تأثير تدريبات سرعة الإستجابة الحركية على تحسين الذكاء الحركي ودقة الأداء الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه

د/ أحمد سمير يوسف عبد العزيز*

د/ إبراهيم محمد محمد عبد الغني**

ملخص البحث:

تؤثر سرعة الاستجابة الحركية على دقة الأداء الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية التي تتطلب رد فعل سريع، وترتبط بالأسس والخصائص التقويمية للحركة كالإيقاع والتوقع والنقل والانسياب الحركي، بما يؤكد أهمية ان يقف بها كل لاعب وأن يمتلكها لاعب الكوميتيه وأن يؤديها بشكل جيد وان يمتلك القدرات العقلية من ادراك ووعي جيدين لإتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة خلال المنافسات، ويعد الذكاء هو الأساس للقدرات العقلية التي تساعد على عملية التعلم والتدريب وحل المشكلات لارتباط الذكاء بالسلوك الحركي للاعب. وقد قام الباحثان بدراسة الذكاء الحركي ودقة الأداء الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه، حيث أن دقة الهجوم المضاد يعبر عن مقدار الذكاء الحركي الذ يتميز به اللاعب وتحتاج إلي سرعة الإستجابة الحركية لتحقيق الواجب الحركي، وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على تحسين الذكاء الحركي "الحس الحركي – الجسمي" ودقة الأداء الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وذلك باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث، وتمثلت العينة في اختيار عدد (٢٠) لاعب تحت ١٥ سنه بالطريقة العمدية لتطبيق البرنامج التجريبي المصمم من قبل الباحثان مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد تم تطبيق برنامج سرعة الإستجابة الحركية علي عينة البحث لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وإستخدم الباحثان الأسلوب الاحصائى اللابارامترى، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية والمطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الحس الحركى – الجسمي وأدى إلى تحسين دقة الهجوم المضاد بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة.

---

* أستاذ مساعد دكتور بقسم علوم الحركة الرياضية– كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي– كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة.

مقدمة ومشكلة البحث :

إن دراسة الحركة البشرية والعوامل المؤثرة عليها من أهداف علم الحركة الرياضي، مما يعزز قدرة اللاعبين على التوقيت الصحيح للحركات وتنسيقها بشكل أفضل والتحرك وتغيير الاتجاهات بسرعة وإتقان المهارات الحركية المعقدة بشكل أفضل واتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة خلال المنافسات، مما يؤدي إلى أداء حركي أكثر دقة وأعلى كفاءة، ولما كانت سرعة الاستجابة الحركية هي الوقت التي يستغرقه الجهاز العصبي للاستجابة لمثير معين، فإن ذلك يؤكد تأثر سرعة الاستجابة الحركية بعدة عوامل في علم الحركة، منها:

- **سرعة انقباض العضلات:** حيث تؤثر سرعة انقباض العضلات على سرعة الأداء الحركي.
- **التوقع الحركي:** القدرة على توقع المثير والاستعداد للاستجابة له يزيد من سرعة الاستجابة.
- **التنسيق العصبي العضلي:** التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلات يؤثر على سرعة الاستجابة.
- **الخبرة والتدريب:** زيادة الخبرة والتدريب على مهارة معينة يزيد من سرعة الاستجابة لها.

لذلك، تعد سرعة الاستجابة الحركية إحدى القدرات الحركية الأساسية المهمة للأداء الرياضي المتميز، حيث تؤثر على دقة الأداء الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية التي تتطلب رد فعل سريع.

وقد اتفق الباحثان في ما سبق مع ما ذكره كلاً من نزار الطالب (١٩٧٦)، محمود يوسف الشيخ، ياسين الصادق (١٩٩٥)، قاسم حسن (١٩٩٨)، كمال جميل (٢٠٠٤م) أن سرعة الاستجابة من القدرات الهامة التى لا يكاد يخلو نشاط رياضى منها، وترتبط بالأس والخصائص التقويمية للحركة كالإيقاع والتوقع والنقل والانسياب الحركي، فمن خلال بعدي الإيقاع الزمني والديناميكي يظهر مستوى سرعة الاستجابة الحركية، حيث تعرف سرعه الاستجابة بانها الإرتباط بين زمن رد فعل الحركة وزمن الحركة اي الزمن التي يقضي ما بين حدوث الحافز والانتهاء من الاداء الحركي، بما يؤكد أهمية ان يقف بها كل لاعب وأن يمتلكها لاعب الكوميتيه وان يؤديها بشكل جيد وان يمتلك القدرات العقلية من ادراك ووعي جيدين لإتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة خلال المنافسات، مما يعزز من قدرته التكتيكية وإتقان المهارات الحركية المركبة. (٣١: ١٢٠) (٢٨: ١١٥)، (١٧: ٥٣٢) (١٨: ٦٠)

ويعد الذكاء هو الأساس للقدرات العقلية التي تساعد على عملية التعلم والتدريب وحل المشكلات لارتباط الذكاء بالسلوك الحركي للاعب، إذ إن الكفاءات الذهنية للإنسان يمكن اعتبارها جملة من القدرات والمهارات العقلية التي يطلق عليها "ذكاءات"، وهناك عدة أنواع للذكاء ومنها ما يخص الدراسة المطلوبة وهو الذكاء الحس حركي والذكاء الجسمي للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه، وأن المتتبع لأساليب قياس الذكاء يلاحظ أن المحاولات الأولى لقياس الذكاء كانت من خلال العمليات الجسمية أي (الحواس)، باعتبار أن الحواس هي مفتاح العقل وعن طريق هذه الحواس تصل المعلومات (النواحي المعرفية "الذهنية" لنوع النشاط الرياضي) لدى اللاعب فتتكون ردود الفعل الخاصة باللاعب في ظل ما لدية من خبرات وقدرات عقلية، ويمكن تنمية أنواع الذكاء لدى اللاعب إذا ما توافر لديه الدافع والتشجيع المناسب ووجد التدريب والإثراء والتعليم . (٩: ٢٠) (١٣: ٢٥)

وبما أن الذكاء يمكن أن يعلم أي يمكن إكسابه للآخرين عن طريق التعليم والتدريب، فإن الباحثان قاموا بإستخدام مقياس الذكاء الحسي الحركي وهو أداة تستخدم لقياس القدرة المعرفية للاعبين على استخدام الجسم بفعالية والتنسيق الحركي لديهم، ويهدف هذا المقياس إلى تقييم وفهم مستوى القدرة على الحركة والتنسيق الحركي للاعبين بما يساهم في تطوير الذكاء الجسمي وتوجيه البرامج التدريبية والتأهيلية لتحسين هذه القدرات، وهذا ما اكده كلاً من محمد عبد السلام سالم (٢٠٠١)، محمد عبد الهادي حسين (٢٠٠٣) أن تنمية أي نوع من الذكاءات يمكن أن يسهم في تنمية وتطوير نوع آخر، فنوع الذكاء الذي يتفوق فيه الفرد يدعم ويساعد المجالات الضعيفة. (٢٤: ٤) (٢٦: ٤٥) (٣٧: ١٢٣) (٣٨: ٢٥٧) (٤٢: ٢٠)

وقد استخدم الباحثان مقياس الذكاء الحسي الحركي كأحد الوسائل المستخدمة في الاعداد المعرفي (الذهني) لتطوير الذكاء– الجسمي الحركي، والذي يعد جزءا من القدرات العقلية للاعبين ويعد شرطا هاما للنجاح في معظم مواقف اللعب المختلفة، ويتفق الباحثان مع كل من وجيه محجوب (٢٠٠١)، محمدضر الدين رضوان (٢٠٠٦)، خولة احمد حسن (٢٠٠٦) أن تحديد وتطوير القدرات والمستويات العقلية للاعبين تساعدهم على سرعة وحسن التفكير والتصرف الخططي في مواقف اللعب المختلفة اثناء التمرين والمباراة، لذا فإن الحل الحركي الأمثل للاعبين في مواقف اللعب يعد من العناصر المعقدة التي تجمع الصفة الفكرية والقابلية البدنية ويرتبط بأفضل ما يمكن من فن الاداء الحركي والقدرة النفسية، وهذا ما أثبتته التجارب والبحوث العلمية أن معامل الارتباط بين العمليات الجسمية الحركية والذكاء معامل ارتباط قوي. (٣٤: ٤٤) (٢٦: ١٦٦) (١٠: ٢٦)

وقد أخذت لعبة الكاراتيه مواكبة هذا التطور والتقدم حيث شهدت تغيرات كثيرة في أساليب التعلم والتدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التغييرات في أساليب اللعب من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تفاجئ بها المنافس، وإتباع استراتيجيات جديدة للتعلم وتطوير المهارات الأساسية من خلال التنويع بمواقف التمرين وأشكاله وذلك من أجل جعل اللاعب يتمتع بالقدرة على اختيار البرنامج الحركي المناسب لحل الواجب الحركي بأفضل صورة وحسب متطلبات الموقف الذي يواجهه في الدفاع وقدرته على تأدية المهارات الهجومية بشكل جيد. (٨ : ١٠٥–١١٨)

ويذكر "**محمد سعيد ابو النور**" (٢٠٠٢م) ان الهجوم في الكوميتيه بمختلف أنواعه هو العامل الرئيسي لحصول اللاعب على اكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة سواء كان هذا الهجوم هجوم بسيط أو مركب ، كما ان الاسلوب الحديث في رياضه الكاراتيه والخاص بلاعب الكوميتيه يعتمد على سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية اثناء المباريات ووصول هذه المهارات الى اهدافها المختلفة سواء باستخدام الذراعين او الرجلين واهميه توظيف امكانات اللاعب المختلفة اثناء المباريات ووفقا لقدراته واستعداداته حتى يمكن تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية المختلفة بفاعلية عالية اثناء المباريات مع الاقتصاد في بذل الجهد اثناء الادوار التمهيدية والنهائية التي يمر بها خلال منافسات الكوميتيه. (٦٤:٢٢)

كما يوضح "**وجيه شمندي** (٢٠٠٢م)، **ربيع سليمان**" (٢٠٢٢م) الى اهميه سرعه رد الفعل للاعبي الكاراتيه حيث تظهر اهميته في مباريات الكوميتيه عندما يبدا المنافس في الهجوم فبمجرد البدء في الهجوم يتم عمل هجوم مضاد في المنطقة المكشوفة في جسم منافس للحصول على نقطه او اكثر، ويعتبر الهجوم المضاد احد انواع الهجوم الرئيسية وأحد الاساليب الفنية الهامه التي يعتمد عليها اللاعب دائما في الانتقال من الدفاع الى الهجوم وبالتالي يجب ان يكون اللاعب على قدر كبير من المرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل البسيط والمركب حتى يستطيع استخدام قدراته المهارية ومفاجأة المنافس بالهجوم المضاد بفاعلية واحراز النقاط في مباريات الكوميتيه، كما أكد **محمد سعيد (٢٠١٠م)** أنه قدظهر خلال السنوات الأخيرة بشكل ملحوظ اثناء البطولات الدولية والعالمية تميز اللاعبون الفائزون بالمراكز المتقدمة في هذه البطولات بإجادتهم لأساليب الهجوم المضاد المختلفة. (١٣٧:٣٢) (٢٢٢:١١) (٢١١:٢٣)

ويرى الباحثان أهمية الهجوم المضاد لدى لاعبى الكوميتيه تكمن فى تحقيق النقاط اثناء المباراة وكلما كانت دقة اللاعب عالية أثناء تنفيذ الهجوم المضاد كلما حصل على نقاط أعلى وذلك عند تنفيذ الهجوم المضاد بالرجلين في منطقة الجودان في جسم المنافس مما يحقق الفوز أثناء المباريات.

ومن خلال خبره الباحثان في تحكيم العديد من البطولات المحلية والدولية وتدريس محاضرات الكاراتيه لاحظا عدم استخدام اغلب لاعبي الكوميتيه على المستوى المحلى للهجوم المضاد بفاعلية ودقة مما يؤثر في قدراتهم على احراز النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة كما ان دقه الهجوم المضاد وفاعليته يرتبط ارتباط وثيق بسرعه الاستجابة الحركية فكلما قل زمن رد الفعل كلما زادت فاعليه تنفيذ الهجوم المضاد في المباراة والقدرة على احراز النقاط، ولذلك استعان الباحثان بتدريبات سرعه الاستجابة الحركية لما لها من اهميه كبيره في في تحسين زمن رد الفعل الحركي المركب والبسيط لدى اللاعبين ومن ثم زياده الذكاء الحركي ودقه وفاعليه الهجوم المضاد للاعبين في المباريات.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على تحسين الذكاء الحركي ودقة الأداء الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه، وذلك من خلال التعرف علي :

- إعداد مقياس الذكاء الحركي بنوعية "الحسي – الجسمي" للاعبي الكوميتيه عينة البحث.
- تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على الذكاء الحركي للاعبي الكوميتيه عينة البحث.
- تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على دقة الأداء الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه عينة البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

سرعة الاستجابة الحركية:

"القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصر زمن ممكن" (٣٢:٨)

الذكاء الحركى:

قدرة اللاعب على استخدام جسمه للتعبير عن الأفكار والمشاعر، والتنسيق بين العقل والجسد بما يتيح للاعب تعلم وتحسين المهارات الحركية بشكل أسرع، والذكاء حركي يساعد في الإستجابة السريعة للتحديات التي تتطلب الحركة والتنسيق في الرياضات المختلفة، ويضم هذا الذكاء مهارات نوعية مثل التوازن والقوة والمرونة والاحساس بحركة الجسم ووضعه". (١١:٩)

دقة الأداء الهجومى المضاد:

"يعرفه الباحثان بأنه قدرة اللاعب على أداء المهارات الهجومية البسيطة والمركبة بصورة ناجحة فى مكان محدد بدقة عالية فى الاماكن المصرح بالتسجيل فيها بجسم المنافس وذلك بعد النجاح فى صد او تفادى الأساليب الهجومية للمنافس" **(تعريف اجرائى)**

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة "**نهاد محمد علوان، نبيل كاظم هريبد الجبوري**" (٢٠١٥) (٣٢) بعنوان "**تأثير استراتيجية الخرائط الذهنية المعززة بالوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الحس حركي ودقة التصويب من الزاوية للاعبين الناشئين بكرة اليد**"، واستهدفت الدراسة إعداد منهج تعليمي باستخدام الخرائط الذهنية المعززة بالوسائط المتعددة، معرفة تأثير المنهج التعليمي باستخدام الخرائط الذهنية المعززة بالوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الحس حركي ودقة التصويب من الزاوية للاعبين الناشئين بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي بالمجموعات المتكافئة، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي الزاوية (الايمن والايسر) في أندية بابل بكرة اليد (القاسم، المدحتية، المسيب) فئة الناشئين والبالغ عددهم (١٨) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (١٢) لاعباً ، وكانت اهم الاستنتاجات هي أن هناك تأثير إيجابي وأفضلية للمجموعة التجريبية في تطوير مقياس الذكاء الحس حركي والتصويب من الزاوية للاعبين الناشئين بكرة اليد ولكافة الاختبارات.

٢- دراسة "**أحمد سعد عبد المحسن عبد الحليم وآخرون**" (٢٠٢٠) (٤) بعنوان "**فاعلية الهجوم المضاد المقابل علي الأداء الخططي لدي ناشئ رياضة الكاراتيه**"، ويهدف إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن الصفات البدنية الخاصة بالهجوم بالهجوم المضاد المقابل وتحسن الأداء الخططي لدى ناشئ رياضة الكاراتيه، واستخدم الباحثون الباحثون المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة الدراسة، وذلك بتصميم القياس (القبلى– البعدى)

البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية الأساسية علي عدد (٢٠) لاعب ناشئ تمثلت أوزانهم فيما يلي (٥٢ ك، ٥٨ ك، ٦٣ ك، ٧٠ ك، + ٧٠ ك) وذلك بواقع عدد (٤) لاعبين في كل وزن، وكانت اهم الاستنتاجات التحسن في درجة الفاعلية لنوع الهجوم المضاد المقابل (سن نوسن البسيط), أذ بلغ متوسط متوسط الفاعلية فى القياس البعدي (١,٦٠) بعد أن كلت فى القياس القبلي (٠,٣٠)، والتحسن والتحسن في درجة الفاعلية لنوع الهجوم المضاد المقابل (تاي نوسن البسيط) إذ بلغ متوسط متوسط الفاعلية في القياس البعدي (١,٠٥) بعد أن كانت في القياس القبلي (٠,١٥).

٣- دراسة "**صريح عبد الكريم الفضلي**" (٢٠٢٠) (١٥) بعنوان "**تاثير التدريب الحس حركى وفق السلوك الجسمي وانعكاسه على بيوميكانيكية مرحلة الارتقاء والاجتياز لواثبى العالى الناشئين**"، يهدف البحث لوضع حلول علمية تجريبية لمشاكل الاحساس بالمجال المكاني لخطوة الارتقاء، والارتقاء وفق زاوية ارتقاء تهيئ للواثب تحقيق ازاحة اقرب للمركبة العمودية لواثبي العالي بألعاب القوى الناشئين باستخدام اجهزة ووسائل تدريبية تعزز من قدرات الاحساس والادراك بالمجالين المكاني والزماني. تم استخدام منهج البحث التجريبي، وحدد البلحث مجتمع البحث من لاعبي مركز الموهبة بالعاب القوى في بغداد، واختار الباحث لاعبان للانجاز بوسط حسابي للعمر (١٦,٥ ± ٠,٥)، وللطول (١,٩٠ ± ٠,٠,٠٥ – ١,٨٥ ± ٠,٠٥)، واظهرت نتائج البحث تحسنا ملموسا في متغيرات الانطلاق واجتياز العارضة وتحسن بالانجاز المتحقق والتوصية باستخدام اجهزة التدريب الحس– حركي والتحليل البيوميكانيكي لاستمرار التطور في الاداء والانجاز.

٤- دراسة "**بير أجارد وآخرون Per Aagaard et.al**" (٢٠٠٢م)(٤٠) بعنوان "**زيادة معدل تطوير القوة والدفع العصبي لعضلات الإنسان بعد التدريب على المقاومة**"، وهدفت الدراسة الدراسة تأثير التدريب على المقاومة على معدل الارتفاع الانقباضي وسرعة إستجابة العضلات والاندفاع العصبي الصادر (الدفع العصبي) أثناء انقباض العضلة القصبية في ١٥ فردا ١٥ فردا من الذكور قبل وبعد ١٤ أسبوعا من التدريب على قوة المقاومة الشديدة (٣٨ جلسة)، جلسة)، تم تحديد معدل الارتفاع الانقباضي للقوة العضلية (RFD)، والنبضة، وشدة إشارة إشارة التحفيز الكهربائي العضلي (EMG) ، ومعدل الارتفاع في إشارة EMG خلال انقباض العضلة القصبية خلال الحد الأقصى للعضلة الانقباضية اللاإرادية. وجدت الدراسة أن الدراسة أن زيادات في قوة العضلات الانفجارية RFD) والنبضة) تم ملاحظتها بعد التدريب التدريب على قوة المقاومة الشديدة. يمكن تفسير هذه النتائج بزيادة الدفع العصبي، كما يدل يدل عليه الزيادات الكبيرة في شدة إشارة EMG ومعدل ارتفاع إشارة EMG في المرحلة

المرحلة الأولى من انقباض العضلات. علاوة على ذلك، عندما يتم تطبيع معدل الارتفاع الانقباضي للقوة العضلية (RFD) بالنسبة للانقباض الطوعي الأقصى (MVC) ، يزيدRFD RFD بنسبة ١٥٪ (بعد التدريب عند الصفر إلى السدس MVC) .

اجراءات البحث :

المنهج المستخدم:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية –مجموعة ضابطة) وذلك باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

لاعبي منطقة الدقهلية للكوميتيه تحت ١٥ سنه .

عينة البحث:

تم اختيار عدد (٢٠) لاعب تحت ١٥ سنه بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الدقهلية للكوميتيه في الكاراتيه والحاصلين علي مراكز ضمن الثمانية الأوائل ببطولة الجمهورية (موسم ٢٠٢٢م) مركز شباب إستاد المنصورة الرياضي– نادي جامعة المنصورة الرياضي– نادي الناصرية الرياضي– بالدقهلية، وتتكون العينة من (٢٠) لاعب لتطبيق البرنامج التجريبي المصمم من قبل الباحثان مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد إختار الباحثان عدد (٢٠) لاعب عشوائياً تم استخدامهم كعينة للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية.

جدول (١)
توصيف عينة البحث والعينات الاستطلاعية

م	عينة البحث	العدد	أسباب اختيار العينات	النسبة
١–	التجريبية	١٠	عينة البحث الأساسية	%٥٠
	الضابطة	١٠		
٢–	عينات استطلاعية	١٠	عينة مميزة من خارج عينة البحث لحساب ثبات وصدق الاختبارات.	%٥٠
		١٠	عينة غير مميزة ومماثلة للعينة ومن خارج عينة البحث لحساب صدق التمايز للاختبارات.	
المجموع		٤٠		١٠٠ ٪

شروط اختيار العينة:

- أن يكون اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.
- تقارب العمر التدريبى.
- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود ١ دان على الأقل.

- موافقة الهيئة التابعة لها العينة على إجراء الدراسة.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين مجموعتى البحث (التجريبية–الضابطة) قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة شابيرو ويلك	قيمة sig
١-	السن	سم	١٣,١٥	١٣,٠٠	١,١٨٢	٠,٩١٥	٠,٠٧٨
٢-	الطول	سنة	١٦٣,٩٥	١٦٤,٠٠	٤,١٩٨	٠,٩٤٠	٠,٢٣٦
٣-	الوزن	كجم	٥٥,٤٠	٥٥,٥٠	٤,٤٢٩	٠,٩٦٤	٠,٦٢٦
٤-	العمر التدريبي	سنه	٦,٨٥	٧,٠٠	١,١٨٢	٠,٩١٥	٠,٠٧٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم اختبار شابيرو ويلك للقياس القبلى لعينة البحث في بعض الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قيد البحث اعلى من مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يؤكد على أن القيم تتبع التوزيع الطبيعى مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة شابيرو ويلك	قيمة sig
١	باس المعدل – التوازن الحركى		درجة	٢٤,٥٠	٢٢,٥٠	٨,٧٢	٠,٩٤	٠,٢٠
٢	القوة المميزة بالسرعة (يمين)		ثانية	٠,٦١	٠,٦٠	٠,٠٧	٠,٩١	٠,٠٦
٣	القوة المميزة بالسرعة (يسار)		ثانية	٠,٤٣	٠,٤٤	٠,٠٨	٠,٩٢	٠,٠٨
٤	نيلسون –سرعة حركية		ثانية	٢,٦٠	٢,٥٨	٠,٢٧	٠,٩٢	٠,١٠
٥	سرعة الاداء (١٠ث)	كزامى زوكى	عدد	١٦,٩٠	١٧,٠٠	٢,٠٥	٠,٩٣	٠,١٣
		جياكو زوكى	عدد	١٥,٨٥	١٦,٠٠	١,٥٠	٠,٩١	٠,٠٧
		جودان كزامى مواشى جيرى	عدد	١٤,١٠	١٤,٠٠	١,٢١	٠,٩٢	٠,١٢
		جودان كزامى اورا مواشى جيرى	عدد	١٢,٦٠	١٢,٥٠	١,١٩	٠,٩١	٠,٠٨
٦	رشاقة خاصة	كزامى زوكى	ثانية	٣,٩٩	٣,٩١	٠,٢٢	٠,٩٣	٠,١٥
		جياكو زوكى	ثانية	٤,٨٤	٤,٩٠	٠,٥٦	٠,٩٥	٠,٣٩
		جودان كزامى مواشى جيرى	ثانية	٦,١٩	٦,١١	٠,٦٣	٠,٩٥	٠,٣٠
		جودان كزامى اورا مواشى جيرى	ثانية	٧,٠٨	٧,١٤	٠,٣٤	٠,٩٦	٠,٤٧
٧	دقة التوافق (التوافق بين العين والرجل)		درجة	٤,٨٥	٥,٠٠	١,٢٧	٠,٩١	٠,٠٧
٨	الدقة البصرية (التوافق العين واليد)		درجة	٢,٠٥	٢,٠٠	٠,٧٦	٠,٩٥	٠,٣٩
٩	دقة الادراك الحسى للزمن		ثانية	١٠,٢٩	٩,٧٥	١,٩٦	٠,٩٤	٠,٢٧
١٠	دقة الادراك الحسى للمسافة		سم	٢,٨٠	٢,٧٥	٠,٢٩	٠,٩٤	٠,٢٠
١١	قياس زمن الاستجابة الحركية		درجة	٠,٦٠	٠,٦١	٠,٠٦	٠,٩٦	٠,٤٩

تضح من جدول (٣) أن قيم اختبار شابيرو ويلك للقياس القبلى لعينة البحث في بعض متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاستجابة الحركية قيد البحث اعلى من مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يؤكد على أن القيم تتبع التوزيع الطبيعى مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث فى متغيرات الذكاء الحركي وفاعلية الهجوم المضاد (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة شابيرو ويلك	قيمة sig
١	الذكاء الحركي	درجة	١٥,٠٠	١٥,٠	٦,٠٦٩	٠,٩١٨	٠,٠٩١
٢	دقة الأداء الهجومي المضاد	درجة	١,٩٤١	١,٧٨	٠,٦٤٨٥	٠,٩٢٠	٠,١٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم اختبار شابيرو ويلك للقياس القبلى لعينة البحث في بعض متغيرات الذكاء الحس حركى– الجسمي وفاعلية الهجوم المضاد قيد البحث اعلى من مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يؤكد على أن القيم تتبع التوزيع الطبيعى مما يدل على تجانس العينة.

تكافؤ مجموعتى البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية–الضابطة) قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (٥)

تكافؤ عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	سنة	١٣,١٠٠	١,١٩٧	١٣,٢٠٠	١,٢٢٩	-٠,١٠٠٠	-٠,١٨٤
الطول	سم	١٦٤,٤٠٠	٤,٠٣٣	١٦٣,٥٠٠	٤,٥٢٧	٠,٩٠٠٠	٠,٤٦٩
الوزن	كجم	٥٦,٩٠٠	٤,٠٩٤	٥٣,٩٠٠	٤,٤٣٣	٣,٠٠٠٠	١,٥٧٢
العمر التدريبي	سنة	٦,٩٠٠	١,١٠٠	٦,٨٠٠	١,٣١٦	٠,١٠٠٠	٠,١٨٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

جدول (٦)

تكافؤ عينة البحث فى متغيرات سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
باس المعدل – التوازن الحركي	درجة	٢٦,٠٠	٦,٩٩	٢٣,٠٠	١٠,٣٣	٣,٠	٠,٧٦
القوة م بالسرعة (ركلات يمين)	ثانية	٠,٦٢	٠,٠٨	٠,٦١	٠,٠٧	٠,٠١٧	٠,٤٩
القوة م بالسرعة (ركلات يسار)	ثانية	٠,٤٧	٠,٠٩	٠,٤٣	٠,٠٤	٠,٠٣٩	١,٢٣٣
نيلسون –سرعة حركية	ثانية	٢,٥٥	٠,٣١	٢,٦٥	٠,٢٣	-٠,٩٩	-٠,٨١

تابع جدول (٦)

تكافؤ عينة البحث فى متغيرات سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سرعة الأداء (١٠ م/ث)	كزامي زوكى	عدد	١٦,٩٠	٢,٤٧	١٦,٩٠	١,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠٠
	جياكو زوكى	عدد	١٦,٣٠	١,٥٧	١٥,٤٠	١,٣٥	٠,٩٠	١,٣٧٦
	كزامي مواشي جيرى	عدد	١٤,٣٠	١,٢٥	١٣,٩٠	١,٢٠	٠,٤٠	٠,٧٣٠
	اورا مواشي جيرى	عدد	١٢,٣٠	١,١٦	١٢,٩٠	١,٢٠	-٠,٦٠	-١,١٤
رشاقة خاصة	كزامي زوكى	ثانية	٣,٩٤	٠,٢١	٤,٠٣	٠,٢٣	-٠,٩٢	-٠,٩٣
	جياكو زوكى	ثانية	٥,٠٠	٠,٦٠	٤,٦٩	٠,٤٨	٠,٣٢	١,٢٩
	كزامي مواشي جيرى	ثانية	٦,١٨	٠,٧١	٦,٢٠	٠,٥٨	-٠,٢٣٠	-٠,٠٧٩
	اورا مواشي جيرى	ثانية	٧,١١	٠,٣٧	٧,٠٦	٠,٣٤	٠,٠٥٣	٠,٣٣٦
دقة التوافق (العين والرجل)		درجة	٤,٨٠	٠,٩٢	٤,٩٠	١,٦٠	-٠,١٠	-٠,١٧٢
الدقة البصرية المتحركة (التوافق بين العين واليد)		درجة	٢,٠٠	٠,٨٢	٢,١٠	٠,٧٤	-٠,١٠	-٠,٢٨٧
دقة الادراك الحسى للزمن		ثانية	١٠,٣٨	٢,٠٣	١٠,١٩	١,٩٩	٠,١٩	٠,٢١٠
دقة الادراك الحسى للمسافة		سم	٢,٧٩	٠,٢٧	٢,٨٢	٠,٣٣	-٠,٠٤	-٠,٢٦٦
قياس زمن الاستجابة الحركية		درجة	٠,٦٠	٠,٠٤	٠,٦٣	٠,٠٥	-٠,٠٣	-١,٣٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

جدول (٧)

تكافؤ عينة البحث فى متغيرات الذكاء حركى وفاعلية الهجوم المضاد (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الذكاء الحركى	درجة	١٦,٥٠٠	٥,٢٩٦	١٣,٥٠٠	٦,٦٨٧	٣,٠٠٠	١,١١٢
دقة الأداء الهجومى المضاد	درجة	٢,٠٥٠	٠,٦٨٠	١,٨٣٢	٠,٦٣١	٠,٢١٨	٠,٧٤٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

يتضح من جدول (٥)،(٦)،(٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أقل من الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية المرتبطة بموضوع البحث وطبقاً لمتطلباته قام الباحثان بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية السابقة وبعد الاطلاع علي المراجع المتخصصة التي تناولت بعض المحاور الأساسية تم تحديد الأجهزة المرتبطة بموضوع البحث علي النحو التالي:

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث: مرفق (١)

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- علامات لتحديد أماكن الاختبارات.
- الاستمارات.
- جهاز الرستاميتر لقياس الطول (سم).
- البرنامج التدريبى المقترح.
- آلة حاسبة.
- شريط قياس مرن معاير لقياس المسافة (سم).
- ساعة إيقاف Casio لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ من الثانية.
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة. (سم)
- شاخص تدريب
- بساط كاراتيه.
- عدد ٢ كاميرا رقميه.

بطاقات تسجيل وتفريغ البيانات :

قام الباحثان بتصميم بطاقات وكشوف لجمع وتفريغ البيانات والنتائج وذلك من خلال المصادر العلمية والبحوث السابقة، مع التعديل بها لكي تحقق الهدف منها ، وهو دقة وسرعة التسجيل واستيعابها لجمع القياسات وهى كما يلي :

- إستمارة لتفريغ البيانات الخاصة بكل من (السن– الطول–الوزن–العمر التدريبى) **مرفق (٦).**

- إستمارة لتفريغ القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث. **مرفق (٦)**
- إستمارة لتفريغ درجات المحكمين لتقييم فعالية الأداء. **مرفق (٧، ٨)**

جمع البيانات الخاصة بمتغيرات سرعة الإستجابة الحركية والأداءات الهجومية المضادة:

قام الباحثان بعمل استمارة لمكونات اللياقة البدنية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب المتغيرات لسرعة الإستجابة الحركية والأداءات الهجومية المضادة قيد البحث، وكانت نتائج استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة المرتبطة بسرعة الإستجابة الحركية والأداءات الهجومية المضادة قيد البحث كالتالي (التوازن الحركى– القوة المميزة بالسرعة– سرعة حركية– سرعة أداء– رشاقة خاصة– دقة التوافق– الدقة البصرية المتحركة– الاحساس بالزمن– الاحساس بالمسافة– زمن الاستجابة الحركية). **مرفق (١)**

اختبارات متغيرات سرعة الإستجابة الحركية والأداءات الهجومية المضادة قيد البحث :

قام الباحثان بتحديد متغيرات سرعة الإستجابة الحركية والأداءات الهجومية المضادة قيد البحث ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية، وذلك بعد عرض الاختبارات على السادة الخبراء: مرفق (١٠)، مرفق (١١)

جدول (٨)
الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

م	القدرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المرجع
١	التوازن الحركى	اختبار باس المعدل	درجة	٢٠ – ٢١
٢	القوة المميزة بالسرعة	ثلاث ركلات يمين ويسار	ثانية	٥
٣	سرعة حركية	اختبار نيلسون	ثانية	٢٠ – ٢١
٤	سرعة أداء (١٠ث)	كزامى زوكى	عدد	٥
		جياكو زوكى		
		جودان كزامى مواشى جيرى		
		جودان كزامى أورا مواشى جيرى		
٥	رشاقة خاصة	كزامى زوكى	ثانية	٥
		جياكو زوكى		
		كزامى مواشى جيرى		
		كزامى أورا مواشى جيرى		
٦	دقة التوافق	التوافق بين العين والرجل	درجة	٢٠ – ٢١
٧	الدقة البصرية المتحركة	التوافق بين العين واليد	درجة	٢٠ – ٢١
٨	الاحساس بالزمن	دقة الادراك الحسى للزمن	ثانية	٢٠ – ٢١
٩	الاحساس بالمسافة	دقة الادراك الحسى للمسافة	سم	٢٠ – ٢١
١٠	زمن الاستجابة الحركية	قياس زمن الاستجابة الحركية	درجة	جهاز

وقد روعي عند اختيار الاختبارات المستخدمة قيد البحث الشروط التالية:

- مراعاة أن تقيس الاختبارات الموضوعة متغيرات البحث، مناسبة الاختبارات للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة، توافر الأدوات والأجهزة الخاصة بقياس الاختبارات وسهولة الإعداد والتنفيذ للاختبا رات، مراعاة أن تأخذ الاختبا رات شكل وطابع الأداء كلما أمكن.

إختبار قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصرى fit liaht – مرفق (٢)

الفكرة : تعتمد على اطلاق الحافز (stimulus) والذى يكون ضوء او صوت جرس والمطلوب من اللاعب الاستجابة لهذا الحافز عن طريق الضغط على الزر الذي ظهر عليه الحافز بأكبر قدر ممكن من السرعة مباشرة أو بعد الإنتهاء من الواجب الحركى المطلوب.

اختبار الذكاء الحس– الحركي (مقياس الذكاء الحس – الحركي)– مرفق (٣)

بعد الاطلاع على جل المراجع العلمية الخاصة بقياس الذكاء الحس– حركي، تم الاعتماد على مقياس الذكاء الحس الحركي لخولة إبراهيم (٢٠٠٦) (١٠) وقد تم عرض هذا المقياس على سبعة أساتذة من السادة الخبراء والمختصين في مجال الكاراتيه وعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي والتدريب الرياضي, لغرض تقويمه والحكم عليه من حيث صلاحيته وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس أبدوا موافقتهم على المقياس بعدها تم استخراج قيمة (كا٢) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين بحيث تكون قيمة (كا٢) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

إذ أن هذا المقياس له أهمية في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية حيث يحاول التعرف على مستوى الذكاء الحس– حركي للاعب عن طريق حركاته وصفاته الحركية والبدنية.

مفتاح التصحيح:

يتضمن هذا المقياس ٤٠ عبارة بحيث يقوم اللاعب بالإجابة عليها وتتكون من مقياس ثلاثي التدريج وفق مفتاح ثلاثي التدرج كما يلي: تنطبق عليها دائما (٣) درجات، تنطبق عليها أحيانا (٢) درجات، لا تنطبق عليها أبدا (١) درجة، ويتم التصحيح بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس، بحيث إن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المختبر في مقياس الذكاء الجسمي الحركي هي ١٢٠ واقل درجة هي ٤٠.

اختبار الذكاء الجسمي (مقياس الذكاء الجسمي)– مرفق (٤)

هدف الإختبار:

يقيس قدرة اللاعب على استخدام القدرات الجسمية والحركية لتحقيق أكبر عدد من الهجمات الصحيحة. (الإستخدام الأمثل لأساليب الهجوم المضاد قيد البحث).

مواصفات الإختبار:

يتضمن الاختبار مبارة منظمة مسبقاً تحتوي علي (٥) موقف، كل موقف يحتوي على أسلوب هجومي يقوم به المنافس، ثم يطلب من اللاعب أداء الهجوم المضاد عن طريق اختيار أسلوب الهجوم المضاد المناسب لكل موقف حسب ما يراه مناسباً من وجهة نظره، ثم يتم تقييم أداء اللاعب وفقاً لأنسب الأساليب الهجوم المضاد والمهارة الهجومية المحددة مسبقاً.

مفتاح التصحيح:

يتم إختبار اللاعب في ٥ مواقف مبارائية، كل موقف عليه إجمالي درجتان ويمكن أن تقسم الدرجة إلي أحاد وعشرات كما يتراءى للحكام .

إختبار قياس دقة الأداء الهجومى المضاد:- مرفق (٥)

إستخدم الباحثان جمل خططية للهجوم المضاد مختارة بناء على رأى الخبراء واستمارة تحليل المباريات لبطولات العالم والجمهورية.

هدف الاختبار:

قياس مستوى فاعلية السلوك الهجومي المضاد للاعبي الكوميتة.

طريقةالأداء:

يتم إقامة مباراة منظمة لمدة ٢ ق– دقيقتان بين لاعبي عينية البحث، يكون أحدهما منفس والاخر اللاعب المختبر، بحد أقصي ٣ مباريات لكل لاعب، يقوم المنافس خلال مدة المبارة بالهجوم مستخدماً خطط هجومية متنوعة، ثم يقوم اللاعب المختبر بأداء الهجوم المضاد والمهارة الهجومية المناسبة لكل موقف حسب ما يراه مناسباً من وجهة نظره.

تحديد محتوى البرنامج من تدريبات سرعة الاستجابة الحركية :

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي شامل لبض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة وذلك في حدود علم الباحثان لتحديد مجموعة من تدريبات سرعة الاستجابة الحركية . **مرفق(١٢)**

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء عدة دراسات في الفترة من الإثنين ١/١/ ٢٠٢٤م إلى الأحد ٢٠٢٤/١/٧م وذلك بهدف التعرف على ما يلى:

- اختيار محتوى وتصميم برنامج تدريبي لتحسين سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الحس حركى–الجسمي ودقة الاداء الهجومى المضاد للاعبى الكاراتيه.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات وتطبيق البرنامج.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات وترتيبها.
- تحديد الصعوبات تدريب المساعدين على كيفية اجراء الاختبارات والقياسات.
- تقنين الأحمال التدريبية واختيار التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبى.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق–الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

الصدق:

تم حساب صدق التمايز، حيث قام الباحثان بتطبيق القياسات على مجموعتين احداهما مميزة قوامها (١٠ لاعبين كوميتيه) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ومجموعة

ومجموعة غير مميزة قوامها (١٠لاعبين كوميتيه) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية أقل فى المستوى .

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
باس المعدل – التوازن الحركى	درجة	٧٦,٥٠٠	٦,٢٥٨	٢١,٥٠٠	٦,٢٥٨	-٥٥,٠٠٠	-١٩,٦٥١
القوة المميزة بالسرعة (ثلاث ركلات يمين)	ثانية	١,٦١٧	٠,٢٤٦٨	٠,٣٦٠٠	٠,٧٥٨	-١,٢٥٧٣	-١٥,٣٩٥
القوة المميزة بالسرعة (ثلاث ركلات يسار)	ثانية	١,٤٠٣	٠,١٤٩٠	٠,٣١٦٤	٠,٠٥٣٠	-١,٠٨٦٦	-٢١,٧١٣
نيلسون –سرعة حركية	ثانية	١,٦٤٣	٠,١٠٩٣	٣,٢٤٧٠	٠,٢٧٠٨	١,٦٠٤٠	١٧,٣٦٦
سرعة الاداء كزامى زوكى(١٠ث)	عدد	٢٧,٨٠٠	١,٣١٧	١٣,١٠	٠,٧٣٨	-١٤,٧٠٠	-٣٠,٨٠١
سرعة الاداء جياكو زوكى(١٠ث)	عدد	٢٧,٥٠٠	١,٧٨٠	١٢,٤٠	٠,٩٦٦	-١٥,١٠٠	-٢٣,٥٨٢
سرعة الاداء جودان كزامى مواشى جيرى(١٠ث)	عدد	٢٣,٨٠٠	١,٢٢٩	١٠,٩٠	١,٢٨٧	-١٢,٩٠٠	-٢٢,٩٢٤
سرعة الاداء جودان كزامى اورا مواشى جيرى(١٠ث)	عدد	١٩,١٠٠	١,٦٦٣	٨,٩٠	٠,٩٩٤	-١٠,٢٠٠	-١٦,٦٤٤
رشاقة خاصة –كزامى زوكى	ثانية	٢,١٨٠٠	٠,٢٨٢٦١	٥,٢٤٠٠	٠,٧١٦٧٤	٣,٠٦٠٠	١٢,٥٦٠
رشاقة خاصة –جياكو زوكى	ثانية	٢,٨٥٢٠	٠,٤١٦٦٢	٦,١١٧٠	٠,٥٣٨٩٩	٣,٢٦٥٠	١٥,١٥٦
رشاقة خاصة –كزامى مواشى جيرى	ثانية	٣,٩٦٢٠	٠,١٢٥٥٠	٧,٠٢٢٠	٠,٤٦٣٧٥	٣,٠٦٠٠	٢٠,١٤١
رشاقة خاصة –كزامى اورا مواشى جيرى	ثانية	٤,٦٩٥٠	٠,٣٠٥٩٥	١٠,١٣٦	١,٠٨٧٥١	٥,٤٤١٠	١٥,٢٣٠
دقة التوافق (التوافق بين العين والرجل)	درجة	١٤,٠٠٠	١,٠٥٤٠	٣,٣٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	-١٠,٧٠٠	-٢٩,١٨٢
الدقة البصرية المتحركة (التوافق بين العين واليد)	درجة	٥,٦٠٠	٠,٥١٦٤	١,٤٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	-٤,٢٠٠	-١٨,١٨٧
دقة الادراك الحسى للزمن	ثانية	٢,٦٣٤	٠,٤٠٧٧	١٠,٧٣٥	١,٣٨٨١	٨,١٠١	١٧,٧٠٦
دقة الادراك الحسى للمسافة	سم	٠,٦٥٢٠	٠,٢٣٧٤	٣,١٠٩٠	٠,٥١٩٤	٢,٤٥٧	١٣,٦٠٥
قياس زمن الاستجابة الحركية	درجة	٠,٢٨٢٥	٠,٠٣٧٦١	٠,٩٤٦٩٠	٠,٢٩٧٢٥	٠,٦٦٤٤٠	٧,٠١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبا رات.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في متغيرات الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
الذكاء الحركى	درجة	٤٦,٠٠	٣,٩٤٤	١٢,٥٠	٢,٦٣٥	-٣٣,٥٠	-٢٢,٣٣٣
دقة الأداء الهجومى المضاد	درجة	٦,٤٥٠٠	٠,٨٣١٦٦	٢,٠٦٦٠	٠,٦٢٠١٦	-٤,٣٨٤٠	-١٣,٣٦٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في متغيرات الذكاء الحركى–الجسمي وفاعلية الهجوم المضاد قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذة الاختبا رات.

ثبات الاختبار Reliability :

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الاختبا رات ثم إعادة تطبيقها على نفس العينة بعد (٧) أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني)، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية ن= ١٠

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
باس المعدل – التوازن الحركى		درجة	٢١,٥٠٠	٦,٢٥٨٣	٢٠,٥٠٠	٦,٨٥١٦٠	*٠,٦٩٣
القوة المميزة بالسرعة (ركلات يمين)		ثانية	٠,٣٦٠٠٤	٠,٧٨٥٨٧	٠,٣٥٤١٢	٠,٠٥٦٣١٣	*٠,٧٥٢
القوة المميزة بالسرعة (ركلات يسار)		ثانية	٠,٣١٦٤٤	٠,٠٥٣٠٨٤	٠,٣٢٧١٣	٠,٠٤٥٨٢٦	*٠,٧٢٣
نيلسون –سرعة حركية		ثانية	٣,٣٤٧٠	٠,٣٤٠٩٥	٣,٣٦٠٢	٠,٣٨٠٠٥٢	**٠,٩٧٨
سرعة الاداء (١٠) ث	كزامى زوكى	عدد	١٣,٨٠	١,٣٩٨	١٣,٧٠	٠,٨٢٣	**٠,٩٠٧
	جياكو زوكى	عدد	١٢,٧٠	٠,٩٤٩	١٢,٩٠	٠,٧٣٨	*٠,٧٤٦
	كزامى مواشى جيرى	عدد	١٠,٩٠	١,٢٨٧	١٠,٧٠	١,٧٦٧	**٠,٩١٤
	اورا مواشى جيرى	عدد	٨,٩٠	٠,٩٩٤	٩,١٠	١,١٠١	**٠,٧٢١
رشاقة خاصة	كزامى زوكى	ثانية	٥,٢٧٦٠	٠,٦٥٥٦	٥,٤٧٦٠	٠,٨٠٨٦	**٠,٨٥٤
	جياكو زوكى	ثانية	٦,١١٧٠	٠,٥٣٨٩	٦,٠٦٧٠	٠,٦١٨٤	*٠,٦٥٢
	كزامى مواشى جيرى	ثانية	٦,٨٢٧٠	٠,٥٠٥٥	٧,١٣٥٠	٠,٣٩٠٩	**٠,٩٣٣
	اورا مواشى جيرى	ثانية	١٠,١٣٦	٠,٨٣٥٦	١٠,١٦٠	٠,٨٧٢٣٤٠	*٠,٦٩٣
دقة التوافق (توافق العين والرجل)		درجة	٣,٣٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	٣,٤٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	**٠,٨٠٢
الدقة البصرية المتحركة (العين واليد)		درجة	١,٤٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	١,٥٠٠٠	٠,٥٢٧٠٥	**٠,٨١٦
دقة الادراك الحسى للزمن		ثانية	١٠,٧٣٥	١,٣٨٨١	١٠,٦٥٦	١,٠٧٨٣٢	**٠,٨٢١
دقة الادراك الحسى للمسافة		سم	٣,١٧٩٠	٠,٥٧٤٧٤	٣,١٥٨٠	٠,٥٩٣٤٨	**٠,٩٧٩
قياس زمن الاستجابة الحركية		درجة	٠,٩٦٦٩٠	٠,٢١٠٢٥٧	٠,٩٦١٧٠	٠,٢٠٢٥٩٨	**٠,٩٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١١) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبا رات البدنية قيد البحث , حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبا رات.

جدول رقم (١٢)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد قيد البحث ن= ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
الذكاء الحركى	درجة	١٢,٠٠	٢,٥٨٢	١٣,٠٠	٢,٥٨٢	*٠,٦٦٧
دقة الأداء الهجومى المضاد	درجة	٢,١٦٦٠	٠,٤٩٠٩٧	٢,١٣١٠	٠,٦٢٦٨٠	**٠,٧٩٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (١٢) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث , حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

المعاملات العلمية لمقياس الذكاء الحس حركى:

أولا: الصدق:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (١٣).

جدول (١٣)
معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

العبارات	معاملات الارتباط	العبارات	معاملات الارتباط	العبارات	معاملات الارتباط	العبارات	معاملات الارتباط
١	٠,٩٢٤	١١	٠,٧٦٢	٢١	٠,٨١١	٣١	٠,٧٣٦
٢	٠,٦٧٢	١٢	٠,٦٩٥	٢٢	٠,٨٣٤	٣٢	٠,٧٤٦
٣	٠,٩١٤	١٣	٠,٧٢١	٢٣	٠,٧٥٤	٣٣	٠,٧٥٢
٤	٠,٨٨١	١٤	٠,٨١٢	٢٤	٠,٧٦٦	٣٤	٠,٧٤٤
٥	٠,٨٩٥	١٥	٠,٨٢٥	٢٥	٠,٧٣٩	٣٥	٠,٧٩٣
٦	٠,٩٥٦	١٦	٠,٦٩١	٢٦	٠,٧٤٨	٣٦	٠,٨٤٣
٧	٠,٨٧٩	١٧	٠,٩٣١	٢٧	٠,٧١٩	٣٧	٠,٩٣١
٨	٠,٦٤٩	١٨	٠,٧١١	٢٨	٠,٩٠٥	٣٨	٠,٩٢٢
٩	٠,٩٠٧	١٩	٠,٨٠٦	٢٩	٠,٨٤٦	٣٩	٠,٧٨٦
١٠	٠,٨٥٢	٢٠	٠,٦٩٧	٣٠	٠,٨١٧	٤٠	٠,٨١٦

* قيمة "ر" عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (١٣) وجود علاقة ارتبلطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبا رة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين، مما يدل على صدق المقياس قيد البحث.

ثانيا الثبات:

لحساب معامل الثبات قاما الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار (*Test-Retest Method*)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بفس‌ظروف التطبيق الأول؛ الأول؛ ويوضح جدول (١٤) معامل الثبات الاختبا رات قيد البحث.

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مقياس الذكاء الحس حركي

(ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
الدرجة الكلية	درجة	٩٥,٣٨	٣,٠٢	٩٥,٨٩	١,٠١	٠,٨٥٥

* قيمة "ر" عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يضح من جدول (١٤) وجود ارتبلط دال إصائيا بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ما يعنى ثبات درجات المقياس عند إعادة تطبيقها .

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث (الدراسة الأساسية) :

القياس القبلى:

تم إجراء القياسات القبلية بصالة مركز شباب ستاد المنصورة على عينة البحث الأساسية خلال الفترة من الثلاثاء ٢٠٢٤/١/٩م إلي الخميس ٢٠٢٤/١/١١م

تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تطبيق برنامج سرعة الإستجابة الحركية قيد البحث لمدة (٨) أسابيع علي عينة البحث بواقع (٣) وحدات تدريبية، وتم تحديد أيام التدريب لمجموعة البحث التجريبية " الأحد–الثلاثاء–الخميس"، وقد تم التدريب لعينة البحث الساعة الرابعة والنصف عصراً والساعة السابعة والنصف بنفس الأوقات التي تتدرب فيها العينة، وقد تم تطبيق البرنامج بدءاً من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/١/١٤م، حتي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٣/٧م. مرفق (١٢)

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي في الفترة من الأحد ٢٠٢٤/٣/١٠م إلي الثلاثاء ٢٠٢٤/٣/١٢م وقد روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي.

خطوات بناء البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي المقترح

يمثل البرنامج التدريبي حجر الأساس في مثل هذا النوع من البحوث إذ يعتبر أهم المتطلبات التي تسهم في الوصول بالحالة التدريبية إلى أعلى درجات الإنجاز وخاصة إذا ما كان يعتمد على المبادئ والأسس العلمية.

يهدف البرنامج التدريبى المقترح الى التعرف على تأثير تدريبات سرعة الإستجابة الحركية على تحسين الذكاء الحركي (الحس حركي– الجسمي) ودقة الأداء الهجومي المضاد للاعبي الكوميتيه في الكاراتيه.

الأسس الحركية لوضع تدريبات سرعة الإستجابة الحركية في البرنامج التدريبى المقترح :

تأس البرنامج التدريبى المقن علىصميم مجموعة من التدريبات المقترحة بإستخدام ال **Fit ligh** ومعرفة تأثيرها على زمن رد الفعل الحركي ودقة الهجوم المضاد لدى لاعبي الكوميتيه، وقد أكد الباحثان في تدريبات سرعة الإستجابة الحركية على الآتي :

- ✓ الإستفادة من تعلم رد الفعل السريع للأرض والإزاحة الأفقية، وذلك من خلال الدفع المائل خلال مراحل الإعداد داخل المبارايات، حتى لا يرهق اللاعبين في التغلب علي جاذبية الأرض لكتلة الجسم إذا ما قاموا بالتحرك بصورة رأسية لمركز الثقل.
- ✓ الإهتمام برد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للقدمين بعد أخذ الوضع الأشب لتخميد قدم الإرتكاز وذلك لتطوير دقة أداء تنفيذ الهجوم المضاد للاعبين عينة البحث.

- ✓ الإستفادة من الفترة الزمنية لتدريبات سرعة الإستجابة الحركية بإستخدام جهاز الFit ligh **ligh** لتحقيق أقصي سرعة رد الفعل أثناء تنفيذ المهارات في المباريات.
- ✓ مراعاة أن تكون تدريبات سرعة الإستجابة الحركية في اتجاة المسار الحركي وتمرينات المكونات البدنية الخاصة للناشئينطبقاً لحركة المفاصل والمسار الحركي للمهارات قيد البحث.

- ▪ راعى الباحثان ضرورة الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة، وتطويع المعلومات المستفاده من هذه المصادر، مما أفاد الباحثان 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. (٤) (٥) (٦) (٧) (١٠) (١١) (١٢) (١٥) (١٦) (١٩) (٢٣) (٢٥) (٢٩) (٣١) (٤٠)

تخطيط البرنامج التدريبي :

بعد أن قام الباحثان بالاطلاع على بض الدراسات المرتبطة بمجال الدراسة وبض المراجع العلمية واستناداً لتلك الدراسات السابقة و بناء على نتائج القياس القبلي للصفات البدنية لعينة البحث فقد حدد الباحثان فترة تنفيذ البرنامج بثمانية أسابيع تدريبية لتحقيق أهداف البحث، وذلك بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية.

جدول (١٥)
توصيف البرنامج المقترح

المتغيرات	المحتوي
عدد أسابيع التطبيق	٨ أسابيع
الوحدات التدريبية خلال الإسبوع	٣ وحدات تدريبية
الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٢٤ وحدة تدريبية
الأحمال التدريبية	متوسط – عالى – أقصى
طرق التدريب المستخدمة	التدريب الفترى متوسط – عالى–أقصى الشدة
زمن تطبيق الوحدة	من ٦٠ : ١٢٠ ق
الزمن الكلى لاجزاء البرنامج	١٩٢٠ : ٣٨٤٠ ق
أيام التدريب للمجموعة التجريبية	الاحد – الثلاثاء – الخميس
أيام التدريب للمجموعة الضابطة	السبت – الاثنين – الأربعاء

جدول (١٦)
مراحل البرنامج التدريبى

	المرحلة الأولي	المرحلة الثانية
التسمية	• **تم تحديد فترة البرنامج وهي فترة ما قبل المنافسات، وذلك لأن عينة البحث من اللاعبين المشاركين فى كثير من البطولات على مدار العام .**	
المدة	"٦" أسابيع	"٢" أسبوعين
الهدف	رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للاعب وتنمية وتطوير سرعة الإستجابة الحركية والذكاء الحركي ودقة الهجوم المضاد	المحافظة على المستويات المكتسبة من المكونات البدنية والأداء المهارى وزيادة الذكاء الحركي وفاعلية دقة الهجوم المضاد

توزيع المحتوى للبرنامج التدريبي :

يحتوي البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات لتطوير الأداء الفني للناشئين في رياضة الكاراتيه تحت ١٥ سنة، ويوضح جدول (١٧) إجمالي زمن التدريب بالدقائق ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج بالدقيقة للمجموعة التجريبية.

جدول (١٧)

الأسبوع	اليوم / نسب الحمل	الأحد	الثلاثاء	الخميس	شدة الحمل
الأول	حسب المستوى	٨٠	٩٠	٧٥	متوسط
الثاني	+١٥% من الأول	٩٥	١٠٥	٨٥	عالى
الثالث	+١٥% من الثاني	١١٠	١٢٠	١٠٠	أقصى
الرابع	-٢٥% عن الثالث	٨٥	٩٥	٨٠	متوسط
الخامس	مثل الثاني	٩٥	١٠٥	٩٠	عالى
السادس	+١٥% عن الخامس	١١٠	١٢٠	١٠٥	أقصى
السابع	حمل عالي خاص باللاعب	٩٥	١٠٠	٩٥	عالي
الثامن	حمل خفيف	٨٠	٨٥	٧٥	متوسط
إجمالي الزمن بالدقائق					٢١٩٦
إجمالي الزمن بالساعات					٣٦,٦

*أجبرت الكسور إلي رقم صحيح

- **أزمنة وحدات التدريب خلال درجات الحمل المختلفة في البرنامج:** يتراوح زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع ذات الحمل المتوسط من ٦٠ إلي ٧٤ دقيقة، والأسبوع ذات الحمل العالي من ٧٥ إلي ٩٠ دقيقة، والأسبوع ذات الحمل الأقصى من ٩٠ إلي ١٢٠ دقيقة خلال المراحل المختلفة للبرنامج، وهذه الأزمنة لم تضمن الإحماء والختام وقد بلغ الحد الأقصي لزمن التدريب خلال البرنامج التدريبي ٢١٩٦ دقيقة = ٣٦,٦ ساعة.
- **توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية** : تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط مابين (٥٥– ٧٤ % من أقصى مقدرة للفرد) والحمل العالي مابين (٧٥– ٨٤% من أقصى مقدرة للفرد) والحمل الأقصي مابين (٨٥ : إلي حدود مقدرة اللاعب ١٠٠%). وقد استخدم الباحثان تشكيل دورة الحمل الفترية بطريقة (١ : ٢)، بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع والعكس في آخر أسبوعين لننتهي بشدة الحمل متوسط . (٣٠: ٥٥– ٥٧) .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج Microsoft Excel 2010 & SPSS 16&7.5، وتمثلت في الآتي :-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط ، معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- اختبار قوة الارتباط (ر).
- استخدام معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار T-Test

عرضٍ ومناقشة النتائج

اولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى الضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (١٨)

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
باس المعدل – التوازن الحركى		درجة	٢٦,٠٠	٦,٩٩	٤٢,٥٠	٧,٩١	١٦,٥٠	-١٦,٦٠	%٦٣,٤٦
قوة م بالسرعة (ركلات يمين)		ثانية	٠,٦٢	٠,٠٨	٠,٩٦	٠,٣٨	٠,٣٤	-٦,٨٨	%٥٤,٤٧
قوة م بالسرعة (ركلات يسار)		ثانية	٠,٤٧	٠,٠٩	٠,٦٤	٠,٢٥	٠,١٧	-٨,٩٤	%٣٦,٩٤
نيلسون سرعة حركية		ثانية	٢,٥٥	٠,٣١	١,٧٠	٠,١٥	-٠,٨٥	١٠,١٠	-%٣٣,٣
سرعة الاداء (١٠ث)	كزامى زوكى	عدد	١٦,٩٠	٢,٤٧	٢٦,٥٠	٠,٩٧	٩,٦٠	-١٣,٠٩	%٥٦,٨٠
	جياكو زوكى	عدد	١٦,٣٠	١,٥٧	٢٥,٤٠	١,٧٨	٩,١٠	-١٠,٢٥	%٥٥,٨٣
	كزامى مواشى جيرى	عدد	١٤,٣٠	١,٢٥	٢١,٩٠	١,٣٧	٧,٦٠	-١٢,٦٦	%٥٣,١٥
	اورا مواشى جيرى	عدد	١٢,٣٠	١,١٦	١٦,٩٠	١,٢٩	٤,٦٠	-٧,٩٢	%٣٧,٤٠
رشاقة خاصة	كزامى زوكى	ثانية	٣,٩٤	٠,٢١	٢,٢٤	٠,٢٧	-١,٧٠	٢٣,٤٢	-%٤٣,٢
	جياكو زوكى	ثانية	٥,٠٠	٠,٦٠	٢,٩٩	٠,٤٤	-٢,٠١	١٤,٤٦	-%٤٠,١
	كزامى مواشى جيرى	ثانية	٦,١٨	٠,٧١	٤,٠٠	٠,٢٣	-٢,١٨	٩,٣٣	-%٣٥,٣
	اورا مواشى جيرى	ثانية	٧,١١	٠,٣٧	٤,٤٨	٠,٣٩	-٢,٦٤	١٥,٨٦	-%٣٧,١

تابع جدول (١٨)

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
دقة التوافق (العين والرجل)	درجة	٤,٨٠	٠,٩٢	٨,٨٠	١,٢٣	٤,٠٠	-١٦,٧٥	%٨٣,٣
الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢,٠٠	٠,٨٢	٣,٦٠	٠,٤٨	١,٦٠	-١٧,٣٤	%٨٠,٠
دقة الادراك الحسي للزمن	ثانية	١٠,٣٨	٢,٠٣	٢,٣٧	٠,٤٨	-٨,٠١	١٣,٦٩	-%٧٧,٢
دقة الادراك الحسي للمسافة	سم	٢,٧٩	٠,٢٧	٠,٦٠	٠,٣٠	-٢,١٩	٢١,٣٢	%٧٨,٦
قياس زمن الاستجابة الحركية	درجة	٠,٦٠	٠,٠٤	٠,٢٦	٠,٠٢	-٠,٣٤	٢٨,٠٩	-%٥٦,١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين (٣٣,٣٢%) الى (٨٣,٣٣%).

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الذكاء الحركى بنوعيه " الحس حركى–الجسمى" وفاعلية الهجوم المضاد (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
مقياس الذكاء الحس حركى	درجة	٩٥,٣٠	٣,٥٩	١٠٩,٥٠	٢,٧٦	١٤,٢٠	٩,٤٩	%١٤,٩
الذكاء الجسمي	درجة	١٦,٥٠	٥,٣٠	٤٧,٠٠	٣,٥٠	٢٨,٠٠	-١٤,٩٠	%٦٩,٧
دقة الأداء الهجومي المضاد	درجة	٢,٠٥	٠,٦٨	٦,٤٠	٠,٩٧	٣,٨٠	-١١,٥٧	%٨٥,٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الذكاء الحركى بنوعيه " الحس الحركى– الجسمي" ودقة الأداء الهجومى المضاد حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين (١٤,٩٠%) الى (٨٥,٣٧%) .

مناقشة نتائج الفرض الأول:

"توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين أعلى قيمة وأقل قيمة حيث كانت أقل نسبة تغير (٣٣,٣٢%) لصالح اختبار نيلسون لقياس السرعة الحركية وكانت أعلى نسبة تغير (٨٣,٣٣%) لصالح اختبار التوافق بين العين والرجل لقياس دقة التوافق، ويتضح أيضاً من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الذكاء الحس حركى ومتغيرات الذكاء الحس حركى– الجسمي ودقة الأداء الهجومى المضاد حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين أعلى قيمة وأقل قيمة حيث كانت أقل نسبة تغير (١٤,٩٠%) لصالح مقياس الذكاء الحس حركى، وكانت أعلى نسبة تغير (٨٥,٣٧%) لصالح دقة الأداء الهجومي المضاد.

ويرجع الباحثان هذا التقدم في القياس البعدي على القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية ونسبه التغير الحادثة الى تطبيق البرنامج التدريبي واشتماله على تدريبات متنوعة ساعدت على عملية الاعداد البدني العام كذلك تدريبات الاعداد البدني الخاص واحتوائها على تدريبات السرعة الحركية وتدريبات لتحسين فاعليه الاداء المهاري وتمكن اللاعبين من تغيير اوضاع جسمهم حسب اتجاه التمرين مما ساعد في تنمية قدرة اللاعبين البدنية والمهارية وتحسين وتحسين سرعة الاستجابة الحركية و كذلك تحسين دقه الهجوم المضاد لدى أفراد عينة البحث، وكانت البحث، وكانت التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبى المقترح بدنية ومهارية في أشكال فردية

فردية وتنافسية الأمر الذى أدى إلى اهتمام أفراد المجموعة التجريبية بالالتزام في أوقات التدريب التدريب وبذل أقصى جهد مما أدى الى رفع كفاءة الاستجابة الحركية مما كان له الأثر البالغ في في تحسين مستوى الأداء المهارى لأفراد المجموعة التجريبية .

ويفسر الباحثان ذلك بان التدريبات التي وضعت تعمل على تحسين مستوى لاعبي الكاراتيه في سرعه الاستجابة الحركية حيث انهاتضمنت على تدريبات لبض المهارات الهجومية وبض المواقف الخططية الهجومية والدفاعية والمعدة اعداداً مدروساً وفق الاسلوب العلمي الذي يتناسب مع هذه المرحلة السنية وتكمن اهمية البحث في ان سرعة الاستجابة الحركية هي من اهم عناصر التفوق في اي مباراة كوميتيه وعامل مؤثر في حسب نتيجة هذه المباراة.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين(٢٠٠١م)، أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧م)**، الى أن استخدام الاختبارات البدنية التي تساعد على زيادة سرعة الاستجابة الحركية يمكنها ان تكون مساعدة في زيادة سرعه الاستجابة الحركية عند مستوى سرعتها العادية بنسبه من ٥% الى ٢٥% وكذلك يجب ان تتخذ التدريبات المستخدمة لتنمية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية الشكل الطبيعي لها عند اداء المهارة الفنية المتخصصة. (٤٨:١٥)، (١٩٨:٢).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً **مجدى أحمد وطارق عز الدين (٢٠٢١م) (١٤)، السيد مصطفى (٢٠٢٠م) (٨), محمد عبدالكريم (٢٠٢٠م) (١٩)، مروة حسين (٢٠١٩م) (٢٠)، رشا ربيع (٢٠١٨) (٧)، kalach ruzdija et all (2016l) (٢٥)، Sander L.,Lefevers,Victor,** (٢٠٠٠م) (٢٧)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى الدور الفعال لتدريبات سرعة الاستجابة الحركية وتحسين سرعه رد الفعل وما ذلك من تأثير ايجابي ايجابي على تطوير الاداء المهاري.

ويشير الباحثان أن تدريبات سرعة الاستجابة الحركية لها دور هام في أداء المهارات الهجومية بشكل فعال اثناء المباريات حيث تعمل على تطوير سرعة رد الفعل للاعبين أثناء أداء هذه المهارات ، كما تساعد تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على ايجاد التناسق والتناسب واتخاذ الوضع الهجومى الصحيح وتوجيهه بدقة للمنافس أثناء المباريات.

ويوضح الباحثان أيضا مدى أهمية سرعة الاستجابة الحركية للاعب الكاراتيه حيث تلعب دور تلعب دور كبير وهام في اداء المهارات الهجومية والدفاعية لأنها من القدرات البدنية المهمة حيث حيث يتميز ادائها بالمواقف المتغيرة والسريعة في ظروف المباراة واحتوائها على العديد من الاستجابات السريعة نتيجة للموقف الغير متوقعة والمتغيرة من المنفس وعليه تبرز حاجه اللاعب الى

اللاعب الى سرعه الاستجابة الحركية للوصول الى افضل أداء هجومي يتناسب مع الموقف التنافسي التنافسي وذلك لإحراز تسجيل على المنفس في اقل زمن ممكن وذلك من خلال تحسين سرعه رد الفعل رد الفعل للاعب.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول والذى ينص علي أنه " **توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية وتحسين الذكاء الحس الحركى – الجسمي ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى**".

عرض نتائج الفرض الثانى : توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (٢٠)

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية (ن=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
باس المعدل – التوازن الحركي		درجة	٢٣,٠٠	١٠,٣٣	٣٠,٠٠	١١,٠٦	٧,٠٠	-٥,٢٥	%٣٠,٤٣
قوة م بالسرعة (ركلات يمين)		ثانية	٠,٦١	٠,٠٧	٠,٨٧	٠,١٩	٠,٢٦	-٣,٦١	%٤٢,٧٩
قوة م بالسرعة (ركلات يسار)		ثانية	٠,٤٣	٠,٠٤	٠,٥٦	٠,١٧	٠,١٣	-٧,٠٠	%٣٠,٩٧
نيلسون سرعة حركية		ثانية	٢,٦٥	٠,٢٣	٢,٠٤	٠,٢٧	-٠,٦١	٧,٢٥	-%٢٣,٢
سرعة الاداء (١٠ث)	كزامى زوكى	عدد	١٦,٩٠	١,٦٦	٢٠,٤٠	١,٦٥	٣,٥٠	-١٠,٢٥	%٢٠,٧١
	جياكو زوكى	عدد	١٥,٤٠	١,٣٥	١٩,٢٠	٢,٠٤	٣,٨٠	-٨,٥٩	%٢٤,٦٨
	كزامى مواشى جيرى	عدد	١٣,٩٠	١,٢٠	١٧,٠٠	١,٧٠	٣,١٠	-٨,١٩	%٢٢,٣٠
	اورا مواشى جيرى	عدد	١٢,٩٠	١,٢٠	١٥,٥٠	١,٩٦	٢,٦٠	-٤,٩٩	%٢٠,١٦
رشاقة خاصة	كزامى زوكى	ثانية	٤,٠٣	٠,٢٣	٣,٧١	٠,٤٥	-٠,٣٢	٢,٢٦	-%٧,٨٩

تابع جدول (٢٠)

عرض نتائج الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
جياكو زوكى	ثانية	٤,٦٩	٠,٤٨	٣,٩١	٠,٥٠	-٠,٧٧	٤,٩٥	-%١٦,٥
كزامى مواشى جيرى	ثانية	٦,٢٠	٠,٥٨	٥,٤٧	٠,٧١	-٠,٧٣	٥,٢٠	-%١١,٧
اورا مواشى جيرى	ثانية	٧,٠٦	٠,٣٤	٦,٣١	٠,٥٠	-٠,٧٥	٥,٧١	-%١٠,٦
دقة التوافق (العين والرجل)	درجة	٤,٩٠	١,٦٠	٧,٨٠	١,٥٧	٢,٩٠	-١٠,٣١	%٥٩,١٨
الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢,١٠	٠,٧٤	٣,٢٠	١,٠٦	١,١٠	-٩,٠٠	%٥٢,٣٨
دقة الادراك الحسى للزمن	ثانية	١٠,١٩	١,٩٩	٧,٢٤	١,٣٨	-٢,٩٦	٧,٠٣	-%٢٨,٩
دقة الادراك الحسى للمسافة	سم	٢,٨٢	٠,٣٣	٢,٢٠	٠,٥٢	-٠,٦٣	٣,٩١	-%٢٢,٢
قياس زمن الاستجابة الحركية	درجة	٠,٦٣	٠,٠٥	٠,٥٢	٠,٠٨	-٠,١١	٤,٥٢	-%١٦,٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٨٣٣

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وكانت باقى الفروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠,٠٥وتراوحت نسب التغير ما بين (٧,٨٩%) الى (٥٩,١٨%) .

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الذكاء الحركى بنوعيه "الحس حركى–الجسمى" وفاعلية الهجوم المضاد (ن١=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مقياس الذكاء الحس حركى	درجة	٩٤,٤٠	٦,٢٢	١٠١,٣	٥,٢٣	٦,٩٠	٣,٣٣٧	%٧٣,٣١
الذكاء الجسمى	درجة	١٣,٥٠	٦,٦٩	٢٠,١٠	٥,٨٧	٦,٦٠	-٧,٩٦	%٤٨,٨٩
دقة الأداء الهجومى المضاد	درجة	١,٨٣	٠,٦٣	٢,٦٨	٠,٧٤	٠,٨٥	-٥,٠٧	%٤٦,٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٨٣٣

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الحس حركى– الجسمي ودقة الأداء الهجومى المضاد حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين (٧,٣٠%) الى (٤٨,٨٩%).

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

"توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين أعلى قيمة وأقل قيمة حيث كانت أقل نسبة تغير (٧,٨٩%) لصالح اختبار الرشاقة الخاصة كزامى زوكى، وكانت أعلى نسبة تغير (٥٩,١٨%) لصالح اختبار دقة التوافق (التوافق بين العين والرجل).

ويتضح أيضاً من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الحس حركى– الجسمي ودقة الأداء الهجومى المضاد حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التغير ما بين أعلى قيمة وأقل قيمة حيث كانت أقل نسبة تغير (٧,٣٠%) لصالح مقياس الذكاء الحس حركى، وكانت أعلى نسبة تغير (٤٨,٨٩%)لصالح دقة الأداء الهجومى المضاد.

ويعزى الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات قياسات سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الحس الحركى الخاص بلاعبي المجموعة الضابطة ولصالح ولصالح القياس البعدي إلي البرنامج المتبع (التقليدي)، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لابد لابد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء حيث أن مقدار التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامجين، وكذلك البرنامجين، وكذلك شدة وتكرار الأداء حيث حدث تخزين للمعلومات الحسية والعصبية نتيجة لأداء لأداء الاختبارات المهارية وأداء الاختبارات البدنية ومن هنا اكتسب لاعبي المجموعة الضابطة الضابطة القدرة علي أداء محتوى البرنامج بصورة جيدة وتحقيق هذا المستوى من التحسن كما أن الالتزام أن الالتزام بتنفيذ التدريبات البدنية والمهارية أثر تاثيراً ايجابياً بتحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة، ومما ساعد على وجود هذه الفروق الدالة احصائياً هو استمرارية انتظام لاعبى

لاعبى المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبى، الأمر الذى أدى إلى حدوث عملية تكيف في في التدريب، وبالتالى الإرتفاع في مستوى الأداء البدنى والمهارى.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من **على عبدالكريم ومصطفى جاسب** (٢٠٢٢م) (١١)، **مجدى أحمد وطارق عز الدين** (٢٠٢١) (١٤)، **محمد عبدالكريم** (٢٠٢٠م) (١٩)، **السيد مصطفى** (٢٠٢٠م) (٨)، حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية.

ويعزى الباحثان أيضاً هذه الفروق الدالة ونسب التغير لدى المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبى المتبع والذى حرص الباحثان على أن تكون أجزاء الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة هى فى الأجزاء وفى المكونات للمجموعة التجريبية حيث فى الإحماء ونفس تدريبات الإعداد العام وفى التدريبات المهارية وكذلك فى الختام (وكان الإختلاف عن المجموعة التجريبية هو جزء الاعداد الخاص حيث تم استخدام التدريبات البدنية التقليدية حيث يتحقق الضبط التجريبى بين المجموعتين)، حيث أدى البرنامج إلى ارتفاع مستوى الأداء حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بـ شكل أوضح وبالتالى تحقيق أعلى مستوى مما أدى إلى تحسين في مستوى الاداء البدنى والمهارى.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثانى **والذى ينص علي أنه "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى".**

عرض الفرض الثالث :

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

جدول (٢٢)

عرض نتائج الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
باس المعدل – التوازن الحركى	درجة	٤٢,٥٠	٧,٩١	٣٠,٠٠	١١,٠٦	١٢,٥٠	٨,٧٣	%٣٣,٠٣
قوة م بالسرعة (ركلات يمين)	ثانية	٠,٩٦	٠,٣٨	٠,٨٧	٠,١٩	٠,١٠	٣,٦٨	%١١,٦٨

تابع جدول (٢٢)

عرض نتائج الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قوة م بالسرعة (ركلات يسار)		ثانية	٠,٦٤	٠,٢٥	٠,٥٦	٠,١٧	٠,٠٨	٢,٨١	%٥,٩٧
نيلسون سرعة حركية		ثانية	١,٧٠	٠,١٥	٢,٠٤	٠,٢٧	-٠,٣٤	-٣,٣٨	-%١٠,٢
سرعة الاداء (١٠ث)	كزامى زوكى	عدد	٢٦,٥٠	٠,٩٧	٢٠,٤٠	١,٦٥	٦,١٠	١٠,٠٩	%٣٦,٠٩
	جياكو زوكى	عدد	٢٥,٤٠	١,٧٨	١٩,٢٠	٢,٠٤	٦,٢٠	٧,٢٤	%٣١,١٥
	كزامى مواشى جيرى	عدد	٢١,٩٠	١,٣٧	١٧,٠٠	١,٧٠	٤,٩٠	٧,١٠	%٣٠,٨٥
	اورا مواشى جيرى	عدد	١٦,٩٠	١,٢٩	١٥,٥٠	١,٩٦	١,٤٠	١,٨٩	%١٧,٢٤
رشاقة خاصة	كزامى زوكى	ثانية	٢,٢٤	٠,٢٧	٣,٧١	٠,٤٥	-١,٤٨	-٨,٩٨	-%٣٥,٣
	جياكو زوكى	ثانية	٢,٩٩	٠,٤٤	٣,٩١	٠,٥٠	-٠,٩٢	-٤,٣٦	-%٢٣,٦
	كزامى مواشى جيرى	ثانية	٤,٠٠	٠,٢٣	٥,٤٧	٠,٧١	-١,٤٨	-٦,٢٤	-%٢٣,٦
	اورا مواشى جيرى	ثانية	٤,٤٨	٠,٣٩	٦,٣١	٠,٥٠	-١,٨٤	-٩,٢١	-%٢٦,٥
دقة التوافق (العين والرجل)		درجة	٨,٨٠	١,٢٣	٧,٨٠	١,٥٧	١,٠٠	٧,١٥	%٢٤,١٥
الدقة البصرية المتحركة		درجة	٣,٦٠	٠,٤٨	٣,٢٠	١,٠٦	٠,٤٠	٦,٥٢	%٢٧,٦٢
دقة الادراك الحسى للزمن		ثانية	٢,٣٧	٠,٤٨	٧,٢٤	١,٣٨	-٤,٨٦	-١٠,٥٢	-%٤٨,٢
دقة الادراك الحسى للمسافة		سم	٠,٦٠	٠,٣٠	٢,٢٠	٠,٥٢	-١,٦٠	-٨,٤٠	-%٥٦,٤
قياس زمن الاستجابة الحركية		درجة	٠,٢٦	٠,٠٢	٠,٥٢	٠,٠٨	-٠,٢٦	-٩,٣٥	-%٣٩,٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتراوحت نسب التغير ما بين (٥,٩٧%) الى (٥٦,٤٣%) .

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الذكاء الحركى بنوعيه "الحس حركى–الجسمى" وفاعلية الهجوم المضاد (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التغير
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
مقياس الذكاء الحس حركى	درجة	١٠١,٣	٥,٢٣	١٠٩,٥٠	٢,٧٦	٨,٢٠	٤,٣٩	%٧,٥٩
الذكاء الجسمي	درجة	٤٧,٠	٣,٥٠	٢٠,١٠	٥,٨٧	٢٦,٩٠	١٥,٠٩	%٢٠,٨١
دقة الأداء الهجومي المضاد	درجة	٦,٤٠	٠,٩٧	٢,٦٨	٠,٧٤	٣,٧٢	٧,٠٨	%٣٩,٠٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٣٤

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الذكاء الحس حركى–الجسمي ودقة الأداء الهجومي المضاد حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتراوحت نسب التغير ما بين (٧,٥٩%) الى (٣٩,٠٨%) .

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

"توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى المضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث فاقت حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات لصالح لصالح القياس البعي للمجموعة التجريبية، وتراوحت فروق نسب التغير ما بين أعلى قيمة وأقل قيمة وأقل قيمة حيث كلت أقل نسبة فروق تغير (٥,٩٧%) لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة القوة المميزة بالسرعة (ثلاث ركلات يسار)، وبلغت أعلى نسبة تغير (٥٦,٤٣%)لصالح المجموعة المجموعة التجريبية في قياس دقة الادراك الحسى للمسافة، ويتضح أيضاً من جدول (٢٣) وجود وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

والضابطة في متغيرات الذكاء الحركى بنوعيه "الحس حركي– الجسمي" ودقة الأداء الهجومى المضاد حيث المضاد حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في هذه المتغيرات المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتراوحت فروق نسب التغير ما بين أعلى قيمة أعلى قيمة وأقل قيمة حيث كانت أقل نسبة فروق تغير (٧,٥٩%) لصالح المجموعة التجريبية في في مقياس الذكاء الحس حركي ، وبلغت أعلى نسبة تغير (٣٩,٠٨%)لصالح المجموعة التجريبية في التجريبية في دقة الأداء الهجومى المضاد .

ويعزي الباحثان ذلك التغيير لصالح المجموعة التجريبية إلي فاعلية البرنامج التدريبي (المقترح) باستخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المطبق علي المجموعة التجريبية والذي اعتمد علي التشابه مع طريقة الأداء المهاري وما يحتويه من تدريبات لسرعة الاستجابة الحركية والتي روعيت أن يكون العمل العضلي فيها مشابه لأسلوب العمل العضلي للجمل الحركية، حيث تضمنت هذه التدريبات أداءات متشابهة للمهارات قيد البحث والتي تسهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحثان أيضاً ارتفاع نسبه متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية الخاصة الى البرنامج التدريبي المقترح حيث احتوى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وفقا لمتطلبات دقه الهجوم المضاد والتي تم مزجها بالجانب المهاري والتي تم ادائها في المسار الاداء الحركي الخاص بالمها رات الهجومية قيد البحث، وهذا يتفق ما مع ذكره **ابراهيم الابياري (٢٠٠٧م)** انه يجب تدريب اللاعب على نقله الضوب الثابتة والمتحركة حيث ان المنفس يتخذ مواقف متعددة اثناء المبا راة منها" ثبات، متحرك للأمام، متحرك للخلف، متحرك للجانبين" في حركات منتظمة أو غير منتظمة. (٤١:١)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه **محمد علاوى ومحمد نصرالدين (٢٠٠١م)** أن تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وهى تهدف في الأساس إلى المساعدة للارتقاء بالمستوى المهارى للرياضى وأن تنمية هذه القدرات البدنية لا تتم بصورة مجردة بل با رتباطها بالنمط المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد. (٨٠:١٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً **مجدى أحمد وطارق عز الدين (٢٠٢١م) (١٤)، السيد مصطفى (٢٠٢٠م) (٨), رشا ربيع (٢٠١٨) (٧)، Dariusz Gierczuk et All (٢٠١٦) (٢٤)، Darby Et All (٢٠١٤م)(٢٣)**، وتشير هذه

النتائج الى ان تحسن الاستجابة الحركية وسرعة رد الفعل والتدريب المقنن وفقا لأسس علمية يحسن من يحسن من الاداء البدني وكذلك الاداء المهاري مما كان له الاثر في تحسين دقه الهجوم المضاد لأفراد المضاد لأفراد عينه البحث.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار اليه كلا من **ابراهيم الابياري (٢٠٠٧م) واحمد فاروق (٢٠٠٩م)** الى ان افضل اسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصي وبطريقه تتشابه مع المسار الحركي والزمني المطلوب في المواقف التدريبية والتنافسية حتى يمكن تطوير مستوى اداء المهارات في المباريات.

ويتفق الباحثان مع ما ذكره كلا من "**شريف العوضي عمر لبيب (٢٠٠٤م)، أحمد عمر الفاروق**" (٢٠٠٩م) ان عضو الدقة او الضويب يلعب دورا مهما وكبيرا في نجاح الهجوم المضاد والحصول على النقاط داخل مباريات الكوميتيه وذلك من خلال توفير فرصة لظهور ثغره اخرى في المنافس وتوقع ردود افعال المنافس والتغطية والاستعداد الملائم لها والقدرة على الاستغلال الجيد لنقاط ضعف وثغرات المنفس وكذلك الطابع النفسي في إرباك واحباط وسيطرة اللاعب على المنافس وتجنب الضويب في الاماكن الاكثر عرضه للإصابة في جسم اللاعب ومن ثم يعمل على الاقتصاد في الجهد والهادفية في الاداء الهجومي لذلك لابد من تدريب اللاعب على ادراك الاحساس بالمسافة والزمن والمهارة وكذلك تحسين مسار ومستوى ودقه اداء المهارات الهجومية المختلفة . (٢١١:٩)، (٢٦:٣)

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثانى **والذى ينص علي أنه** "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى تحسين الذكاء الحركى ودقة الأداء الهجومى الضاد للاعبى الكوميتيه عينة البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الباحثان إلي الاستنتاجات التالية :

- أدى البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية والمطبق على المجموعة التجريبية إلى تحسين سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الحركى وأدى إلى تحسين دقة الهجوم المضاد بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة.

- أدى البرنامج التقليدى أيضاً إلى تحسين سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الحركى وأدى إلى تحسين دقة الهجوم المضاد لدي المجموعة الضابطة بنسبة أقل من المجموعة التجريبية.

- أدت التدريبات سرعه الاستجابة الحركية الى الارتقاء بمستوى سرعة ودقة المهارات الهجومية قيد الدراسة.
- تحسن سرعة الاستجابة الحركية والذكاء الحركي أدى الى تحسين دقة الهجوم المضاد مما أعطى الثقة الكاملة للاعبين في تنفيذ الاداءات المهارية بصورة أفضل في المباريات.
- أدت تدريبات سرعة الاستجابة الحركية الى تحسين سرعة الاستجابة الحركية لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التغير (٥٦,٠٧%).
- أدت تدريبات البرنامج التقليدى الى تحسين سرعة الاستجابة الحركية لدى المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التغير (١٦,٧٣%).
- أدت تدريبات سرعة الاستجابة الحركية الى تحسين الذكاء الحركى لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التغير (٦٩,٧٠%).
- أدت تدريبات البرنامج التقليدى الى تحسين الذكاء الحركى لدى المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التغير (٤٨,٨٩%).
- أدت تدريبات سرعة الاستجابة الحركية الى تحسين دقة الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التغير (٨٥,٣٧%).
- أدت تدريبات البرنامج التقليدى الى تحسين دقة الهجوم المضاد لدى المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التغير (٤٦,٢٩%).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإن الباحثان يوصي بالآتي :

- استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتدريبات السرعة الحركية على لاعبى الكاراتيه والرياضات الأخرى.
- استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتحسين دقة الهجوم المضاد للاعبى الكوميتيه.
- استخدام تدريبات سرعه الاستجابة الحركية على لاعبي الكاراتيه نصف جاتا لما لها من أثر بالغ فى تحسين النواحى البدنية والمهارية للاعبين.

- أهمية ان ترتبط تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بدقه الهجوم المضاد في تدريب لاعبي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.
- ضرورة الاهتمام بتنمية دقه الهجوم المضاد للاعبي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه.
- ترشيد الاسس العلمية وخصائص الاحمال التدريبية لتدريبات دقة الهجوم المضاد لزيادة عدد احراز النقاط في المبا راة ضمن برامج تدريب الناشئين بالمراحل السنية المختلفة لمسابقة القتال الفعلي كوميتيه برياضه الكاراتيه.
- إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة (مبتدئين– ممارسين– بنين– بنات) وفي مراحل سنية أخري لتأكيد النتائج التي تم التوصل إليها .
- توعية العاملين بالمجال الرياضى بصفة عامة والعاملين برياضة الكاراتيه بصفة خاصة بأهمية التدريبات التى تعمل على تحسين سرعة الاستجابة و الذكاء الحس الحركى – الجسمي لما لها الأثر البالغ في تحسين المستوى البدنى والمهارى للاعبين .

((المراجـــــــــــــع))

أولا المراجع العربية:

١- **ابراهيم على الابيارى:** تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنفس وتأثيرها على فاعلية الاداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٧م.

٢- **أبريك جونسون:** كيف نوظف أبحاث الدماغ في التعليم (مدارس الظهران الأهلية)، المملكة العربية السعودية، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع،٢٠٠١م؟

٣- **أبو العلا أحمد عبدالفتاح:** التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ م.

٤- **أحمد سعد عبدالمحسن، هيثم أحمد إبراهيم، أحمد السيد عبدالسلام، أحمد يوسف عبدالرحمن، وائل مبروك إبراهيم:** فاعلية الهجوم المضاد المقابل على الأداء الخططي لدى ناشئ رياضة الكاراتيه.المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٢٥، ع١، ١-٢٥، مسترجع من http://:search.mandumah.com/Record/ ٢٠٢٠م.

٥- **أحمد سمير يوسف عبد العزيز:** فاعلية تدريبات نوعية بدلالة متغيرات بيوميكانيكية والنشاط الكهربي العضلي في مستوي إنجاز جمل حركية للاعبي الكاتا في الكاراتيه، رسالة دكتوراه، علوم الحركة الرياضية، كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة. ٢٠١٤م.

٦- **أحمد عمر الفاروق**تطوير الاداء الهجومي وعلاقته بمعدل الاصابة لدى لاعبي الكاراتيه رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٩م.

٧- **السيد مصطفى حسن:** تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الاداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة، بحث منشور، مجلد ١٨، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان، ٢٠٢٠م.

٨- **أمين أنور الخولى:** ألعاب المضرب، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٧م.

٩- **جابر عبدالحميد جابر:** الذكاءات المتعددة والفهم: تنمية وتعمق، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٠- **خولة احمد حسن إبراهيم:** بناء وتقنين مقياس للذكاء– الجسمي الحركي، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات،,٢٠٠٦

١١- **ربيع سليمان محمد:** تاثير تدريبات المثيرات الضوئية Light Fit على زمن رد الفعل الحركي وفاعلية الهجوم المضاد للاعبي الكوميتيه برياضه الكاراتيه، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، جلد٥، عدد٩، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠٢٢م.

١٢- **رشا ربيع فهمى:** تاثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات الهجومية والتفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة، بحث منشور، عدد١، مجله بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق، ٢٠١٨م.

١٣- **زكريا الشربيني، يسرية صادق:** أطفال عند القمة / الموهبة والتفوق العقلي والإبداع، ط ١ القاهرة، دار الفكر العربي،٢٠٠٢م.

١٤- **شريف محمد العوضى، عمر محمد لبيب:** قواعد الهجوم كوميتيه، رقم الايداع ٥٤٩٠، ٢٠٠٤,

١٥- **صريح عبد الكريم الفضلي:** تاثير التدريب الحس حركى وفق السلوك الجسمي وانعكاسه على بايوميكانيكية مرحلة الارتقاء والاجتياز لواثبى العالى الناشئين، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، عدد٣، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي. ٢٠٢٠م

١٦- **على عبدالكريم عبدالحسين، مصطفى جاسب فياض:** تأثير تمرينات خاصة فى سرعة الاستجابة الحركية ومستوى هرمون النمو للاعبى الملاكمة الشباب، بحث منشور، مجلد ١٥، عدد٥، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل،٢٠٢٢م

١٧- **قاسم حسن حسين:** علم التدريب الرياضى لمختلف الأعمار، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٨- **كمال جميل الربضى:** التدريب الرياضى للقرن الواحد والعشرون،ط٢، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠٤م.

١٩- **مجدى أحمد شوقى، طارق عز الدين ابراهيم:** تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتأثيرها على سرعة ودقة ضربات رد الارسال لناشئى التس، بحث منشور، مجلد ٥٥، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.

٢٠- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركى،ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

٢١- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركى،ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٢٢- **محمد سعيد أبو النور:** فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٢م

٢٣- **محمد سعيد أبو النور:** تاثير تنميه بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئي الكوميتيه في رياضه الكاراتيه، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد٣٦، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان، ٢٠١٠م

٢٤- **محمد عبد السلام سالم:** متغيرات البعد المهاري للذكاء الشخصي– دراسة استطلاعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الحادي عشر العدد ٢٩ القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠١م.

٢٥- **محمد عبدالكريم محمود:** تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي المصارعة، بحث منشور، عدد ٤٧، جزء ١،

جزء ١، مجله الجامعة العراقية، مركز البحوث والدراسات الإسلامية، ٢٠٢٠م.

٢٦- **محمد عبد الهادي حسين:** قياس وتقييم قدرات الذكاءات المتعددة، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع،ط١، ٢٠٠٣م.

٢٧- **محمد نصر الدين رضوان:** المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية،ط١، عمان، مركز الكتاب للنشر،,٢٠٠٦

٢٨- **محمود يوسف الشيخ، ياسين الصادق:** فسيولوجيا الرياضة والتدريب، نبع الفكر،مصر، ١٩٩٥,

٢٩- **مروة حسين عيد:** تأثير تدريبات السايكو Q.A.S على سرعه الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه، بحث منشور، عدد٤٨، جزء ٣، مجلة اسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٩م.

٣٠- **مسعد على محمود:** المدخل إلى علم التدريب لرياضى ، دار جامعة المضورة للطباعة والنشر والتوزيع المضورة، ٢٠٠٠م.

٣١- **نزار الطالب:** مدخل إلى علم البيوميكانيك، المكتبة الوطنية،مصر،١٩٧٦.

٣٢- **نهاد محمد علوان، نبيل كاظم هريبد الجبوري:** تأثير استراتيجية الخرائط الذهنية المعززة بالوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الحس حركي ودقة التصويب من الزاوية للاعبين الناشئين بكرة اليد. بحث منشور، مج ٢٣ , ع ٤ ، مجلة جامعة بابل– العلوم الانسانية، ٢٠١٥م.

٣٣- **وجيه أحمد شمندى:** اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة، ٢٠٠٢م

٣٤- **وجيه محجوب:** (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي،ط١، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١.

ثانيا: المراجع الاجنبية

35- **Darby, J Moriarity, R Pietrzak, Paul McCrory:** Prediction of winning amateur boxers using pretournament reaction times. The Journal of sports medicine and physical fitness 54 (3): 340-6 · June 2014.

36- **Dariusz Gierczuk Vladimir Lyakh Jerzy Sadowski Zbigniew Bujak:** Speed of Reaction and Fighting Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers. Conference Perceptual and Motor Skills 124(1):200-213 · February 2016.

37- **Goodnough, K,C.:** Exploring Multiple Intelligences Theory in the Context of Science Education: An Action Research Approach. Dissertation Abstract International-A.61/ 06: 2164. 2000.

38- **James B, Carolyn C. & Swartz E.:** Multiple Assessment For Multiple Intelligences. (3rded). Illinois: Sky Height Professional Development. 1997.

39- **Kalach Ruzdija, SeryozhaGontarev, BrankoKrstevski:** Differences of Some Specific Motor Skills for Boxers in Different Level of Completive Success. Second International Scientific Conference, At Skopje . January 2016.

40- **Per Aagaard, Erik B Simonsen, Jesper L Andersen, Peter Magnusson, Poul Dyhre-Poulsen:** Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training, J Appl Physiol 93 : 1318–1326, 2002.

41- **Sander L., Lefevers,Victor:** Relation ship between componebts of speed reaction ,accuracy and fencing success , annual meeting of American alliance for health ,physical education and reaction ,U.S.A.,2000.-14

42- **Seitz A,J:** The Development of Bodily-Kinesthetic Inteligence in Children: Implications for Education and Artistry. Retrieved December 20,2004 from. www.york.cuny.edu/ ~seitz/HolisticEd.html(2005).