا القسم من (٦٠٪) حتى (٩٨٪) من أقصى أداء لكل لاعب ، وبلغ إجمالي زمن هذا القسم (٧٢٠ دقيقة) أي بنسبة (٢٥٪) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

- القسم الثاني: تدريبات القدرات التوافقية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٧٢٠ دقيقة) أي بنسبة (٢٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث ، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٦٠ : ٩٨ %) من أقصى شدة للاعب خلال البرنامج التدريبي المقترح ، ويتضمن هذا القسم تدريبات الأساليب المهارية التي تكون الهيكل البنائي للجملة الحركية (بساي داي كاتا . Bassi- Dai Kata) سواء كانت منفردة أو زوجية أو مركبة بالذراع أو الرجل أو مختلطة .

- القسم الثالث: تدريبات المهارات الفردية

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٤٣٢ دقيقة) أي بنسبة (١٥ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث ، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٦٠ : ٩٦ %) من أقصى شدة للاعب ، ويتضمن هذا القسم التدريب على المقطوعات الحركية الأربعة التي تم تقسيم الجملة الحركية (بساي داي كاتا . Bassi- Dai Kata) وفقا لمحاور واتجاهات الحركة داخل الجملة الحركية (كاتا) والتي يتم التدريب فيها علي مقطع منفرد ثم يتم تجميع المقاطع حتى الأداء الكامل للجملة الحركية (كاتا) .

- القسم الرابع: تدريبات المقطوعات الحركية :

بلغ إجمالي زمن هذا القسم (٥٧٦ دقيقة) أي بنسبة (٢٠ %) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث ، وتراوحت شدة حمل التدريب خلال هذا القسم من (٦٠ : ٩٨ %) من أقصى شدة للاعب خلال البرنامج التدريبي المقترح ، ويتضمن هذا القسم تدريبات الأساليب المهارية التي تكون الهيكل البنائي للجملة الحركية (بساي داي كاتا . Bassi- Dai Kata) سواء كانت منفردة أو زوجية أو مركبة بالذراع أو الرجل أو مختلطة .

- القسم الخامس: التدريب المبارئي للجملة الحركية

بلغ إجمالي هذا الجزء (٤٣٢ دقيقة) بنسبة (١٥ %) من إجمالي زمن البرنامج التدريبي قيد البحث وفي هذا القسم يتم التكرار الكلي للجملة الحركية (بساي داي كاتا . Bassi Dai Kata) مع التركيز في الأداء على المقاطع الحركية التي تم التدريب عليها في نفس الوحدة التدريبية





والمجموعات الحركية والتمارين التدريبية السابقة ليكون ذلك تطبيق عملي للقدرات الحركية الخاصة والمقطوعات الحركية خلال الأداء الحقيقي للجملة الحركية في البرنامج التدريبي.

الجزء الختامي

يحتوي على تمارين التهدئة التي تساعد على استعادة الشفاء من حمل التدريب اليومي وفقاً لنظام الطاقة الهوائي ، وتتراوح شدة التدريب المستخدمة خلال هذا الجزء من (٣٠٪ : ٤٠٪) من أقصى شدة للاعب ، كما بلغ إجمالي زمن هذا القسم (١٤٤ دقيقة) أي بنسبة (٥ ٪) من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج المقترح قيد البحث .

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي في مستوى أداء الجملة الحركية (بساي داي . Bassi- Dai) ومقاطعها لعينة البحث في ضوء معايير الدولية لتحكيم الجملة الحركية . كاتا وذلك في يوم ٨ / ٩ / ٢٠١٩ م .

٢- البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم السبت ١٥ / ٩ / ٢٠١٩ م حتى يوم الجمعة ٥ / ١٢ / ٢٠١٩ م

٣- القياس البعدي

٤- تم إجراء القياس البعدي يوم الجمعة الموافق ٨ / ١٢ / ٢٠١٩ م بمواصفات وشروط القياس القبلي .

- المعالجات الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :-

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - مُعامل الالتواء - اختبار " ت " . - مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون - نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية - وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

عرض ومناقشه النتائج:-

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه فى اختبارات العمليات





ن = ١٠

نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	بعدي		قبلي		وحدة القياس	القدرات التوافقية		
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
95%	*3.39	3.5	2.62	7.20	1.95	3.70	زمن/ ث	القدرة على الحفاظ على التوازن		
55%	*9.658	1.82	0.35	1.48	0.48	3.30	زمن/ ث	القدرة على الربط الحركي		
100%	8.11	3.71	0.46	7.42	1.37	3.70	درجة	القدرة الإيقاعية		
79%	*11.000	2.2	0.00	5.00	0.63	2.80	عدد	زنكوتسو داتشى	اليد	معضوب العينين
100%	*9.303	2.5	0.00	5.00	0.85	2.50	عدد	كيبا داتشى		
100%	*9.303	2.5	0.00	5.00	0.85	2.50	عدد	كوكوتسو داتشى		
118%	*6.789	2.6	0.63	4.80	1.03	2.20	عدد	زنكوتسو داتشى	الرجل	معضوب العينين
100%	*6.600	2.2	0.52	4.40	0.92	2.20	عدد	كيبا داتشى		
100%	*6.600	2.2	0.52	4.40	0.92	2.20	عدد	كوكوتسو داتشى		
22%	*3.250	0.9	0.00	5.00	0.88	4.10	عدد	زنكوتسو داتشى	اليد	غير معضوب العينين
39%	*6.332	1.4	0.00	5.00	0.70	3.60	عدد	كيبا داتشى		
39%	*6.332	1.4	0.00	5.00	0.70	3.60	عدد	كوكوتسو داتشى		
48%	*5.060	1.6	0.32	4.90	0.95	3.30	عدد	زنكوتسو داتشى	الرجل	معضوب العينين
61%	*6.042	1.9	0.00	5.00	0.99	3.10	عدد	كيبا داتشى		
61%	*6.042	1.9	0.00	5.00	0.99	3.10	عدد	كوكوتسو داتشى		
109%	*10.042	4.39	0.61	8.23	1.21	3.93	درجة	مستوى أداء الكاتا		

قيمة ت الجدوليه عند ٠.٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٦) والخاص ب الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في اختبارات القدرات التوافقية ومستوي أداء كاتا بساي داي وجود فروق ذات دلالة احصائية لدي عينة البحث التجريبية في متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية ومستوي أداء الكاتا حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢٥_١١.٠٠) وبنسبة تحسن تراوحت بين (١١٨%-٢٢%) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تحقيق أهداف البحث وهي توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات التوافقية الخاصة بالجملة الحركيه "بساى داي" لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي و توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهارى للجملة الحركيه "بساى داي" لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي .





كما يعزز الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في نتائج القياس البعدي الي محتوى القدرات التوافقية في البرنامج التدريبي المقترح .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "بريل دي Tommy (51) Brill.D (٦٦) بلال مرسي (١١) شريف محروس" (٢٣) على أن وضع البرامج التدريبية المقننة يكون له تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات التوافقية .

ومن خلال ما سبق ومن خلال ما تم عرضه في جدول (٦) يكون الفرض الأول قد تحقق والذي يشير إلى توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات التوافقية الخاصة بالجمله الحركيه "بساى داى" لدى عينه البحث لصالح القياس البعدي .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "عمرو عبد العظيم (١١) رضا يوسف" (٢٣) على أن وضع البرامج التدريبية المقننة يكون له تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات التوافقية .

ومن خلال ما تم عرضه في جدول (٦) يكون الفرض الثاني قد تحقق والذي يشير إلى توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهارى للجمله الحركيه "بساى داى" لدى عينه البحث لصالح القياس البعدي .

و توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القياس القبلي فى كل من مستوى الاداء المهارى والقدرات التوافقية الخاصه بالجمله الحركيه "بساى داى" .

ومن خلال ما تم عرضه في جدول (٦) يكون الفرض الثالث قد تحقق والذي يشير إلى توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القياس القبلي فى كل من مستوى الاداء المهارى والقدرات التوافقية الخاصه بالجمله الحركيه "بساى داى" .

الاستنتاجات :-

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تمكن الباحث من التوصل إلي الاستنتاجات التالية :-

- ١- أظهر برنامج الأحمال التدريبية متوازية المطبق علي المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجمله الحركية (بساى داى - كاتا) والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل القوة ، الرشاقة) لرياضة الكاراتيه قيد البحث .
- ٢- حقق البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية تحسن في مستوى أداء الأساليب المهارية بصورة فردية ، مستوى أداء المقطوعات الحركية - ومستوي أداء الجمله الحركية ككل (بساى داى . كاتا . KATA .) قيد البحث .





٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في دلالة الفروق بين القياسين البعدين في العمليات العقلية قيد البحث وسباحه الزحف على الظهر.

التوصيات:-

بناء علي استنتاجات البحث أمكن للباحث التوصل الي التوصيات التالية :-

- ١- الاسترشاد بمحتوي البرنامج المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير القدرات البدنية - المهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية في مسابقة " الكاتا " برياضة الكاراتيه .
- ٢- استخدام أسلوب الأحمال التدريبية متوازية عند الإعداد والتخطيط لبرامج التدريب لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه وذلك لما حققه من تقدم في المستوي المهاري .
- ٣- الاهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير الحالة التدريبية للاعبين مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه .

المراجع

١. احمد محمود إبراهيم تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة واثره على مستوى اداء الكمات والركلات الاساسية لناشئ الكراتية , رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية , ١٩٩١م.
٢. احمد سلامة مغربي: تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس , رساله ماجستير , كلية تربية رياضية الهرم , جامعة حلوان , ٢٠١٤.
٣. السيد عبد المقصود محمد: نظريات الحركة , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٨٦ م .
٤. بلال مرسي محمد: القدرات التوافقية وتأثيرها على الاستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين , رساله دكتوراه غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٩م.





٥. رضا يوسف عبدالقادر: اسلوب تدريبي مقترح لتطوير مستوى أداء الجملة الحركية (كاتا) وفقا لنم انتاج الطاقه فى رياضة الكاراتية , رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠٨م.

٦. شريف محروس محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعه المنوفية , ٢٠١٠م.

٧. عادل عبد البصير علي التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , مركز النشر , القاهرة , ١٩٩٩م.

٨. عماد عبد الفتاح السرسى تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكراتية , رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا , ٢٠٠١م.

٩. مروه محمد نجيب : تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات التوافقية الحس حركية الخاصة بلاعبى تنس الطاولة الناشئين تحت ١٧ " , رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الاسكندرية , ٢٠٠٨م

10. Tommy The complete courde karate .the bowedeanpres LTD .1987.

11. Julius kasa Relation spip of motorabilities 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.

12. Larson.LA Fitness, Health work copacity internation standars for asse. Ssment, Macmillan pnblishing company, New York , 2001.

