

تأثير استخدام بعض تدريبات القدرات التوافقية علي فاعلية بعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه

م.د / أحمد ربيع محمود سعد م.د/ حسام عاطف حسنى السيد

مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات
مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التطور الحادث في مجالات العلوم المختلفة بصفة عامة ومجال الرياضة بصفه خاصة واضحا وجليا من خلال النتائج و الأرقام العالمية والأولمبية المسجلة في الآونة الأخيرة و ازدهار الاستثمار العالمي ماليا و بشريا في مجال الرياضة انعكاسا واضحا لمدى تقدم الرياضات المختلفة بكل أنواعها علميا وعمليا.

و في ظل ثورة المعلومات التي نعيشها و التي جعلت التقدم و التطور يسيرا بسرعة مذهلة في كافة المجالات بما فيها المجال الرياضي و التي توجب علينا أن نفتح على هذا العالم و نكتشف كنوزه ونهل من ثرواته لنطور من أنفسنا ونطور رياضتنا و الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة ، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر ، وفق برامج تدريبية مقننة و مناسبة من جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و الفكرية و النفسية و التوافقية لبناء قاعدة من الناشئين الموهوبين .

و لا شك أن لكل نشاط رياضي متطلباته من الإعداد البدني و القدرات التوافقية التي يتميز بها عن غيره من الأنشطة الأخرى ، بل أن داخل النشاط الرياضي الواحد توجد هذه المتطلبات ، و على ذلك فإن للرياضة الواحدة متطلبات تتميز بها عن باقي الرياضات ومصطلح القدرات التوافقية ليس بجديد وأن أصبح من أكثر المصطلحات أستهلاكا في مجال التدريب الرياضي .

و يشير كلاً من " ولف دروج W , Drog " (2002) إلى أن القدرات التوافقية ترتبط إرتباطاً و ثقياً بتنمية المهارات الحركية الفنية ، و أن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها و تطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط (28 : 47)

ويرى " عصام الدين عبد الخالق " (2005م) : 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 (17 : 189)

تُعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير هام في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية ، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات

الرياضية بصفة خاصة ، وإن توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، إذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وإن القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

ويعرفها " شيرين احمد يوسف " (2001) بأنها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية". وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب. (19 : 303)

وتختلف القدرات باختلاف النشاط الرياضي، ويرجع ذلك لاختلاف المتطلبات البدنية والفنية، وعلى ذلك فإن للرياضة الواحدة متطلبات وقدرات توافقية متعددة، ولكل قدرة منها خصائص تتميز بها عن باقي القدرات الأخرى. (19: 52)

ويؤكد " عصام الدين عبدالخالق (2005) على أن مستوى أداء المهارات الرياضية بصفة عامة يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة.(29: 11، 12) ونجد أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يُساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، كما أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية، فالقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي، حيث تعد بمثابة التمهيد للأداء الحركي، بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات اثناء مراحل الاداء المهاري. (10 : 12)

وتعتبر القدرات التوافقية أحد أهم الركائز التي يُعتمد عليها الأداء في كثير من الألعاب والأنشطة الرياضية، حيث تلعب دوراً فعالاً في إتقان المهارات، ويتفق ذلك مع ما يُشير إليه "Hritz et al." (2000م) بأن القدرات التوافقية تحتوي فيما بينها على العديد من القدرات كالدقة والتوازن والإيقاع الحركي والتنظيم والتوجيه الحركي وغيرها، مما يُشكل قاعدة أساسية لإتقان الأداء المهاري. (10: 18)

وقد أشار عصام الدين عبد الخالق " (2005م)، إلى أن تطوير القدرات التوافقية بصفة عامة وتنفيذ الوحدات التدريبية باستخدام برامج التنظيم والتوجيه الحركي بصفة خاصة يؤدي إلى إرتفاع مستوى الأداء المهاري لدى ناشئى بعض الرياضات ككرة القدم وألعاب القوى والكرة الطائرة وكرة السلة لدى طلاب المدارس أو ناشئى المرحلة السنية من 12-15 سنة. (28 : 84)

ومن ناحية أخرى فإن القدرة على التنظيم والتحكم الحركي هو مفتاح لإرتفاع مستوى العديد من المهارات الرياضية، فعلى سبيل المثال فى رياضة الكارتية.. فإن الركلات القصيرة والسريعة

مع إستقبال الكرة في الهواء بوجه القدم أو بجسم اللاعب هي طريقة جيدة جداً لممارسة التحكم في الكرة والتعود على الكرة وإكتساب الثقة بالنفس وهذا التحكم أو ارتفاع مستوى الأداء المهارى يأتي من خلال القدرة على التنظيم والتحكم الحركى ، وبوجه عام فإنه ليس هناك صعوبة فى إتقان مهارة فنية ولكن يصبح الأمر أكثر صعوبة حينما تتغير شروط اللعبة ولذلك يستطيع اللاعب إتقان الإسلوب الفني للتحكم فى الكرة اذا نجح في احداث توافق عصبي عضلي بين أجزاء الجسم المختلفة، بالإضافة الى ذلك فإن جانب التعلم يعتمد على عدد مرات التكرار، حيث ان هناك العديد من المجموعات المتاحة التي يمكن توليفها فيما يتعلق بالطريقة التي سيتم استخدامها من خلال تدريبات التنظيم والتحكم الحركى ومع نمو اللاعب صغير السن فان مهاراته الفنية سوف تضع أسس النمو والتطور والتحكم الحركى الجيد. (8 : 98)

ويذكر **وجيه شمندی ولطفي طه (1995م)** أن نشاط المنازلات بصفة عامة يعتمد علي مقاومة المنافس و التغلب على أشكال مختلفة و متنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة و مسايير خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية أو الخطئية و إنما أيضا من الناحية البدنية حيث مقدار القوة والسرعة والمرونة والرشاقة حتى تتسم استجابات اللاعب بالفاعلية والدقة المطلوبة. (24 : 14-16)

ويتفق **كلا من ناكاياما (1983م) وواطسن (1983م)** أن أداء تنفيذ مهارات رياضه الكاراتيه يتطلب توافر قدرات بدنيه و حركيه خاصة من مرونة و قوة مميزه بالسرعة و رشاقة وتوازن وتوافق ودقة خلال أداء الأساليب الهجومية و الدفاعية في مباريات الكوميتيه Kumite وانه لا بد من تطوير هذه القدرات الخاصة وخاصة عند أداء مهارات الركل و التي يتطلب أدائها مستوى مرتفع لتنفيذها بالشكل المطلوب. (26 : 16-19) (27 : 16-22)

وتعتبر مرحلة الناشئين هي القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها انتقاء أبطال المستقبل والارتقاء بمستوي الناشئين ويتوافر هذا عند مراعاة الوسائل والطرق التي تهدف إلي تحقيق الإنجاز والتفوق في المجال الرياضي المفاجئ للخصم باستخدام الأسلوب المناسب وبقدرة فائقة في أقل زمن ممكن. (15 : 11)

ويشير **وجيه شمندی (1995)** الى أن الخصائص المميزة للرشاقة الخاصة برياضة الكاراتيه هي القدرة على أداء الكمات والركلات أو الاثنتين معا بدرجة عالية من الدقة والتوافق في الأداء الحركي أثناء التدريب أو في المباريات وهذه المواقف تظهر بصفة خاصة أثناء سير مباريات الكوميتيه عند تنفيذ الأداء المهارى و الخطئي بمستوي عالي في المهارات الدفاعية والهجومية والهجوم المضاد ،حيث تتطلب هذه الحركات التحرك المستقيم أو التحرك الجانبي أو القطري مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل الأداء المهارى الهجومي في أقل زمن ممكن مع دقة في تنفيذة علي الأماكن المصرح فيها بالهجوم. (25 : 134)

قد لاحظ الباحثان الصعوبة التي تواجه اللاعبين الناشئين في أداء المهارات المركبة بطريقة صحيحة والتي تحتاج إلى تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في توقيت واحد في اتجاهات مختلفة ضد المنافس، و أن أحد عناصر الإنجاز الرياضي هي قدرات التنظيم والتوجيه الحركيات التي يجب أن يراعى التركيز عليها حتى يمتلك اللاعب نسبا معينة من المتطلبات المختلفة لتلك الرياضة حيث ثبت من البحوث الرياضة والملاحظة الموضوعية الميدانية ان عدم كفاية نمو هذه القدرات لدى الناشئين وعدم وجود وسيلة موضوعية في تقويم اللاعب ولذلك رأى الباحث ضرورة القيام بهذه الدراسة لايجاد وسيلة موضوعية لتدريب هذه القدرات اومستواها لدى الناشء خلال عملية التدريب على فاعلية المهارات المركبة .

هدف البحث

يهدف البحث إلى :

1. تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية التنظيم والتوجيه الحركي الخاصة لناشئ الكوميتيه تحت 14 سنة

2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المهارات المركبة قيد البحث.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للقدرات التوافقية لناشئ الكوميتيه تحت 14 سنة لصالح القياسات البعدية

2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية.

المصطلحات المستخدمة في البحث

تدريبات التنظيم والتوجيه الحركي: تعرف بأنها "عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية". (17 : 188)

المهارات المركبة : يعرفها أحمد عبد الحميد على عمارة (2010م) بأنها "عبارة عن مهارات متسلسلة بحيث يعتبر الوضع النهائي للمهارة بداية لتنفيذ مهارة أخرى بتوافق جيد وبما يتناسب مع مواقف المنافسة". (4 : 64)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحثان في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية للتعرف تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية علي فاعلية المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه

مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد (18) ناشيء تحت (14) سنة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المسجلين بمنطقة المنوفية والقاهرة للكاتريته للموسم الرياضي 2019م/2020م ، مقسمة الى (6) لاعبين كعينة استطلاعية و (12) لاعب كعينة أساسية

تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وفي متغيرات التنظيم والتوجيه الحركي ومستوي أداء المهارات المركبة قيد البحث ، ويوضح ذلك جدول (1)(2) مما يؤكد وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي.

جدول (1)

تجانس عينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية) في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	13.36	13.00	0.556	0.03-
الطول	سم	153.6	153.5	5.792	0.0333-
الوزن	كجم	46.93	46.00	5.3430	0.4524
العمر التدريبي	سنة	8.233	8.000	0.678	0.3232-

يتضح من الجدول (1) 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 (2)

تجانس عينة البحث (الأساسية ، الاستطلاعية) في متغيرات (القدرات التوافقية ، المهارات المركبة) ن=18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	القدرة على التوازن	عدد	8.27	8.25	0.162	0.706
2	القدرة على التمييز الحركي	عدد	154.25	152.50	10.42	0.862
3	القدرة على سرعة الاستجابة	عدد	4.09	4.100	0.189	0.466
4	القدرة على الإيقاع الحركي	زمن	104.75	105.00	5.72	0.474

0.416	0.150	120.00	120.50	عدد	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	5
0.79	0.75	12.25	12.25	عدد /15ث	كياجوزوكي كيزامي مواشى يمين	6
0.52	0.62	11.75	11.75	عدد /15ث	كياجوزوكي كيزامي مواشى يسار	7
0.03	0.65	11.33	11.33	عدد /15ث	كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يمين	8
6.2	0.75	11.25	11.25	عدد /15ث	كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يسار	9
7.4	0.83	10.17	10.17	عدد /15ث	كيزامي مواشى كيزامي أوا مواشى يمين	10
0.563	0.29	10.08	10.08	عدد /15ث	كيزامي مواشى كيزامي أوامواشى يسار	11

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه قيد البحث حيث انحصرت القيم بين \pm (3) مما يدل علي تجانس أفراد العينة ووقوعها تحت منحنى التوزيع الاعتدالي وبالتالي صلاحيتها للخضوع إلي تجربة الدراسة.

الوسائل المستخدمة في جمع البيانات :

الاختبارات القدرات التوافقية الخاصة لناشئي الكوميتيه قيد البحث مرفق (1) .

1. اختبار القدرة على تقدير الوضع اختبار اداء ركلات بتحركات دفاعية على حواف البساط بدون لمس كفوف المدرب 20ث
2. اختبار القدرة على الربط الحركي اختبار اداء اكبر عدد مجموعات هجومية في 20 ث
3. اختبار القدرة على بذل أقصى الجهد اختبار عدد مرات تكرار اللكمات والركلات في 20ث
4. اختبار القدرة على الحفاظ على التوازن اختبار اداء ركلات من الدوران
5. اختبار القدرة على الإيقاع لحركي اختبار اداء مهارات مختلفه في زمن 10 ث ثم اداء مهارة محددة بتوقيته الشخصي

الاختبارات المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه قيد البحث مرفق (2) .

1. اختبار كياجوزوكي كيزامي مواشى يمين عدد /15ث
2. اختبار كياجوزوكي كيزامي مواشى يسار عدد /15ث
3. اختبار كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يمين عدد /15ث
4. اختبار كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يسار عدد /15ث
5. اختبار كيزامي مواشى كيزامي أوا مواشى يمين عدد /15ث
6. اختبار كيزامي مواشى كيزامي أوامواشى يسار عدد /15ث

المعاملات العلمية لاختبارات التنظيم والتوجيه الحركي والمهارات المركبة قيد البحث:

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات القدرات التوافقية والمهارات

المركبة للكاراتية ومعامل الصدق الذاتي ن=6

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول	التطبيق الثاني	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
			المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
1	القدرة على التوازن	عدد	8.22	0.17	8.19	0.28
2	القدرة على التمييز الحركي	عدد	155.64	11.43	154.89	10.32
3	القدرة على سرعة الاستجابة	عدد	4.03	0.46	4.07	0.54
4	القدرة على الإيقاع الحركي	زمن	103.62	6.98	104.5	7.52
5	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	118.26	0.32	119.43	0.54
6	كياجوزوكي كيزامي مواشي يمين	عدد /15ث	12.15	0.54	12.20	0.52
7	كياجوزوكي كيزامي مواشي يسار	عدد /15ث	11.46	0.74	11.53	0.63
8	كياجوزوكي كيزامي أوراموشي يمين	عدد /15ث	11.43	0.72	11.41	0.79
9	كياجوزوكي كيزامي أوراموشي يسار	عدد /15ث	11.19	0.64	11.21	0.43
10	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يمين	عدد /15ث	10.15	0.76	10.13	0.74
11	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يسار	عدد /15ث	10.12	0.26	10.11	0.84

يتضح من الجدول (3) أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الاول

والتطبيق الثاني مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

البرنامج التدريبي المقترح مرفق (3) :

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض

المهارات المركبة لناشئ الكوميتية تحت 14 سنة.

معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية والمستوى المهاري للناشئين عينة البحث.

- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل ناشئ من

أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.

- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.

الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.

- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات التوافقية و المهارة ذات الطابع المميز .

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.

- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.(32: 123)

- أسس وضع البرنامج :

- انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بأراء الخبراء ، تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على بعض الاداءات المهارية لعينة البحث وبما يتناسب مع أهداف البحث :
- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لخصر التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية والاداءات المهارية والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنوية والمستوى المهارى للناشئين عينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (10) أسابيع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (4) وحدات تدريبية
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين 48 : 112 ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء بـ (15) ق والختام بـ (5) دقائق.
- تم تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع للاستخدام في البحث.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (1:2) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :
- الأسبوع الأول 50 % من مستوى اللاعبين (240 ق) .
- الأسبوع الثاني زيادة 10 % عن زمن الأسبوع الأول (264 ق) .
- الأسبوع الثالث زيادة 10 % عن زمن الأسبوع الثاني (290 ق) .
- الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (264 ق) .
- الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (290 ق) .
- الأسبوع السادس زيادة 10 % عن زمن الأسبوع الخامس (319 ق) .
- الأسبوع السابع مساوي لزمن الأسبوع الخامس (290 ق) .
- الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع السادس (319 ق) .
- الأسبوع التاسع يزيد بنسبة 10% عن الأسبوع الثامن (351 ق) .
- الأسبوع العاشر مساوي لزمن الأسبوع الثامن (319 ق) . (123:2)
- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي حيث بلغ 2946 دقيقة بواقع 442 دقيقة للجزء البدني بنسبة 15 % ، 1031 دقيقة لتنمية القدرات التوافقية بنسبة 35 % ، 1031 دقيقة لتنمية الاداءات المهارية بنسبة 35 % و442 دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة 15 %

- باستخدام طريقتي التدريب الطولي والعرضي والجداول أرقام (16، 18، 20، 22) توضح التوزيع الزمني والنسبي ومحتوى البرنامج بالتفصيل .
- اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الاداءات المهارية قيد البحث :
 - وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها علي الهجوم المباشر قيد البحث.
 - التدرج في التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ومن العام إلي الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
 - تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلي وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات علي عينة البحث من البراعم.
 - مراعاة الفروق الفردية.
 - تحديد أولويات وواجبات التدريب :
- قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلي أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به ،وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية ،وقد قام الباحث بالتوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج المقترح.
- المرونة في تصميم البرنامج وتناسبه مع امكانيه التطبيق العملي :
- راعى الباحث في تصميم البرنامج المقترح المرونة الكافية، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعتها حيث قام الباحث بتطوير بعض التمرينات البدنية والمهارية حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنه الدراسات الاستطلاعية.
- ملائمة البرنامج لعينة البحث:
- راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج، فقد راعى مناسبة التمرينات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البنينية بالإضافة إلي أسلوب التشويق من اجل تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج المقترح.
- الاستفادة من المراجع العلمية و الدراسات السابقة:
- راعى الباحث ضرورة الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وتطوير المعلومات المستفاده من هذه المصادر، مما أفاد الباحث في تحديد مدة البرنامج ،وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد ،والفترة الزمنية التي تستغرقها الوحدة التدريبية ،وكيفية تشكيل الحمل والتوزيع الزمني لحمل التدريب، وفي انتقاء التمرينات المناسبة وعددها.

القياس القبلي

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي وذلك في الفترة من 9 / 10 / 2019 م حتى 10/10/2019 م .

التجربة الأساسية للبحث :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية للبحث وذلك في الفترة من 12 / 10 / 2019 م وحتى 12 / 12 / 2019 م .

القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للدراسة وذلك في الفترة من 14/12/2019 م وحتى 15 / 12 / 2019 م . بنفس شروط إجراء القياس القبلي وتحت نفس الظروف .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS النسخة 21 ، وقد أستخدمت المعالجات الآتية :

- المتوسط الحسابي .
 - الأنحراف المعياري .
 - معامل الالتواء .
 - معامل الارتباط .
 - حساب دلالة الفروق باستخدام ويلكوكسون للعينات الصغيرة . - النسب المئوية للتغير .
- عرض النتائج :

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث القدرات التوافقية في القياس القبلي

والقياس البعدي ن = 12

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.96531	12.7500	0.79935	7.9392	القدرة على التوازن
3.28910	165.5000	4.68855	152.5208	القدرة على التمييز الحركي
0.65134	5.6667	0.12616	4.0158	القدرة على سرعة الاستجابة
1.83196	97.9167	1.74986	103.7292	القدرة على الإيقاع الحركي
2.42930	127.9167	1.82730	120.4583	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث القدرات التوافقية

في القياس القبلي والقياس البعدي .

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى باستخدام ويلكوكسون فى متغيرات البحث

للقدرات التوافقية ن = 12

أحتمال خطأ P	قيمة " z "	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		المتغيرات
				العدد	الاتجاه	
0.002	*3.104-	0.00	0.00	0	-	القدرة على التوازن
		78.00	6.50	12	+	
				0	=	
				12	المجموع	
0.002	*3.062-	0.00	0.00	0	-	القدرة على التمييز الحركي
		78.00	6.50	12	+	
				0	=	
				12	المجموع	
0.002	*3.065-	0.00	0.00	0	-	القدرة على سرعة الاستجابة
		78.00	6.50	12	+	
				0	=	
				12	المجموع	
0.002	*3.066-	78.00	6.50	12	-	القدرة على الإيقاع الحركي
		0.00	0.00	0	+	
				0	=	
				12	المجموع	
0.002	*3.074-	0.00	0.00	0	-	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي
		78.00	6.50	12	+	
				0	=	
				12	المجموع	

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.0 هي 1.96

يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى

ولصالح القياس البعدى فى متغيرات البحث لقدرات التوافقية .

جدول (6)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعدل تغير القياسات البعدية عن القبليّة

فى متغيرات البحث للقدرات التوافقية ن = 12

معدل التغير	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلي	المتغيرات
60.596	12.7500	7.9392	القدرة على التوازن
8.510	165.5000	152.5208	القدرة على التمييز الحركي
41.110	5.6667	4.0158	القدرة على سرعة الاستجابة
5.604	97.9167	103.7292	القدرة على الإيقاع الحركي
6.192	127.9167	120.4583	القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي

يتضح من جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل تغير القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات البحث للقدرات التوافقية.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية في القياس القبلي والقياس البعدي ن = 12

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.75378	14.7500	0.79861	11.9375	كياجوزوكي كيزامي مواشي يمين
0.71774	13.8333	0.65243	11.3958	كياجوزوكي كيزامي مواشي يسار
1.08362	13.9167	0.77145	11.3608	كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يمين
4.16606	14.0833	0.83343	11.1875	كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يسار
0.93744	13.1667	0.66445	10.5142	كيزامي مواشي كيزامي أوا مواشي يمين
0.73855	14.0000	0.65546	9.6733	كيزامي مواشي كيزامي أورامواشي يسار

يتضح من جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية في القياس القبلي والقياس البعدي .

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي باستخدام ويلكوكسون في متغيرات البحث

المهارات المركبة لناشئ الكوميتية ن = 12

المتغيرات	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " z "	أحتمال خطأ p
	الاتجاه	العدد				
كياجوزوكي كيزامي مواشي يمين	-	0	0.00	0.00	*3.088-	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
كياجوزوكي كيزامي مواشي يسار	-	0	0.00	0.00	*3.089-	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يمين	-	0	0.00	0.00	*3.106-	0.002
	+	12	6.50	78.00		
	=	0				
	المجموع	12				
كياجوزوكي كيزامي أورامواشي يسار	-	1	12.00	12.00	*2.124-	0.034
	+	11	6.00	66.00		
	=	0				
	المجموع	12				

0.002	*3.071-	0.00	0.00	0	-	كيزامى مواشى كيزامى أوا مواشى يمين المجموع
		78.00	6.50	12	+	
				0	=	
				12		
0.002	*3.089-	0.00	0.00	0	-	كيزامى مواشى كيزامى أوامواشى يسار المجموع
		78.00	6.50	12	+	
				0	=	
				12		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية 0.0 هي 1.96

يتضح من جدول (8) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى

ولصالح القياس البعدى فى متغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية .

جدول (9)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعدل تغير القياسات البعدية عن القبلىة فى متغيرات

البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية ن = 12

معدل التغير	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلى	المتغيرات
23.560	14.7500	11.9375	كياجوزوكى كيزامى مواشى يمين
21.389	13.8333	11.3958	كياجوزوكى كيزامى مواشى يسار
22.498	13.9167	11.3608	كياجوزوكى كيزامى أورامواشى يمين
25.884	14.0833	11.1875	كياجوزوكى كيزامى أورامواشى يسار
25.228	13.1667	10.5142	كيزامى مواشى كيزامى أوا مواشى يمين
44.728	14.0000	9.6733	كيزامى مواشى كيزامى أورامواشى يسار

يتضح من جدول (9) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعدل تغير القياسات البعدية

عن القبلىة فى متغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية .

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول للبحث والذى ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات

القياسات القبلىة والبعدية للتنظيم والتوجيه الحركى لناشئ الكوميتية تحت 14 سنه لصالح

القياسات البعدية " .

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات البحث القدرات التوافقية

فى القياس القبلى والقياس البعدى .

كما يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى

ولصالح القياس البعدى فى متغيرات البحث لقدرات التوافقية .

كما يتضح من جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل تغير القياسات البعدية عن القبالية في متغيرات البحث للقدرة التوافقية ، حيث بلغ معدل تحسن القدرة على التوازن (60.596 %) ، وبلغ معدل تحسن القدرة على التمييز الحركي (8.510 %) ، وبلغ معدل تحسن القدرة على سرعة الاستجابة (41.110 %) ، وبلغ معدل تحسن القدرة على الإيقاع الحركي (5.604 %) ، وبلغ معدل تحسن القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي (6.192 %) .

ويرجع الباحثان هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك معدلات التغير في مستوى القدرات التوافقية لناشئ الكوميتية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات بدنية لتنمية القدرات التوافقية المختلفة مثل تدريبات لتحسين مستوى الأتوان لدى ناشئ الكوميتية مثل تدريب المشي على المقعد السويدي المقلوب ، وكذلك تدريبات لتحسين التمييز الحركي مثل تدريب الوثب بين الدوائر والوثب الجانبي ، وكذلك تدريبات سرعة رد الفعل مثل تدريبات التحركات بالقدمين وحركات الذراعين عند سماع الأشارات المختلفة السمعية والبصرية والحسية ، وكذلك تدريبات تحسين الإيقاع الحركي والتنظيم والتوجيه الحركي مثل تدريبات الجري على العلامات المحددة والجري وفقا لإيقاع سمعي محدد ، والأداء حركات الكوميتية وفقا للنداءات المحدد .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق " (2005م) ، إلى أن تطوير القدرات التوافقية بصفة عامة وتنفيذ الوحدات التدريبية باستخدام برامج التنظيم والتوجيه الحركي بصفة خاصة يؤدي إلى إرتفاع مستوى الأداء المهاري لدى الناشئ. (16 : 84)

كذلك يتفق مع ما ذكره كل من **وجيه شمندی ولطفي طه** (1995م) أن نشاط المنازلات بصفة عامة يعتمد علي مقاومة المنافس و التغلب على أشكال مختلفة و متنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة و مسايير خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية أو الخططية و إنما أيضا من الناحية البدنية حيث مقدار القوة والسرعة والمرونة والرشاقة حتى تتسم استجابات اللاعب بالفاعلية والدقة المطلوبة. (25 : 14-16)

كما يتفق مع ما ذكره كلا من **ناكاياما** (1983م) و **وواطسن** (1983م) أن أداء تنفيذ مهارات رياضته الكاراتيه يتطلب توافر قدرات بدنيه و حركيه خاصة من مرونة و قوه مميزه بالسرعة و رشاقة و توازن و توافق و دقة خلال أداء الأساليب الهجومية و الدفاعية في مباريات الكوميتيه Kumite وانه لابد من تطوير هذه القدرات الخاصة وخاصة عند أداء مهارات الركل و التي يتطلب أدائها مستوى مرتفع لتنفيذها بالشكل المطلوب. (26 : 16-19) (27 : 16-22)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من **إبراهيم علي الابياري** (2007 م) ، **إبراهيم علي الابياري** (2014 م) ، **إبراهيم علي الابياري** (2014 م) ، **أحمد محمود إبراهيم** (1991 م)

(، أحمد محمود إبراهيم (1992 م) ، إسلام مسعد علي (2007 م) ، جمال ابو بشارة (2009 م) ، محمد سعيد سالم أبو النور (2002 م) ، وجيه شمندي، محمد لطفي طه (1995 م) حيث توصلوا إلى البرامج التدريبية تؤدي إلى تحسن في القدرات التوافقية لدى الناشئين .
وبذلك يكون الباحثان قد توصلا إلى التحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للتنظيم والتوجيه الحركي لناشئ الكوميتيه تحت 14 سنة لصالح القياسات البعديّة " .
مناقشة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه (قيد البحث) لصالح القياسات البعديّة " .

يتضح من جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية في القياس القبلي والقياس البعدي .
يتضح من جدول (8) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية .
يتضح من جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعدل تغير القياسات البعديّة عن القبليّة في متغيرات البحث المهارات المركبة لناشئ الكوميتية .
حيث بلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي مواشى يمين (23.560 %) ، وبلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي مواشى يسار (21.389 %) ، وبلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يسار (22.498 %) ، وبلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي أوا مواشى يمين (25.228 %) ، وبلغ معدل تحسن كيزامي مواشى كيزامي أوا مواشى يسار (44.728 %) .
ويرجع الباحثان الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المهارات المركبة لناشئ الكوميتية إلى استخدام البرنامج التدريبي المستخدم وما اشتمل عليه من تدريبات لتحسين القدرات التوافقية الخاصة لناشئ الكوميتية حيث كان لها الأثر في تحسين المهارات المركبة لناشئ الكوميتيه .

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه وجيه شمندي (1995) الى أن الخصائص المميزة للرشاقة الخاصة برياضة الكاراتيه هي القدرة على أداء الكمات والركلات أو الاثنتين معا بدرجة عالية من الدقة والتوافق في الأداء الحركي أثناء التدريب أو في المباريات وهذه المواقف تظهر بصفة خاصة أثناء سير مباريات الكوميتيه عند تنفيذ الأداء المهاري و الخططي بمستوي عالي في المهارات الدفاعية والهجومية والهجوم المضاد ،حيث تتطلب هذه الحركات التحرك المستقيم

أو التحرك الجانبي أو القطري مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل الأداء المهاري الهجومي في أقل زمن ممكن مع دقة في تنفيذة علي الأماكن المصرح فيها بالهجوم. (25 : 134)
وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من إبراهيم علي الابياري (2007 م) ، إبراهيم علي الابياري (2014 م) ، إبراهيم علي الابياري (2014 م) ، أحمد محمود إبراهيم (1991 م) ، أحمد محمود إبراهيم (1992 م) ، إسلام مسعد علي (2007 م) ، جمال ابو بشارة (2009 م) ، محمد سعيد سالم أبو النور (2002 م) ، وجيه شمندي، محمد لطفي طه (1995 م) حيث توصلوا إلى البرامج التدريبية تؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين .
وبذلك يكون الباحثان قد توصلا إلى التحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه (قيد البحث) لصالح القياسات البعديّة " .

الاستنتاجات :

من خلال مشكلة البحث وفي ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحثان من نتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- 1 - يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرات التوافقية لناشئي الكوميتيه حيث بلغ معدل التحسن في القياس البعدي عن القبلي في القدرات التوافقية :
 - حيث بلغ معدل تحسن القدرة على التوازن (60.596 %) .
 - بلغ معدل تحسن القدرة على التمييز الحركي (8.510 %) .
 - بلغ معدل تحسن القدرة على سرعة الاستجابة (41.110 %) .
 - بلغ معدل تحسن القدرة على الإيقاع الحركي (5.604 %) .
 - بلغ معدل تحسن القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي (6.192 %) .
- 2 - يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه حيث بلغ معدل التحسن في القياس البعدي عن القبلي في المهارات المركبة :
 - بلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي مواشى يمين (23.560 %) .
 - بلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي مواشى يسار (21.389 %) .
 - بلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يمين (22.498 %) .
 - بلغ معدل تحسن كياجوزوكي كيزامي أورامواشى يسار (25.884 %) .
 - بلغ معدل تحسن كيزامي مواشى كيزامي أوا مواشى يمين (25.228 %) .
 - بلغ معدل تحسن كيزامي مواشى كيزامي أوا مواشى يسار (44.728 %) .

التوصيات :

من خلال مشكلة البحث وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحثان من نتائج توصل الباحثان إلى التوصيات التالية :

- 1 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات التوافقية لدى ناشئ الكوميتية .
- 2 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المهارات المركبة لدى ناشئ الكوميتية .
- 3 - الاهتمام بتحسين القدرات البدنية المساعدة في تنمية القدرات التوافقية مثل الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية .
- 4 - إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
- 5 - إجراء دراسات مشابهة على رياضات أخرى .

قائمة المراجع :

- 1- إبراهيم علي الابياري 2007 م : تصميم منظومة خطية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 2- إبراهيم علي الابياري 2014 م: تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبين الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ديسمبر .
- 3- إبراهيم علي الابياري 2014 م: تأثير استخدام التدريب البيليوميترك على سرعة الأداء المهاري لبعض أساليب اللكم الهجومية للاعبين الفريق القومي المصري للكاراتيه 2010م ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ديسمبر.
- 4- أحمد عبد الحميد علي عمارة 2010م : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة في رياضة المصارعة"، المؤتمر الدولي الثالث عشر ، التربية البدنية والرياضة تحديات اللفية الثالثة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 5- أحمد محمود إبراهيم 1991م: تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (10: 12) سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 6- أحمد محمود إبراهيم 1992 م"أثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي الكوميتية"، المجلة العربية للتربية البدنية والرياضية، العدد 3، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 7- أحمد محمود إبراهيم 1995م: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية .

- 8- أحمد محمود إبراهيم 2005م: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- 9- أحمد محمود إبراهيم 2011م .:الاتجاهات الحديثة لأساليب رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 10- إسلام مسعد علي (2007 م) : تأثير برنامج تدريبيات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
- 11- جمال ابو بشارة (2009م) : اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى لقدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، جامعة الزقازيق.
- 12- جمال إسماعيل النمكى (2002م) : " الأعداد البدنى " ، مكتبة شجرة الدر، ج2، المنصورة .
- 13- خالد فريد عزت (2007 م) : تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه و مستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 14- داليا سليمان (2001 م) : تأثير التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- 15- شيرين احمد يوسف (2001م) : تنمية القدرات التوافقية و علاقتها بمستوى الأداء الهجومي المركب لرياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، تربية رياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- 16- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2005 م) : " التدريب نظريات - تطبيقات " ، دار المعارف ، القاهرة.
- 17- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2003م) : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، ط11 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 18- محمد أحمد فرغلي أحمد (2012 م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الدفاعي لناشئي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
- 19- محمد حسن علاوى (2002 م) : " علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- 20- محمد على عبد المجيد (2015م) : "بناء بطارية اختبارات للقدرات التوافقية لناشئى الكرة الطائرة تحت 12 سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- 21- محمد لطفي السيد (2006م) : " الإنجاز الرياضي و قواعد العمل و التدريب "، القاهرة ، مركز الكتاب و النشر .
- 22- نسرين محمود نبيه (2004 م) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات الجودو ، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- 23- هبة احمد بليغ (1999م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- 24- هبة عبد العظيم حسن (2005م) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية و مستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية .رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ،جامعة اسيوط .
- 25- وجيه شمدي، محمد لطفي طه 1995م: دراسة بعض خصائص المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة حلوان .
- 26- Stanislaw.Zak, Henrk Duda (2005) : Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education.
- 27- Nashayama, h: (1982) karate, 8th. Ed. C.e. Tuttle co., Tokyo, Japan.
- 28- Walf Drog (2002) : Free radicals in the physiological control of Function ,American physiological Society.
- 29- Waston,s,w,a : (1983) (Physical fitness and athetic performance longman co,Ine,Lo.

ملخص البحث

تأثير استخدام بعض تدريبات القدرات التوافقية علي فاعلية بعض المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه

م.د/ أحمد ربيع محمود سعد م.د/ حسام عاطف حسنى السيد

مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية التنظيم والتوجيه الحركي الخاصة لناشئي الكوميتيه تحت 14 سنة ، والتعرف على تأثير ذلك البرنامج على المهارات المركبة قيد البحث ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتمثلت عينة البحث في (12) ناشيء تحت (14) سنة من المسجلين بمنطقة المنوفية والقاهرة للكاترية للموسم الرياضي 2019م/2020م ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح حسن من مستوى القدرات التوافقية لناشئي الكوميتيه، يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين المهارات المركبة لناشئي الكوميتيه.

Abstract**The effect of using some coordination abilities training on the effectiveness of some complex skills for junior kumite****Dr. Ahmed Rabie Mahmoud****Dr. Hossam Atef Hosny**

This research aims to design a training program for the development of organization and movement direction for kumite youngsters under (14) years, and to know the effect of this program on the complex skills being searched for, and the researchers used the experimental approach and the research sample was In 12 youth under (14) years old who were registered in Menoufia and Cairo for Karteh for the 2019/2020 sports season, and among the most important of these results is that the proposed training program improved the level of coordination abilities for junior kumite, as it also improved the complex skills of junior kumite.