

أثر القدرات التوافقية على أداء حركات الكاتا لناشئ الكاراتيه باستخدام الوسائل السمعية البصرية بالجمهورية اليمنية - دراسة ميدانية على أندية الكاراتيه بمدينة الحديدة

^{1*} هاني هادي صديق محمد، ² كوتشوك سيدي محمد

mohamed.hani-hadi-sadiq.etu@univ-mosta.dz

¹ جامعة مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية

Sidimohamed.koutchouk@univ-mosta.dz

² جامعة مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية

مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية LABOPAPS

تاريخ النشر: 2024/12/15

تاريخ القبول: 2024/11/06

تاريخ الإرسال: 2024/10/12

الملخص:

محاولة اظهار أثر بعض القدرات التوافقية لناشئ الكاراتيه في اختصاص الكاتا، مستعملا المنهج التجريبي وب 30 ناشئ من نادي أهلي الحديدة والجيل، وطبق على اللاعبين الاختبارات البدنية والمهارية، واستنتج وجود فروق داله معنويه لصالح الاختبار البعدي للقدرات البدنية وللقدرات التوافقية، واقترح البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر اللاعب واستخدام تدريبات القدرات التوافقية في الجانب التمهيدي والرئيسي من الوحدة التدريبية.

الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية - الكاتا - الكاراتيه - الوسائل السمعية

والبصرية

ABSTRACT:

Trying To Show The Impact Of Some Of The Harmonic Abilities Of Junior Karate In The Specialty Of Kata, Using The Experimental Approach And 30 Emerging From Ahli Hodeidah Club And The Generation, And Applied To The Players Physical And Skill Tests, And Concluded The Existence Of Significant Differences In Favor Of The Post-Test Of Physical Abilities And Harmonic Abilities, And Suggested To Start Developing Harmonic Abilities At An Early Age Of The Player And The Use Of Harmonic Abilities Training In The Introductory And Main Side Of The Training Unit.

Keywords: harmonic abilities - kata - karate - audiovisual aids

1 مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر طريقة التدريب "المثالية" التي تحقق جميع الأهداف البدنية والمهارية، والاستعداد للأداء العالي، كما يساعد التدريب الرياضي على بناء القوة والقدرة على التحمل تدريجياً، ويحسن مستويات مهارات الرياضي، ويقوي الثقة بالنفس. وتتعلق ممارسة الرياضة المستمرة ذات المستوى العالي بجودة وقت الممارسة. والتركيز على أهداف محددة لتحسين الأداء من خلال المشاركة في أنشطة منظمة للغاية والمنافسات التي تتعلق بتلك الرياضة.

ويعتبر برنامج التمرين الذي يتبعه الرياضي له تأثير كبير على المخرجات المرجوة وعلى الذي ينوي متابعته. والقدرات التوافقية، والتي تشكل مجموع التوافق الحركي المطلوب بالإضافة إلى المهارة الرياضية، وهي شرط أساسي لضمان التميز والإنجاز في ميدان الرياضة. يتعلق التوافق الحركي والمهارة الرياضية بعمليات الاستقبال ومعالجة المعلومات وضبط النفس في السلوك والسلوك الحركي المرتبط بالأداء. ولكي يكون الرياضي قادراً على أداء حركات معينة، يجب إجراء العمليات النفسية والحركية مع الإدراك والحس الحركي.

وتعتبر الوسائل السمعية والبصرية وتكنولوجيا التعليم إحدى المكونات الرئيسية في منظومة التعميم الحديث من خلال تطبيقات الوسائل المتعددة وشبكات الاتصال في العملية التربوية، حيث حققت الوسائط المتعددة تغيراً كبيراً في عمليات التدريب لما لها من مميزات وما تتيحه للمدرب من عناصرها المتعددة التي ينظر المتعلم من خلالها نظرة جديدة للعملية التعليمية.

وبالنظر إلى طبيعة رياضة الكاراتيه لقيام اللاعب بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات، مستخدماً التقنيات الأساسية بالركلات واللكمات والإزاحة الأفقية السريعة أثناء المنافسة، ويلزم وجود نشاط عالي الكثافة، ومن السهل أن نفهم أن الجوانب الرئيسية التي يجب تدريبها في الكاراتيه هي المهارات الإدراكية

والاستباقية وان معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ كذلك الكفاح ومحاولة الوصول السريع لتسجيل النقاط على الخصم وسرعة تغيير اتجاه ومكان اللاعب، لذا كان نصيب الصفات البدنية كبير من حيث الأهمية في الأداء المهارى والحركي. ومن اهم عناصر الصفات البدنية هي القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

إذ تعد القدرات التوافقية من أهم مكونات اللياقة البدنية للاعبين الكاراتيه اختصاص الكاتا خاصة للناشئين.

ومن هنا يطرح الباحث التساؤلات الآتية:

أسئلة البحث:

هل استخدام الوسائط السمعية والبصرية تساهم في تحسين بعض القدرات التوافقية لأداء حركات الكاتا لناشئ الكاراتيه؟

1. هل هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات البدنية.
2. هل هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقدرات التوافقية.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تساهم استخدام الوسائط السمعية والبصرية في تحسين بعض القدرات التوافقية لأداء حركات الكاتا لناشئ الكاراتيه.

1. هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للقدرات البدنية قيد البحث.
2. هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للقدرات التوافقية قيد البحث.

أهداف البحث:

1. يهدف البحث إلى التعرف على مساهمة الوسائل السمعية والبصرية على تحسين بعض القدرات التوافقية لناشئ الكاراتيه اختصاص الكاتا من خلال:
2. التعرف بعض القدرات التوافقية ومدى تأثيرها على أداء حركات الكاتا لناشئ الكاراتيه.

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية: " إنها قدرات جسدية ترتبط ارتباطا مباشرا بالتوافق وتؤثر وتتأثر من قبله، وبالتالي تعتبر القدرات الأساسية للنشاط الرياضي بشكل عام ومكوناتها (القدرة على تحديد الوضع، توازن الحركة، التكيف مع المواقف المتغيرة، القدرة على الاتصال، بذل الجهد الصحيح، والقدرة على الاستجابة بسرعة) . (Al-Ashkar,2001:16,17)

الكاراتيه: هي الدفاع عن النفس بالأيدي الفارغة من السلاح وبالأرجل والمرفق والركبة بوضعيات مختلفة يتخللها مسكات وتقادي للضربات قصد التخلص من الخصم بطرق فنية محكمة. (الوصابي،2020)

الوسائل السمعية والبصرية: هو جهاز عرض على الشاشة يمكننا من خلاله مشاهدة الصور واللقطات المسجلة وتشكيلات جديدة بقصد الوصول إلى نتائج مرغوبة في المستقبل.(الفتلاوي، سهيلة، 2005)

الدراسات السابقة والمثابرة:

- 1- دراسة مصطفى أحمد عبد المجيد السامرائي (2021م): بعنوان نسبة مساهمة بعض القدرات التوافقية والبدنية في أداء بعض مهارات ألعاب المضرب لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة العلوم في الكويت.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البعض القدرات التوافقية والبدنية المرتبطة بتحسين أداء بعض مهارات التنس (التنس - الاسكواش - الريشة الطائرة) وقد بلغت عينة الدراسة (285) طالب من كلية التربية الرياضية و علوم الرياضة في العراق. واعتمد الباحث على نموذج القدرات التوافقية واختباراتها وقدراتها البدنية واختباراتها، واستمارة الاختبارات المهارية لمهارات (التنس - الاسكواش - الريشة الطائرة) كأدوات لجمع البيانات، وتوصل الباحث إلى التعرف على القدرات التوافقية التي ساهمت في أداء مهارات كل من (التنس - الاسكواش - الريشة الطائرة) لطلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة في العراق وهي (التوافق، التحكم في تغيير الاتجاه، القدرة على التحكم والتوجه المكاني، الإدراك الحركي، السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، التوازن الحركي) حيث وصل الباحث إلى أن القدرات البدنية المطلوبة لتلك المهارات هي (السرعة المميزة لعضلات الذراعين، التنسيق، التوازن، المرونة، خفة الحركة والسرعة والتحمل).

2- دراسة إيمان إبراهيم هريدي (2020م) بعنوان : تأثير برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية على أداء بعض مهارات الجمباز المنهجي للطلاب من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي استخدام القدرات التوافقية للطلاب في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في بعض مهارات الجمباز، وضم المجتمع البحثي طلاب المرحلة السادسة الصف الابتدائي بإدارة ساحل سليم التعليمية بمحافظة أسيوط، وبلغ عددهم (200) طالب وطالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية وبلغ عددها (40) طالبا منهم (20) طالبا وطالبة. مجموعة تجريبية و(20) طالبا كمجموعة ضابطة، وقام الباحث بجمع بيانات رأي الخبراء وتصميم استمارة مسح لتحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات الجمباز وتحديد اختبارات القدرات التوافقية، وكذلك نموذج لتقييم مستوى الأداء المهاري والنماذج لتسجيل

البيانات، وخلص الباحث إلى أن البرنامج التعليمي كان له أثر إيجابي على تعليم الطلاب يتعلمون الجُمباز المهارات وكذلك تحسين القدرات التوافقية للمهارات المعنية.

3- دراسة **Agniezria Jadach (2005م)** بعنوان: العلاقة بين حركية القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لدى لاعبات كرة اليد . حيث تكونت العينة من (25) ناشئاً يمثلون الفئة العمرية (12-13 سنة)، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج تصميم اختبارين لقياس القدرات الاندماجية (التنوع الحركي - التكيف الحركي) حيث أظهرت الدراسة أن هاتين القدرتين هما الأهم والأكثر ارتباطاً بكرة اليد.

4- دراسة **حكمت أبو علوان، أمجد عبد الكاظم (2020)**، بعنوان: تأثير تمارين المهارة الخاصة على القدرات التوافقية ومهارات التمرير للاعبين كرة القدم فئة الصغار.

كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على تأثير تمارين المهارة الخاصة على التوافقي قدرات ومهارات تمرير لاعبي كرة القدم الناشئين. كما استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث اختير 28 لاعب كرة قدم ناشئ كعينة للدراسة. موزعة بشكل عشوائي في مجموعات تجريبية وضابطة. نفذ المشاركون في المجموعة الضابطة تمارين، من اعداد مدربينهم. وتلقى المشاركون في المجموعة التجريبية تمارين أعدها الباحثون. واستغرق تنفيذ التدريبات 4 أسابيع، بمعدل 3 جلسات في الأسبوع. حيث كانت مدة كل جلسة 30-35 دقيقة. وخلص الباحثون إلى أن تمارين المهارة الخاصة أثرت بشكل إيجابي على لاعبي كرة القدم الصغار من المجموعة التجريبية لتطوير بعض القدرات التوافقية ومهارات التمرير.

5- دراسة **أحمد محمد عبد المنعم محمد (2019م)** بعنوان : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية في ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء جملة

حركية على جهاز الحركة الأرضية في الجمباز. حيث هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها على بعض جوانب الاهتمام والأداء الفني للمهارات الأساسية في تنس الطاولة من خلال أثر البرنامج المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض جوانب الاهتمام بتنس الطاولة ومعرفة العلاقة بين (قدرات التوافق وبعض جوانب الاهتمام ومستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية)، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة أساسية مكونة من (10) طلاب وطالبات و(10) طلاب كعينة استكشافية. وتطبيق أساسيات لرياضة تنس الطاولة المناسبة لطبيعة الفئة العمرية (13-15) سنة وهي (تركيز الانتباه مظاهر الانتباه، توزيع الانتباه) كما خلص الباحث إلى أن البرنامج التعليمي المقترح لتطوير القدرات التوافقية لتنس الطاولة لديه تأثير إيجابي على مستوى كل من القدرات التوافقية، ومظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.

6- دراسة أجراها ستانيسكو وهنريك (2005) بعنوان: تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين كرة القدم الشباب. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين كرة القدم الشباب ومعرفة تأثير القدرات التوافقية على النمط التخطيطي للاعبين كرة القدم الشباب. (سرعة استجابة الحركة، التوازن، سرعة الحركة والأداء التوافقي البصري) وتطوير القدرات التوافقية حيث استخلصت الدراسة أنه يوجد تأثير إيجابي على كل من السلوك (الحركي والتخطيطي).

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الكاراتيه اختصاص

الكاتا مواليد 2008م/2009م تحت 15 سنة بنادي الجيل والأهلي بمدينة الحديدة
والمسجلين بالإتحاد اليمني موسم 2021م/2022م وعددهم (30) ناشئ، وتم
أخذ عدد (10) ناشئين لعينة البحث الاستطلاعية.

أدوات جمع البيانات:

الاختبارات:

1- اختبارات القدرات البدنية للناشئين تحت 15 سنة.

2- اختبارات القدرات التوافقية للناشئين تحت 15 سنة.

جدول (1) يوضح الاختبارات المستخدمة للقدرات البدنية

الاختبارات	القدرات البدنية
الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
دفع كرة طبية باليدين	القدرة العضلية للذراعين
الجلوس من الرقود	تحمل قوة
الانبطاح المائل	تحمل قوة
العدو 18م	السرعة الانتقالية
الجري الجانبي	السرعة الحركية
ثنى الجذع خلفاً	الرشاقة

جدول (2) يوضح القدرات التوافقية المستخدمة في البحث

م	القدرات التوافقية ناشئ الكاراتيه اختصاص الكاتا	النسبة المئوية
1	الربط الحركي.	70%
2	ضبط الإيقاع الحركي.	90%
3	ضبط التوازن.	80%
4	التوجيه الحركي.	70%
5	بذل الجهد المناسب.	80%
6	سرعة الانتقال.	90%

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

ساعة إيقاف - ملعب صغير - أقماع - كرات طبية- أطواق - حواجز -
ميزان طبي لقياس الوزن - الحائط المستوي - جهاز الريستاميتير لقياس
الطول- شريط قياس - حبال وثب - شريط لاصق - كراسي خشبية- مقعد
سويدي -أكياس رملية.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2021/12/10م إلى 2022/3/10م على ناشئ نادي الجيل والأهلي الرياضي بمدينة الحديدة تحت (15) سنة.

- الوسائل الاحصائية: الحزمة الإحصائية (SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (3) يوضح متوسطات الاختبار القبلي والبعدي في القدرات البدنية

ن = 10

البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة	المتغيرات
ع	م	ع	م			
5.12	182.45	5.27	155.65	سم	الوثب العريض	القدرة للرجلين
8.41	385.18	8.24	278.21	متر	دفع كرة طبية باليدين	القدرة للذراعين
1.17	21.22	1.54	13.32	عدد	جلوس من الرقود	التحمل العضلي
1.82	19.52	1.92	12.57	عدد	انبطاح مائل	
0.21	2.89	0.22	3.21	ث	العدو 18 م	السرعة الانتقالية
1.04	16.24	1.09	11.49	عدد	الجري الجانبي	الرشاقة
1.31	32.55	1.38	24.75	سم	ثني الجذع خلفاً	المرونة
1.14	18.24	1.22	13.34	عدد	للذراعين	التوافق

يتضح من الجدول رقم (3) تقدم المتوسط الحسابي، بإستثناء اختبار السرعة الانتقالية (اختبار رقم 4)، وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية لصالح الاختبار البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (4) يوضح متوسطات الاختبار القبلي والبعدي في القدرات التوافقية

ن = 10

البعدي		القبلي		القدرات التوافقية
ع	م	ع	م	
1,42	26,11	1,23	18,49	الربط الحركي.
3.00	18.45	2.76	15.67	ضبط الإيقاع الحركي.
1.65	16.13	1.60	11.04	ضبط التوازن.
1.32	81.14	1.39	62.40	التوجيه الحركي.
1,52	13,30	1,32	9,22	بذل الجهد المناسب.
1.22	63.53	1.24	41.25	سرعة الانتقال.

يتضح الجدول رقم (4) تقدم المتوسط الحسابي، وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين قياس القبلي والبعدي في جميع اختبارات القدرات التوافقية لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي للقدرات البدنية.

نستنتج من النتائج وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للناشئين في القدرات البدنية لمصلحة الاختبار البعدي حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقدرة للرجلين (182.45)، القدرة للذراعين (385.18)، التحمل العضلي (21.22)، السرعة الإنتقالية (2.89)، الرشاقة

(16.24)، المرونة (32.55)، التوافق (18.54). وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية نتيجة استخدام التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه محمد لطفي (2006) أن للقدرات التوافقية أهمية في توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى عالي من الإنجاز وذلك بالاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة ، وتتفق أيضاً مع نتائج حسن صفاء (2015) بأن هناك تحسن في القدرات البدنية التي ترتبط المهارات الأساسية ويرى الباحث من خلال هذه النتائج أن القدرات التوافقية مرتبطة بشكل مباشر بالأداء الفني للمهارات الحركية حيث تؤثر فيه تتأثر به، ويتوقف مستوى الإنجاز للأداء الفني على ما يمتلكه الفرد من مستوى القدرات التوافقية، وبذلك يمكن القول أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب، والامر الذى ينعكس على مدى أهمية القدرات التوافقية.

ويشير عصام عبد الخالق (2005) وجمال إسماعيل (2002)، إلى أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرة منفردة وإنما ، ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والمهارية أن للتوافق علاقة مع بعض المكونات البدنية وتتمثل في الرشاقة والتوازن والإحساس الحركي العضلي والمرونة وايضاً ارتباط بالتوافق ونسبة الذكاء ومستوى التحصيل الأكاديمي، بينما لا يتطلب القوة البدنية الزائدة أو الجلد، وأن هناك علاقة وثيقة ومتداخلة فيما بين قدرات اللياقة البدنية وقدرات اللياقة الحركية وقدرات إكتساب المهارات الحركية بحيث أن اي ضعف أو هبوط في مستوى نوع معين من هذه القدرات سوف يؤثر سلبياً على القدرات الأخرى .

ويضيف الباحث الى أن استخدام الوسائط السمعية البصرية من الأساسيات التي يجب توفرها في التدريب الرياضي والمستوى العالي، لأنها تساعد في تحسين بعض القدرات التوافقية لأداء حركات الكاتا للناشئين ، واستحضار الذاكرة للأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية وإنتاج أفكار جديدة وتنمية المهارات الحركية ، وذلك بالملاحظة الصحيحة من لاعب الكاتا وهذا يعني أن هناك أفضلية للناشئين المستعملين للوسائط السمعية البصرية في تدريبهم لحركات الكاتا، وخاصة تقنية الفيديو يساعد بشكل كبير في الرفع من مستوى الأداء في رياضة الكاراتيه .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي للقدرات التوافقية.

نتطلع من النتائج السابقة وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للناشئين في القدرات التوافقية، لمصلحة الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للتحسن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقدرة على الربط الحركي (26,11)، وضبط الإيقاع الحركي (18.45) ضبط التوازن (16.13) ، التوجيه الحركي (81.14) ، وبذل الجهد المناسب (13,30) ، ، والقدرة على سرعة الانتقال (63.53).

ونستنتج هنا أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية نتيجة إستخدام التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية وتتفق نتائج هذا البحث مع ما يشير إليه كل محمد لطفى (2006م) أن ارتفاع مستوى القدرات

التوافقية يؤدي إلى إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه مما تحسن مستوى الأداء الحركي لديه.

ويستنتج الباحث أن قدرة الإيقاع الحركي هامة للاعب الكاراتيه اختصاص الكاتا فيستطيع اللاعب تحديد زمن أداء المهارة.

وتظهر قدرة الربط الحركي للاعب أثناء المنافسات ومن أشكال ظهورها الاستقبال وتمير الكرات وغيرها. ويتفق مع الباحث ما أشار به عصام الدين عبد الخالق (2005م) بأنها مقدرة اللاعب في الربط بين حركات أجزاء جسمه في إطار موحد لتحقيق الهدف المطلوب من الأداء. ومع ما أشار به محمد لطفي (2006) أن القدرة على الربط الحركي تمثل استطاعة الفرد الرياضي على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكون الحركة الكلية، وكذلك تركيب أكثر من حركة لتكون أداء حركي مركب ويعقب الباحث أن قدرة اللاعب على الربط الحركي في الكاراتيه اختصاص الكاتا مثال واضح في القدرة على الربط بين المهارات الأساسية المختلفة.

والقدرة على التكيف على الأوضاع المتغيرة تتشابه مع مواقف عدة تظهر في المنافسات، وتعني إمكانية تعديل الأداء في الوقت المناسبة تحت ضغوط خارجية والتكيف مع الموقف الواقعي وإعداد التعديل المنتظر في الموقف.

ويرى الباحث أن القدرة على سرعة الانتقال تؤثر بصورة مباشرة في لعبة الكاراتيه اختصاص الكاتا لأنها تعتمد على سرعة الانتقال الحركية للمتغيرات المختلفة في المنافسات.

التوصيات:

1. الإهتمام بكل ما هو جديد ويمكن ان يفيد في تنمية المهارات الأساسية لأنها العمود الفقري للكاراتيه اختصاص الكاتا.
2. يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر اللاعب.
3. ضرورة مواكبة المدربين للتطور التكنولوجي في مجال التدريب الرياضي.
4. استخدام الوسائط السمعية والبصرية في التدريب لتحسين القدرات والتوافقية والمهارية لناشئ الكاراتيه اختصاص الكاتا.
5. يجب استخدام تدريبات القدرات التوافقية في الجزء التمهيدي والرئيسي من الوحدة التدريبية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- 1- عصام ،عبدالخالق.(2005): "التدريب الرياضي، نظريات- تطبيقات"، ط12، الاسكندرية، منشأة المعارف،.
- 2- الوصابي ، عبدالعزيز .(2020) : مطبوعة بيداغوجية في مقياس الكاراتيه، للسنة الثانية ليسانس، قسم staps .المركز الجامعي نور بشير - البيض .
- 3- جمال، إسماعيل.(2002) : "الإعداد البدني"، الجزء الثاني، مكتبة شجرة الدر بالمنصورة، الجزء الثاني.
- 4- الفتلاوي، سهيلة ، محسن . (2005). تعديل السلوك في التدريس. عمان. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 5- محمد، لطفى، السيد(2006): "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، مركز الكتاب للنشر.
- 6- حسن ،صفاء.(2015): "تأثير برنامج تدريبي للقدرة التوافقية على المهارات الدفاعية لنادي الكرة الطائرة"، ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنيا،.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 7- Al-Ashkar . A , B (2001): Control Center and its Relationship to Some Compatibility Capabilities of Boxers (Theories and Applications), Scientific Research, Scientific Journal Specialized in Physical Education Sciences, Issue (143), Faculty of Physical Education for Boys, University of Alexandria.