

## تأثير برنامج ترويجي رياضي على تعلم بعض المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه

\*أ.د/ محمد سعيد محمد السيد      \*د / عبد الرحمن يحيى عبد المطلب  
\*\*\*د/محمد عياد أمجد      \*\*\*د/ الباحثة/ هاجر ناصر محمد أحمد

### مقدمة ومشكلة البحث:

أن الحاجة إلى الترويج حاجة إنسانية ولها أهميتها الإنسانية، وعادة ما نجد أننا نضع الترويج والنشاط الترويجي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيء ويتوقف ذلك على الوعي الترويجي عند الفرد والمجتمع وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويج لصالح الفرد والمجتمع فالنشاط الترويجي من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر فأن الفرد الذي يمارس الأنشطة الترويجية يتميز بالصحة والاتزان وهنا نقصد الصحة بمعناها الواسع الذي يشمل صحة الجسم والعقل والعاطفة وليس فخلو الفرد من الأمراض.(١٢:٥)

ويؤكد محمود طلبة (٢٠١٠م): أن العديد من الأنشطة الترويجية تحقق للممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي والتي يساعدهم بصورة إيجابية على التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والارهاق البدني والنفسي والعقلي كما انها تعد متنفسا للمشاعر والاحاسيس والانفعالات خاصة المكبوتة منها الاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويجية خاصة بعد عناء العمل ومشقة الحياه حيث يصبح للفرد عقلا متفتحاً ونفساً منتعشاً وبدناً مسترخياً سواء كان هذا الاسترخاء بممارسة انشطه رياضية هادئة مثل الهرولة والسباحة أو بقراءة كتاب أو سماع موسيقى أو مشاهدة التلفاز أو الجلوس على شاطئ البحر للتأمل.(١٦:١١)

بالإضافة إلى أن مناشط الترويج أيضا تأثيراتها الاجتماعية على الفرد مثل تنمية العلاقات الإنسانية والمشاركة ففي احياء العديد من مناسبات الاجتماعية مما يؤدي إلى التغلب على الكثير من المشكلات الاجتماعية كالعزلة الاجتماعية والانطواء والانسحاب الاجتماعي . (٢٧:٦)

يذكر ادواردز "Edward" أن المعنى الأساسي للألعاب هو الممارسة والشعور بالبهجة ويرتبط هذا النشاط الممارس باللعب أكثر من اللعبة نفسها وذلك يعطى فرصة للتلقائية في اللعب، فالجدية الواضحة والممارسة المفيدة بقوانين خاصة من شأنها تعمل على إعاقة العمل الذي يعبر عن المعنى الأساسي لكلمة اللعب ، والتلقائية يمكن المحافظة عليها في حدود القوانين التي تتميز بقدر مناسب

- أستاذ الترويج الرياضي بقسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويج بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .
- مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .
- باحثة بقسم الإدارة الرياضية والترويج بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

من المرونة (١٦ : ٥٩) .

ترى تهاني عبد السلام (٢٠٠١م): أن الترويح يلعب دور فعالاً في تربية النشئ، فهو يهتم به من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وبالتالي يسهم في تحقيق النمو الشامل المتكامل المتزن للفرد. (٣ : ٣٥)

ويؤكد مسعد عويس (٢٠٠٦م): أن أوجه نشاط الترويح تسهم جميعها في تحقيق اهداف المجتمعات وتلبية احتياجات وتوجيهات خطط العمل في برامج النشئ والشباب. (٧ : ٤٦)

تؤكد الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل لذا فان المؤسسات تهتم بتصميم البرامج الترويحية وفقاً لأهم الأسس العلمية والاتجاهات التربوية المعاصرة حتى تحقق افضل عائد تربوي من استفادة الأفراد المشاركين في منشطها المختلفة سواء على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي مما يؤدي إلى توسيع نطاق اهتمامات الأفراد بهذه المناشط واشباع حاجتهم وميولهم واتجاهاتهم. (٥ : ٦)

ويعد اللعب الشكل الجوهرى للتواصل بالنسبة للطفل ، حيث أنه خبرة تلقائية مستمدة من الحياة تدور في اطار زمني ومكاني ( ١٧ : ٦٠ ) فضلاً عن كونه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال والاحجام وكل العالم الذي يحيط بهم ، حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والإنصات والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخامات وكل ذلك للتعبير عن أفكارهم للتواصل مع مشاعرهم ومع الآخرين ( ١٥ : ٣٩ )

وقد استمدت الباحثة من هذا الرأي البرامج الترويحية قيد البحث كوسيلة تأمل الباحثة أن تكون مثير جيد للمبتدئين لاستثارة دوافعهم نحو التعلم والممارسة.

ويرى مجدي فاروق (٢٠٠٨م): أن رياضة الكاراتيه من الرياضات السامية التي ترتفع بمن يمارسها وتجعله يتحلى بالأخلاق الكريمة التي يجب أن يتحلى بها كل رياضي. (١٠ : ٩٣)

وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها ، فالمسابقة الأولى توجه لنوع القتال الوهمي كاتا ( kata )، والمسابقة الأخرى وتوجه لنوع القتال الفعلي كوميتيه ( kumitte ) . (٤ : ٦٦)

والجملة الحركية (Kata) كانت وما زالت أول ما يمارسه لاعبو الكاراتيه ومن الخطأ الاعتقاد بأن الجمل الحركية لا تؤثر في أداء اللاعب للقتال الفعلي بل إن تعلمها وممارستها والتدريب عليها يخدم كل هدف في القتال الفعلي (kumitte) حيث أن القتال الفعلي يعتمد اعتماداً مباشراً على التقدم في تعلم الجمل الحركية حيث يلازمان بعضهما البعض. (٩ : ١٩ - ٢٠)

ومن خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي لتلك المرحلة هو اللعب الذي يحتل معظم أوقاتهم والحاجة إلى التشجيع المستمر ومن خصائص النمو العقلي أنهم لا يمكنهم التركيز أو الانتباه لفترة طويلة ويحبون التمثيل للأحداث وتحسن استجاباتهم للإيقاع الموسيقي. (١٢ : ٢٦)

وترى الباحثة أن رياضة الكاراتيه من الرياضات المحببة إلى كثير من الأفراد من الجنسين وهو أيضاً نظام عن الدفاع عن النفس ويعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة رياضة الكاراتيه وله تأثير في القتال الفعلي (kumitte) لن يتحقق إلا بعد تعلم وإكساب مبتدئي رياضة الكاراتيه المهارات الأساسية لكل من الكاتا والكوميتيه أو القتال التخلي والقتال الفعلي للكاراتيه على الوجه الصحيح والأمثل بطريقة سلسلة ومبسطة للمبتدئين في تلك المرحلة المبكرة من (٦-٧) سنوات، ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية الرياضية وعملها بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة سوهاج لأشرف على المشروع الرياضي لرياضة الكاراتيه وكلاعبة سابقة وكمدربة حالية فقد وجدت الباحثة أن وضع برنامج تروحي لتعلم بعض مهارات رياضة الكاراتيه للمبتدئين قد يعمل على تسهيل وتبسيط تعلم رياضة الكاراتيه وذلك لما شاهدته الباحثة من رتابة وعدم ملائمة الأسلوب المتبع في تعلم رياضة الكاراتيه وبخاصة للأطفال في هذا السن المبكر من (٦-٧) سنوات مما يسبب بعض العزوف أو الإحجام - بعد فترة وجيزة من الممارسة - حيث تكون أعداد المقبلين على ممارسة رياضة الكاراتيه في البداية أعداد كثيرة ثم تبدأ في الانخفاض التدريجي بمرور الوقت، كما ترى الباحثة أن الأطفال الجدد الذين لم يمارسوا من قبل رياضة الكاراتيه لديهم بعض المشاكل التي تواجه مدرب رياضة الكاراتيه عند تعليمهم وهي كالاتي:

١: الاستعاب الحركي لشكل المهارة ، ٢. تطبيق المهارة ٣. الارتقاء بمستواه المهارة (تكنيك الحركة) لذا وجب وضع برنامج على شكل ألعاب تروحية أملا في زيادة إقبال الممارسين لرياضة الكاراتيه ومحاولة جذب أكبر عدد ممكن وذلك من خلال حسن التعلم وإكساب المهارات الأساسية .

وهنا يوفر على المدرب ،بل على العملية التعليمية أيضا لرياضة الكاراتيه للمبتدئين ،الوقت والمجهود والسرعة في التعلم .

وقد اكدت العديد من الدراسات كدراسة محمود إبراهيم شفيق (١٢) ٢٠٢٣ م ، دراسة أميرة وحيد ابوالنور (٢) ٢٠٢٣ م ، ودراسة أحمد عبدالله محمد (١) ٢٠٢٣ م ، على أهمية استخدام الألعاب التروحية في تحسين المستوى المهاري والبدني ، لذا تحاول الباحثة من خلال البحث الحالي إعداد وتنفيذ برنامج على شكل ألعاب تروحية يكون له دور إيجابي في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للمبتدئين ،

### أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في:

#### • الأهمية علمية :

١. محاولة إيجاد ترابط بين الترويح والتعلم المهاري في ظل التقدم الهائل في وسائل التعليم الحديثة.
٢. البرامج التروحية أحد المجالات الهامة التي ينبغي أن نتطرق لها كأحد النواحي المؤثرة في تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه .

• الأهمية تطبيقية :

١. قد يساعد هذا البحث في إبراز كيفية تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه بالنسبة للمبتدئين
٢. قد يسهم البحث في أحداث تغيير في كيفية تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه من خلال البرامج الترويحية .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحي ومعرفة أثره على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للمبتدئين : وهي :

• أوي زوكي شودان.

• ماي جيري .

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتين (التجريبية- الضابطة) في القياسات البعدية بالمهارات الهجومية في الكاراتيه قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- البرنامج الترويحي: **Recreational program**

هو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمختارة وفقاً لميول وحاجات وقدرات الأفراد وتنفذ في حدود الإمكانيات المادية والبشرية ولفترة زمنية محدودة، وتهدف أساساً إلى استثمار أوقات فراغهم بما يحقق لهم السعادة والرضا عن النفس.(٧:٥).

- الترويح: **recreation**

هو مزاولة نشاط اختياري في وقت الفراغ بهدف التحرر من الاعباء وتحقيق الانتعاش والتجديد، كما أنه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية.(٣٢:١١)

- رياضة الكاراتيه: **karate**

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانيات الطبيعية للجسم الإنسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب" على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لأقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها.(٢٠ : ١٤)

## الدراسات السابقة:

## أولاً: دراسات مرتبطة برياضة الكاراتيه:

١- مصطفى حسين المصلي (١٣) ٢٠٢٢م رسالة ماجستير جامعة السادات "برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة لتطوير مستوى الأداء المهاري ( لحيون كاتا) لدى ناشئى رياضة الكاراتيه" استخدم منهج التجريبي لعينة ٢٥ لاعب من ناشئى الكاراتيه ، وجاءت أهم النتائج : البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تحسن القدرات الحركية الخاصة المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة ، أعلى نسبة تحسن جاءت بنسبة تحسن ٦٩٪ في اختبار هيدارى شودان جياكو زوكى زينكوتسو داتشى لقياس القدرة الحركية (القوة مميزة بالسرعة).

٢- ياسين محمد أحمد (١٤) ٢٠١٨م رسالة دكتوراه جامعة المنصورة" تأثير تمارين الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية والأداءات المهارية لناشئى الكوميتيه في رياضة الكاراتيه استخدم المنهج التجريبي لعينة البحث من ناشئى الكاراتيه أهم نتائج البحث أن البرنامج : له أثر إيجابي على تنمية المدركات الحس حركية قيد البحث ، له أثر إيجابي على تنمية الأداءات المهارية قيد البحث ، له أثر إيجابي أفضل من البرنامج التقليدى والمطبق على المجموعة الضابطة حيث أدى إلى تنمية المدركات الحس حركية والأداءات المهارية قيد البحث بنسبة أعلى ، له تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث ولكن بنسبة اقل من البرنامج المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية

٣- محمد عادل حسين (٩) ٢٠١٨م رسالة ماجستير جامعة اسكندرية" تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات الحركية الخاصة والصحة النفسية لناشئى الكاراتيه" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٢٩ لاعب أثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية تأثيرا إيجابيا في: القدرات البدنية الخاصة ، بلغت نسبة التحسن في متغيرات القوة المميزة بالسرعة (تكرار الأداء المهاري / ١٠ث) ما بين (٣٦.٩٠٪ إلى ٦١.١١٪) وهذه القيم تعبر عن فعالية كبيرة للبرنامج التدريبي في تحسين القوة المميزة بالسرعة الخاصة.

٤- سهام سعيد عبد العزيز (٤) ٢٠١٨م رسالة دكتوراه جامعة الزقازيق" تقييم أداء إدارة التربية البدنية نحو ممارسة طالبات المرحلة الثانوية للعبة الكاراتيه بمحافظة الأحمدى بدولة الكويت" استخدم المنهج التجريبي لعينة البحث طالبات المرحلة الثانوية ، وتوصلت الدراسة إلى : التعرف على المشكلات الإدارية التي تواجه العمل بالإدارة وما يجب أن تكون عليه وتساعد على تصحيح المسار الإداري لها وعن طريق دراسة نتائج التقييم نستطيع أن نُطرح بعض الحلول والاجتهادات التي عن طريقها توضع المقترحات للارتقاء بشأن إدارات التربية البدنية للإزدهار لممارسة طالبات المرحلة الثانوية لرياضة الكاراتيه.

دراسات مرتبطة بالبرنامج الترويحي:

٥- محمود إبراهيم شفيق (١٢) ٢٠٢٣ م رسالة ماجستير جامعة المنصورة "تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الترويحية على تعلم المهارات الأساسية لبراعم السباحة" استخدم المنهج التجريبي لعينة البحث ٤٠ لاعب وتوصلت النتائج إلى : أثر برنامج التربية الحركية بالألعاب الترويحية على تعليم المهارات الأساسية للسباحة حيث أدى للشعور بالطمأنينة وزيادة الثقة بالنفس مما ساهم في اتقان المهارات الأساسية

٦- اميرة وحيد ابوالنور (٢) ٢٠٢٣ م رسالة ماجستير جامعة المنيا "تأثير برنامج تروحي على تعلم مهارات السباحة وتنمية الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية "استخدم المنهج التجريبي طالبات كلية تربية رياضية إلى النتائج الآتية : البرنامج التروحي باستخدام الوسط المائي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث ، البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ، تحسن درجات الطالبات أفراد عينة البحث في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن بين (٨٪ : ٣٢٪)

٧- أحمد عبدالله محمد (١) ٢٠٢٣ م رسالة ماجستير جامعة المنصورة "فعالية برنامج تروحي رياضى على تعلم بعض مهارات الجمباز للجميع لدى الأطفال المبتدئين "استخدم المنهج التجريبي لعينة البحث ٦٠ لاعب أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في القياسات البعدية، وأوصت الدراسة استخدام برنامج الألعاب الترويحية قيد البحث في التعليم والتدريب لمهارات الجمباز وإجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الترويحية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في المراحل السنوية المختلفة ويجب تطبيق برنامج الألعاب الترويحية في ألعاب أخرى.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات البعدية نظرا لملائمة لطبيعة واهداف البحث .

### مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث على الأطفال المبتدئين في مدارس الكاراتية باكاديمية هيروز لتعليم الكاراتيه بالقاهرة وقد بلغ قوامها (٥٦) طفل، وقد قامت الباحثة باختيار العينة الخاصة بالبحث باستخدام الطريقة العمدية والبالغ عددها (٣٠) طفلا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين : الأولى تجريبية وتشمل (١٥) خمسة عشر طفلا ، ولقد اتبع معها برنامج الألعاب الترويحية المقترح لتعليم بعض المهارات الهجومية في رياضة الكاراتية، والثانية ضابطة وتشتمل على (١٥) خمسة عشر طفلا ، ولقد اتبع معها أسلوب التعليم المتبع (الشرح وأداء النموذج). وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة

قوامها (١٠) أطفال من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات "قيد البحث"

شروط اختيار العينة :

- أن يتراوح السن من (٦-٧) سنوات .
- ليس لديهم خبرة سابقة في الكاراتيه.
- تقرير من الطبيب بخلو عينة البحث من الأمراض حيث تم إجراء الكشف الطبي على جميع الأطفال بمعرفة الطبيب المختص للتأكد من خلو الأطفال من الأمراض .
- موافقة أولياء الأمور على الاشتراك في البحث.

جدول (١) الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات (ن=٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
السن	سنة	6.860	٠.٩٠٣	٠.٢٨٦	
الطول	سم	١٢٥.٠٢٠	٠.٦٨٤	٠.٠٢٥	
الوزن	كجم	٢٥.٤٠٠	١.٢١٢	٠.٦٠٢	
الذكاء	درجة	٧١.١٦	٠.٩٣٣	٠.٢٩٥	
المتغيرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	سم	٦٢.٥٦٠	٢.٠٤٢	٠.١٥٠-
	المرونة	سم	٢.٤٨٠	٠.٥٠٤	٠.٠٨٣
	الرشاقة	الثانية	١٤.٤٨٠	٠.٨٦٢	٠.٠٦٤
	التوافق	الثانية	١٢.٤٤٠	٠.٥٠١	٠.٢٤٩
	التوازن	الثانية	٣.١٢٠	٠.٧١٨	٠.١٨٣-

- يتضح من جدول ( ١ ) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على أن مجتمع البحث اعتدالي طبيعي والتجانس في متغيرات (السن والطول والوزن والذكاء)، والاختبارات (البدنية) "قيد البحث".

جدول (٢) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في المتغيرات البدنية و متغيرات السن - الطول - الوزن - الذكاء بالقياسات القبلية ( ن = ١ ن = ٢ - ١٥ )

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)
السن	التجريبية	١٤.٩٠	٢٢٣.٥٠	١٠٣.٥٠٠	٠.٤٠٠	٠.٦٨٩
	الضابطة	١٦.١٠	٢٤١.٥٠			
الطول	التجريبية	١٥.٦٧	٢٣٥.٠٠	١١٠.٠٠٠	٠.١٠٧	٠.٩١٤
	الضابطة	١٥.٣٣	٢٣٠.٠٠٠			
الوزن	التجريبية	١٤.٧٠	٢٢٠.٥٠	١٠٠.٥٠	٠.٥٨٠	٠.٥٦٢
	الضابطة	١٦.٣٠	٢٤٤.٥٠			
الذكاء	التجريبية	١٥.٩٠	٢٣٨.٥٠	١٠٦.٥٠	٠.٢٦٨	٠.٧٨٩
	الضابطة	١٥.١٠	٢٢٦.٥٠			
المتغيرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	١٣.٨٣	٢٠٧.٥٠	٨٧.٥٠	١.٠٧٥	٠.٢٨٢
	اختبار الوثب الطويل من الثبات.	١٧.١٧	٢٥٧.٥٠			
المرونة	اختبار ثني الجذع أماما أسفل الوقوف.	١٣.٥٣	٢٠٣.٠٠	٨٣.٠٠	١.٣٧٣	٠.١٧٠
		١٧.٤٧	٢٦٢.٠٠			
الرشاقة	الجري المكوكي مختلف الأبعاد.	١٤.٨٠	٢٢٢.٠٠	١٠٢.٠٠	٠.٤٦٠	٠.٦٤٠
		١٦.٢٠	٢٤٣.٠٠			
التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	١٥.٣٧	٢٣٠.٥٠	١١٠.٥٠٠	٠.٠٩٠	٠.٩٢٨
		١٥.٦٣	٢٣٤.٥٠			
التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	١٥.٩٣	٢٣٩.٠٠	١٠٦.٠٠	٠.٣٠٣	٠.٧٦٢
		١٥.٠٧	٢٢٦.٠٠			

• يتضح من جدول ( ٢ ) أن قيمة ( Z ) جاءت غير دالة إحصائيا في جميع المتغيرات قيد البحث (السن - الطول - الوزن - اختبار الذكاء - القياسات البدنية) بين مجموعتي البحث في القياسات القبلية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة بغرض الاستفادة منها في كيفية تصميم استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء، وكذلك تحديد وإجراء الإختبارات المهارية الهجومية في رياضة الكاراتية وبرنامج الألعاب الترويحية .

#### أ/ شروط اختيار الخبير :

قامت الباحثة باختيار الخبراء، البالغ عددهم (٥) خبراء مرفق (١) وفقا للشروط الآتية :

- ١- أن يكون عضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية بأحد الأقسام الآتية :
- قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، قسم الترويج الرياضي تدريب الكاراتية .
- ألا تقل عدد سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات .

#### ب/ استمارة استطلاع آراء الخبراء :

- ١- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات " قيد البحث" . "إعداد الباحثة " مرفق (٢)
- ٢- استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية " قيد البحث" . مرفق (٤)
- ٣- استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول أهم الإختبارات المهارية " قيد البحث" . مرفق (٥)

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ١- الأجهزة المستخدمة في البحث :
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقدرًا بالسنتيمتر -
- شريط قياس مرن (بالسنتيمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- كرات ملونة بأحجام مختلفة - اطواق - طباشير
- بالونات ملونة - صفارة -كرات صغيرة - ألعاب فسفورية، حصى
- قواقع، صدف - اسهم - كرات طبية - حبل - طاولة - اعمدة
- ساعة إيقاف لحساب الزمن

#### ٢- الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

قامت الباحثة بدراسة مسحية للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على المتغيرات البدنية والمهارية بالإضافة إلى التعرف على القياسات والاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات وذلك تمهيدا لتصميم استمارة استبيان لعرضها على الخبراء

لتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بموضوع البحث ، وما يمكن أن يقيسها من اختبارات حيث تم التوصل إلى عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المرتبطة برياضة الكاراتية، كما تم عرض هذه المتغيرات من خلال استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء وذلك لتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية "قيد البحث".

### ٣- الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف الآتي :

- حساب المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات المستخدمة في الدراسة .
  - تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات والتأكد من صلاحيتها لإجراء الاختبارات .
  - التأكد من ملائمة البرنامج للمرحلة السنية .
  - التعرف على الصعوبات التي من الممكن أن تواجه الباحثة عند التطبيق على العينة الأساسية ومدى إمكانية التغلب على تلك الصعوبات .
  - وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها ( ١٠ ) أطفال تم اختيارهم من خارج عينة البحث ولكن مماثلين لهم حيث تم تنفيذ جميع الاختبارات والقياسات عليهم .
  - وقد أسفرت نتائجها على ما يلي :
  - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات .
  - صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات .
  - مناسبة البرنامج التعليمي المقترح للمرحلة السنية .
  - تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة .
- المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

أولاً: اختبار الذكاء المصور، إعداد الدكتور ( موسى عبد الفتاح )

قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث ( اختبار الذكاء ) على عينة قوامها ( ١٠ ) عشرة أطفال من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وكانت هذه المعاملات على النحو التالي:

أ/ الصدق:

لحساب الصدق قامت الباحثة بحساب صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعتين من الأطفال المبتدئين بمدارس تعليم الكاراتية وهي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والأخرى تمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع في تلك المتغيرات قوام كلا منهما ( ٥ ) خمسة أطفال، والجدول (2) يوضح النتيجة.

جدول ( ٣ ) دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) في اختبار الذكاء

قيد البحث بطريقة " مان - وتني"  $n=2=10$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)
الذكاء	درجة	المميزة	15.45	145.50	0.500	-3.780	0.000
		غير المميزة	5.55	55.50			

يتضح من جدول ( 3 ) دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة على اختبارات الذكاء / مما يشير إلى أن الاختبار على درجة مقبولة من الصدق.

ب/ الثبات:

لحساب ثبات اختبار الذكاء استخدمت الباحثة طريقة إعادة التطبيق وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على عينة قوامها (١٠) عشرة أطفال من الأطفال المبتدئين بمدارس تعليم الكاراتية ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفاصل زمني قدره (٧) سبعة أيام من التطبيق الأول، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول التالي (3) يوضح النتيجة.

جدول ( ٤ ) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات الاختبارات

البدنية " قيد البحث"  $n=10$

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع	
الذكاء	درجة	71.300	0.948	71.500	0.971	0.904

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 0.632

يتضح من جدول (4) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني على اختبار الذكاء، مما يدل على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التطبيق (الأول - الثاني) على اختبارات البدنية، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبار عند إعادة تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية.

ثانياً: الاختبارات البدنية "قيد البحث": مرفق (٥)

ثم تحديد أهم القدرات "قيد البحث" من خلال الخطوات التالية:

قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتية والاختبارات التي تقيسها لتحديد إجرائها التجانس لمجتمع البحث، روعى فيهما الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وعرضت على خبراء في مجال الكاراتية وطرق تدريس التربية الرياضية (٦) خبراء مرفق<sup>(١)</sup> وقد اختيرت العناصر والاختبارات التي حصلت على نسبة ٧٥٪ وفقا لاختبار معنوية النسب كما يتضح من جدول (5)

جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه

م	عناصر اللياقة البدنية	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية
١-	التحمل العضلي	٣	٥٠٪
٢-	القوة المميزة بالسرعة	٦	١٠٠٪
٣-	السرعة الانتقالية	٣	٥٠٪
٥-	التوافق	٦	١٠٠٪
٦-	الرشاقة	٥	٩٠٪
٧-	المرونة	٥	٩٠٪
٨-	التوازن	٥	٩٠٪

قامت الباحثة بتحديد أهم الصفات البدنية المرتبطة برياضة الكاراتية قيد البحث ، وذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية ، وقامت الباحثة باستطلاع آراء السادة الخبراء حول تلك العناصر البدنية والاختبارات التي تقيسها وتم مراعاة الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير وتم عرضها على خبراء في مجال الكاراتية مرفق رقم<sup>(١)</sup> وتم اختيار العناصر التي حصلت على ٧٥ % فأكثر وقد استخلصت الباحثة مما سبق أن أهم مكونات اللياقة البدنية قيد البحث هي القوة المميزة بالسرعة، التوافق ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

صدق الاختبارات : -

استخدمت الباحثة نوعان لحساب الصدق كالتالي:-

أ/ صدق المحكمين (المحتوى) :

تحققت الباحثة من صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق :

عرض استمارة استطلاع رأي تحتوي على جميع الاختبارات السابقة قبل استخدامها بهذا البحث على الخبراء لتحديد مدى صدقها في قياس ما وضعت من أجله مرفق<sup>(١)</sup> وقد اتفقوا أنها مناسبة بنسبة (٩٠%) للاختبارات البدنية بنسبة (٩٠%) للاختبارات المهارية

### ب/ صدق التمايز:

تحققت الباحثة من صدق اختبارات البدنية "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (٥) أطفال، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين، وذلك عن طريق اختبار "مان- وتني"، كما يتضح من جدول (٦).

جدول ( ٦ ) دلالة الفروق بين المجموعتين ( المميزة - غير المميزة ) في الاختبارات

البدنية قيد البحث بطريقة " مان - وتني"  $n=2= (١٠)$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)																																							
القوة المميزة بالسرعة	سم	المميزة	15.10	151.00	4.00	3.516	0.000																																							
		غير المميزة	5.90	59.00				المرونة	سم	المميزة	14.00	140.00	15.00	3.199	0.007	غير المميزة	7.00	70.00	الرشاقة	الثانية	المميزة	6.20	62.00	7.00	3.422	0.000	غير المميزة	14.80	148.00	التوافق	الثانية	المميزة	6.10	61.00	6.00	3.502	0.000	غير المميزة	14.90	149.00	التوازن	الثانية	3	14.35	143.50	11.500
المرونة	سم	المميزة	14.00	140.00	15.00	3.199	0.007																																							
		غير المميزة	7.00	70.00				الرشاقة	الثانية	المميزة	6.20	62.00	7.00	3.422	0.000	غير المميزة	14.80	148.00	التوافق	الثانية	المميزة	6.10	61.00	6.00	3.502	0.000	غير المميزة	14.90	149.00	التوازن	الثانية	3	14.35	143.50	11.500	3.041	0.002	غير المميزة	6.65	66.50						
الرشاقة	الثانية	المميزة	6.20	62.00	7.00	3.422	0.000																																							
		غير المميزة	14.80	148.00				التوافق	الثانية	المميزة	6.10	61.00	6.00	3.502	0.000	غير المميزة	14.90	149.00	التوازن	الثانية	3	14.35	143.50	11.500	3.041	0.002	غير المميزة	6.65	66.50																	
التوافق	الثانية	المميزة	6.10	61.00	6.00	3.502	0.000																																							
		غير المميزة	14.90	149.00				التوازن	الثانية	3	14.35	143.50	11.500	3.041	0.002	غير المميزة	6.65	66.50																												
التوازن	الثانية	3	14.35	143.50	11.500	3.041	0.002																																							
		غير المميزة	6.65	66.50																																										

يتضح من جدول (٦) دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة على الاختبارات البدنية قيد البحث/ مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

### ج/ معامل الثبات:-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه Test,Retest ، على عينة البحث الاستطلاعية ، واعدت تطبيق الاختبارات بفواصل زمني (٧) أيام وعلى نفس العينة المميزة، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كدلالة لمعامل الثبات والاستقرار باستخدام قانون الارتباط البسيط (سبيرمان).

جدول ( ٧ ) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات الاختبارات

البدنية " قيد البحث " ن = ( ١٠ )

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.990	2.057	62.300	2.149	62.200	سم	القوة المميزة بالسرعة اختبار الوثب الطويل من الثبات.
0.655	0.527	2.500	0.483	2.300	سم	المرونة اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف.
0.893	0.516	14.400	0.674	14.300	الثانية	الرشاقة الجري المكوكي مختلف الأبعاد.
0.667	0.516	12.600	0.516	12.400	الثانية	التوافق اختبار الدوائر المرقمة
0.922	0.816	3.000	0.737	3.100	الثانية	التوازن اختبار الوقوف على مشط القدم

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 0.632

يتضح من جدول(7) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني على جميع المتغيرات البدنية ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التطبيق (الأول - الثاني) على اختبارات البدنية، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية.

## ثالثاً: الاختبارات المهارية" قيد البحث":

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع العلمية التي تناولت المهارات في رياضة الكاراتية ، والتي تهدف إلى قياس مستوى تعلم المهارات الأساسية الهجومية في رياضة الكاراتية، اختارت الباحثة (٣) اختبارات

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

صدق الاختبارات : -

استخدمت الباحثة نوعان لحساب الصدق كالتالي:-

أ/ صدق المحكمين ( المحتوى ) :

تحققت الباحثة من صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق :

عرض استمارة استطلاع رأي تحتوي على جميع الاختبارات المهارية قبل استخدامها بهذا البحث على الخبراء لتحديد مدى صدقها في قياس ما وضعت من أجله مرفق<sup>(١)</sup> وقد اتفقوا أنها مناسبة بنسبة (٩٠%) للاختبارات المهارية.

جدول (٨) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أهم المهارات الهجومية الخاصة

برياضة الكاراتيه

م	عناصر اللياقة البدنية	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية
١-	شودان أوي أوزاكي	٥	٩٠%
٢-	. ماي جيري	٦	١٠٠%
٣-	اب تشاجي	٣	٥٠%

قامت الباحثة بتحديد أهم المهارات الهجومية المرتبطة برياضة الكاراتية قيد البحث ، وذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية ،وقامت الباحثة باستطلاع آراء السادة الخبراء حول تلك المهارات والاختبارات التي تقيسها وتم مراعاة الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير وتم عرضها على خبراء في مجال الكاراتية مرفق رقم<sup>(١)</sup> وتم اختيار العناصر التي حصلت على ٧٥ % فأكثر وقد استخلصت الباحثة مما سبق أن أهم المهارات الهجومية قيد البحث هي ماي جيري ، شودان أوي أوزاكي

ب/ صدق التمايز:

تحققت الباحثة من صدق الاختبارات المهارية "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (٥) أطفال، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات

مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين، وذلك عن طريق اختبار "مان- وتني"، كما يتضح من جدول (٩).

جدول ( ٩ ) دلالة الفروق بين المجموعتين ( المميزة - غير المميزة ) في الاختبارات

المهارية قيد البحث بطريقة " مان - وتني"  $n=2=10$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)
١.	شودان أوي أوزاكي	درجة	المميزة	14.90	149.00	٦.٠٠٠	٣.٥٢٧	٠.٠٠٠٠
			غير المميزة	6.10	61.00			
٢.	ماي جيري	متر	المميزة	14.60	146.00	٩.٠٠٠	٣.٢٤٧	٠.٠٠٠١
			غير المميزة	6.40	64.00			

يتضح من جدول ( 9 ) دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة على الاختبارات المهارية والذي يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ج/ الثبات:

لحساب الثبات عن طريقة إعادة التطبيق وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على عينة قوامها (١٠) عشر أطفال من من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفواصل زمني قدره (٧) سبعة أيام من التطبيق الأول، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول التالي (10) يوضح النتيجة.

جدول ( ١٠ ) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات

المهارية " قيد البحث"  $n=10$

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.816	82.641	82.500	8.5164	9.527	درجة	شودان أوي أوزاكي
0.867	83.800	84.600	6.421	8.316	درجة	ماي جيري

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 0.632

يتضح من جدول (10) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني، مما يدل على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التطبيق ( الأول - الثاني ) ، والذي يشير إلى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية.

### البرنامج المقترح:

بالرجوع إلى المراجع العلمية راعت الباحثة الأسس الآتية عند وضع البرنامج:

- أن يتناسب مع العمر العقلي والزمني لأفراد العينة.
  - أن يعمل قدر الإمكان على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.
  - مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارات.
  - مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة.
- واشتمل البرنامج على (١٢) وحدة، بواقع (٢) وحدة اسبوعية وكان زمن الوحدة الواحدة (٦٠) دقيقة وتحتوي كل وحدة على الأقسام الآتية:

- القسم التحضيري ويشمل (الحضور، الإحماء، تمارين عامة وألعاباً ترويحية)
  - القسم الرئيسي ويشمل (النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي)
  - القسم الختامي ويشمل (ألعاب ترويحية، الاسترخاء)
- القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البدنية " وقياس الذكاء والقياسات ( السن - الطول - الوزن ) قيد البحث" وذلك في الفترة ٢٠٢٤/٢/٢٦ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٨ ، على عينة البحث .

### تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ، بينما اتبعت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية (المتبعة) وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/٥ إلى يوم ٢٠٢٤/٤/٥ ، بواقع وحدتين أسبوعياً، وبزمن (٦٠) دقيقة لكل وحدة ، بناء على ذلك استغرق تنفيذ التجربة (٨) ثمانية أسابيع .

### القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهاريّة " قيد البحث" وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٤/٥/٥ إلى يوم ٢٠٢٤/٥/٦ ، على عينة البحث .

### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية: ( SPSS ) (Statistical Package for Social Science). المتوسط الحسابي Mean ، الوسيط Median ، الانحراف المعياري Standard Deviation ، معامل الالتواء Skewness ، اختبار مان ويتني ، اختبار ويلكسون / اختبار الارتباط البسيط

سبيرمان

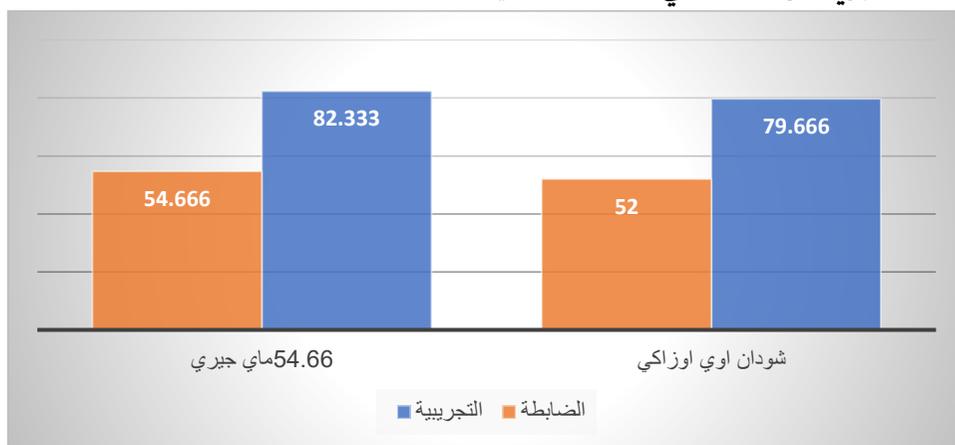
### عرض النتائج:

يتم عرضا للنتائج في القياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) بعد تطبيق البرنامج الترويحي المقترح :

جدول ( ١١ ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات الهجومية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية

الاختبارات	التجريبية		الضابطة	
	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
شودان أوي أوزاكي	٧٩.٦٦٦	٧.٤٣٢	٥٢.٠٠	٥.٢٧٧
54.66 ماي جيري	٨٢.٣٣٣	٧.٠٣٧	٥٤.٦٦٦	٧.١٨٧

يتضح من جدول ( ١١ ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات الهجومية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية.



الشكل (١) الرسم البياني لمهارتي شودان أوي أوزاكي - ماي جيري

جدول ( ١٢ ) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات

الهجومية في القياسات البعدية قيد البحث بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
شودان أوي أوزاكي	التجريبية (ن=١٥)	٢٢.٩٣	٣٤٤.٠٠	١.٠٠	٤.٦٨٢	٠.٠٠
	الضابطة (ن=١٥)	٨.٠٧	١٢١.٠٠			
ماي جيري	التجريبية (ن=١٥)	٢٢.٩٣	٣٤٤.٠٠	١.٠٠	٤.٦٧١	٠.٠٠
	الضابطة (ن=١٥)	٨.٠٧	١٢١.٠٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى  $0.05 = 1.960$

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات الهجومية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج :

ويوضح جدول (١٢) من المقارنة بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياس البعدي لمهارات الهجومية وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على أن الألعاب الترويحية لها تأثير إيجابي في تنمية تلك المهارات فضلاً على احتواء البرنامج على ألعاب ترويحية تسهم في تنمية المهارات الأساسية لرياضة الكاراتية.

كما أن استخدام الطريقة المناسبة لتقديم تلك ألعاب والربط بينها تسهم بدرجة فعالة في سرعة تعلم المهارات واستخدام الأدوات التعليمية المناسبة تساعد الطفل على إدراك ابعاد المهارة واستخدام الأدوات والألعاب الترويحية التي يتوفر بها عوامل الأمن والسلامة تسهم في تنمية القدرات الإدراكية وتحسين مستوى المهارة لدى الأطفال ورفع معنوية ودافعية الأطفال .

وتتفق هذه النتائج مع الدراسة التي قام بها كلاً من محمود إبراهيم (١٦) (٢٠٢٣م)، أميرة وحيد أبو النور (٣) (٢٠٢٣م)، أحمد عبد الله (١) (٢٠٢٣م) من حيث أن توفير الأدوات التعليمية المناسبة التي يغلب عليها الطابع الترويحي وتعليم الطفل المهارات تبعث في الطفل الثقة بالنفس وذلك يؤدي إلى الشعور بالطمأنينة مما يساهم ذلك في اتقان المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الخاصة.

وبهذا يتحقق فرض البحث وإلى ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياسات البعدية بالمهارات الهجومية في الكاراتية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

أولاً : الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن للباحثة استنتاج ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وهي :- أوزكي . - ماي جيري .

- البرنامج الترويحي له تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي في تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكاراتية .

- البرنامج الترويحي بما يحتوي من أنشطة وألعاب مختلفة له تأثير إيجابي على مستوى الأداء في الكاراتية .

## التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- استخدام البرنامج الترويحي المقترح في تعليم مهارات رياضة الكاراتيه وخطط اللعب والكاتا المتقدمة .
- ٢- مراعاة أن يختار المدربين الطرق المناسبة لتعليم المبتدئين بما يتماشى مع خصائصهم العقلية والبدنية والاجتماعية.
- ٣- إهتمام المدربين بالإطلاع الدائم والمستمر على خصائص النمو المختلفة ومعرفة المتطلبات البدنية والعقلية لكل مرحلة حتى يتسنى لهم التعامل مع المبتدئين بما يناسبهم وبما يتماشى مع تكنولوجيا العصر.
- ٤- بإعداد وتجهيز صالات تدريب الكاراتيه بوسائل العرض المختلفة.
- ٥- الاهتمام بوضع ألعاب ترويحية مقننة للأطفال.
- ٦- استخدام اللعب كأحد المتطلبات الأساسية لاحتياجات مرحلة الطفولة المبكرة على أن تتميز الألعاب المختارة بالتشويق والإثارة والمتعة.
- ٧- استخدام الألعاب المبتكرة لما لها من تأثير على تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في الكاراتيه..

## قائمة المراجع:

- ١- أحمد عبدالله (٢٠٢٣م): فعالية برنامج ترويحي رياضي على تعلم بعض مهارات الجمباز للجميع لدى الأطفال المبتدئين" ماجستير ,جامعة المنصورة
- ٢- أميرة وحيد (٢٠٢٣م):"تأثير برنامج ترويحي على تعلم مهارات السباحة وتنمية الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية" ماجستير , جامعة المنيا .
- ٣- تهانى عبدالسلام (١٩٨٩م): أسس الترويح والتربية الترويحية, دار المعارف للنشر, بالإسكندرية.
- ٤- سهام سعيد (٢٠١٨م):تقييم أداء إدارة التربية البدنية نحو ممارسة طالبات المرحلة الثانوية للعبة الكاراتيه بمحافظة الأحمدى بدولة الكويت
- ٥- عبد الرحمن يحيى (٢٠١٩م): تأثير برنامج ترويحي رياضي على بعض الجوانب الاجتماعية لدى الصم والبكم, رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة جنوب الوادي.
- ٦- محمد عبد السلام (٢٠٠٠م): دراسة تأثير برنامج ترويحي مائي مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية للسباحة للأطفال من ( ٥ إلى٦سنوات ) , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة حلوان
- ٧- مسعد عويس (٢٠٠٦م): المرصد العلمي للثقافة الرياضية .القاهرة, مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث

- ٨- ماهر اسماعيل (٢٠٠٨م): من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم, الشقري للنشر
  - ٩- محمد عادل (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات الحركية الخاصة والصحة النفسية لناشي الكاراتيه, رسالة ماجستير , جامعة اسكندرية
  - ١٠- مجدي فاروق (٢٠٠٨م) : الكاراتيه علم وفن وفلسفة, جهاد للنشر والتوزيع
  - ١١- محمود طلبة (٢٠١٠م): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ, إسلاميك جرافيك, القاهرة
  - ١٢- محمود محمد ابراهيم (٢٠٢٣م): تأثير برنامج تربية حركية بالألعاب الترويحية على تعلم المهارات الأساسية لبراعم السباحة" ماجستير , جامعة المنصورة
  - ١٣- مصطفى حسين المصلحي ٢٠٢٢م" برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة لتطوير مستوى الأداء المهاري ( لجيون كاتا) لدى ناشئ رياضة الكاراتيه, رسالة ماجستير جامعة السادات
  - ١٤- ياسين محمد (٢٠١٨م): تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحسي حركية والأدوات مهارية لناشئ الكومتنية في رياضة الكاراتيه, دكتورة , جامعة المنصورة
- 15- Graft A. (2000): Creativity across primary Guriguulum, Routledge, London.
- 16- Stonebridge ,A. and Edward:How To Play.London ,The Hamlyn Publishing Group ,2001.
- 17- Winnicotte, D. (1988 ) : Playing and Reality, Ranguni Book, New York

### ملخص البحث باللغة العربية

## تأثير برنامج ترويحي رياضي على تعلم بعض المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه

\* \*\* د / عبد الرحمن يحيي عبد المطلب

\* \*\* د / محمد سعيد محمد السيد

\* \*\* \* الباحثة / هاجر ناصر محمد أحمد

\* \*\* \* د / محمد عياد أمجد

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة أثره على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه للمبتدئين وهي (ماي جيرى - أوزكي)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياس البعدي وتمثل مجتمع البحث الأطفال الملتحقين بأكاديمية هيروز لتعليم الكاراتيه بالقاهرة وتتراوح أعمارهم ما بين ٦-٧ سنوات ، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية للعدد (٣٠) طفل ، المجموعة التجريبية يطبق عليها البحث والمجموعة الضابطة تستخدم الطريقة التقليدية في تعليم المهارات قيد البحث، وقد أسفرت النتائج على تأثير برنامج ترويحي على تعلم بعض المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه ، وساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي وتعلم مهارات ( ماي جيرى - أوزكي شودان) في رياضة الكاراتيه .

- 
- أستاذ الترويحي الرياضي بقسم الترويحي الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
  - مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويحي بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .
  - مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .
  - باحثة بقسم الإدارة الرياضية والترويحي بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

## Summary

### **A recreational sports program aimed at learning some offensive skills in karate**

**\* Prof. Dr. Mohamed Saeed Mohamed El Sayed**

**\*\* Dr. Abdel Rahman Yehia Abdel Muttalib**

**\*\*\* Dr. Mohamed Ayyad Amjad**

**\*\*\*\* Researcher/ Hajar Nasser Mohamed Ahmed**

This research aims to design a sports recreational program and find out its impact on learning some basic skills in the sport of karate for beginners (Mae Jiri–Ozeki). The researcher used the experimental approach using an experimental design for two groups, one experimental and the other control, following the post–measurement. The research population represents the children enrolled in the Heroes Academy for Teaching Karate. In Cairo, their ages range between 6–7 years, and the researcher randomly selected a sample of (30) children. The experimental group was applied to the research and the control group used the traditional method in teaching the skills under research, The results showed that the effect of a recreational program on learning some offensive skills in the sport of karate, contributed in a positive way to the superiority of the control group in terms of cognitive achievement and learning the skills (Mai Jiri – Ozeki Shodan) in the sport of karate.

- Professor of Sports Recreation, Department of Sports Recreation, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

- Lecturer in the Department of Sports Management and Recreation, Faculty of Physical Education, South Valley University.

- Lecturer in the Department of Curricula and Methods of Teaching Physical Education, Faculty of Physical Education, South Valley University.

- Researcher in the Department of Sports Management and Recreation, Faculty of Physical Education, South Valley University.