



## تأثير استخدام التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي علي بعض القدرات البدنية لناشئي رياضة الكاراتيه

أ.د عبد الله فرغلي أحمد  
أ.د ياسر حسن حامد فرغلي  
أ.م.د صالح عبد القادر عتريس  
أ. محمد حمزة محمد بسيس

### المقدمة ومشكلة البحث:-

يعرف مفتي إبراهيم ( ١٩٩٨ ) التدريب الرياضي بأنه هو العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف الى قيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية كافة وجوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة والممارسة ( ٢٢ : ٢١ )

و يشير بسطويسي أحمد ( ١٩٩٩ ) بأنه هو عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهارية ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. ( ١٠ : ٢٤ )

ويذكر أحمد يوسف ( ٢٠٠٧ م ) أن التدريبات النوعية Specific Exercise هي تمرينات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشكيل وبناء الجسم بمايتناسب مع متطلبات المهارات. ( ٥ : ٨ )

كما يذكر بأن التمرينات الخاصة من أهم التدريبات التي يعتمد عليها لاعب الكاراتيه في فترتي الإعداد الخاص , وماقبل المنافسات وتشكل جزء هام في برنامج التدريب لتطوير الأداء الفني, كما تؤدي لتنمية وتطوير الأداء الحركي للمهارات الحركية لرياضة الكاراتيه. ( ٥ : ١٣ )

ولقد ذكر محمد عبدالرحيم ( ١٩٩٦ ) أن الإدراكات الحس- حركية تعتبر حجر الزاوية لإكتساب وتطوير المهارات الحركية , فكلما زادت دقة هذه الإدراكات الحسية كلما زادت مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الإدراكي الفراغي لحركاته . ( ٢١ : ٢٥٧ )

ويشير أحمد شهدة ( ٢٠٠٦ ) أنه لكي يكون الأداء مؤثراً وتأتي الحركة متناسقة يجب على المدرب أن يوجه اللاعب عن طريق الحواس , لأن ذلك يعمل على تثبيت الإحساس الصحيح بالحركة فيمكن اللاعب منذ أول وهلة من تقدير أو تقليد الأوضاع المطلوبة ويقوم بأداء دقيق للحركة , وهذا يعتبر دليلاً على مستواه في الإدراك الحس- حركي وكذا أداءه للأوضاع المطلوبة بسهولة ودقة ويكون في أي نشاط رياضي قادراً على إنجاز الحركة بشكل متناسق ( ٣ : ٣٢ )

ويرى حمدي عويس ( ١٩٩٣ ) أنه تبدو أهمية الإدراك الحس - حركي في مجال النشاط الرياضي واضحة في التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة كما في مهارات الجمباز والبالية



وألعاب الكرة وغيرها , وهناك مظاهر أخرى للإدراك الحس – حركي تتضح من خلال التوجيه الصحيح والدقيق ليد اللاعب أو ذراعه أو أي جزء آخر من جسمه يشترك في النشاط الحركي كما في مهارات الجودو والمصارعة , مما يعمل على مساعدة اللاعب على الأداء بطريقة صحيحة ودقيقة. ( ٢٣:١٣ )

ويؤكد **إيهاب صبري** ( ١٩٩٥ ) أن فعالية الأداء المهاري تتمثل في محاولة اللاعب الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية أثناء استمرار الأداء في المباراة. ( ٨:٨ )

ويذكر **سعيد خاطر** ( ٢٠١٠ ) أن رياضة الكاراتيه تعتبر إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية والتي تتطلب مقدرة عالية للاختبار الدقيق لمختلف المهارات الحركية ( الهجومية, الدفاعية, الهجوم المضاد ) من خلال التوافق الحركي الجيد , ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والإتزان ( ١٥ : ١٩ )

و قد ذكر **أحمد إبراهيم** ( ٢٠٠٥ ) مسابقة القتال الوهمي (الكاتا KATA) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وإحدى المسابقات الحاصدة للميداليات في البطولات الدولية والاقليمية ( ١ : ٢٢٩ )

ومن خلال متابعة الباحثين لفرق الكاراتيه بأندية الوادي الجديد وحضورهم للعديد من البطولات الرسمية والبطولات للناشئين للمرحلة السنية ١٠ - ١٢ سنة ومن خلال النتائج الإحصائية للبطولات للناشئين ومنها بطولة ١١ سنة بالمنيا حيث لم تحصل على أي مراكز متقدمة في البطولات التي ينظمها الفرع ومن خلال مقابلة الباحثين مع بعض الخبراء في الكاراتيه وخاصة الحكام و من ذلك أستخلص الباحثون أن هناك إنخفاض في مستوى الأداء لدي لاعبي رياضة الكاراتيه فرع الوادي الجديد تخصص قتال وهمي " كاتا " بصفة عامة وفي الجمل الحركية بصفة خاصة لناشئي المرحلة السنية (١٠-١٢) سنة قد يرجع ذلك إلى إنخفاض المستوى البدني وعدم الإهتمام بقدرات الإدراك الحس - حركي وإهمال ترشيد الأسس العلمية لتقنين الأحمال التدريبية والموجهه لأسلوب يتوافق مع متطلبات الجملة الحركية " الكاتا " و هذا الأمر يوضح أسباب إتخاذ مجلس إدارة فرع الوادي الجديد للكاراتيه السابق قرار عدم المشاركة في بطولة الجمهورية للمرحلة السنية تحت ١٠ سنوات , تحت ١٢ سنة مما دفع الباحثين إلى القيام بهذه الدراسة.



## أهمية البحث والحاجة إليه:

- 1- تصميم عدد من التمرينات التي قد تعمل على رفع مستوى بعض القدرات البدنية وقدرات الإدراك الحس - حركي للاعبين الكاراتيه المرحلة السنوية ( ١٠-١٢ ) سنة في الجملة الحركية (هيان يوندان).
- ٢- قد يسهم هذا البحث في الإرتقاء بمستوى نتائج اللاعبين في بطولة الجمهورية للكاراتيه قطاع الصعيدي للناشئين المرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة بنين كيو .
- ٣- قد يعمل على زيادة دافعية الناشئين الممارسين لرياضة الكاراتيه لإتقان الأساليب المهارية الهجومية والدفاعية المكونة للجملة الحركية (هيان يوندان) عقب تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي على بعض القدرات البدنية لناشئي رياضة الكاراتيه

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لناشئي رياضة الكاراتيه في بعض قدرات الإدراك الحس - حركي لصالح القياسات البعدية.

## بعض المصطلحات الواردة في البحث :

### - النزال الوهمي (الكاتا) KATA :

هي سلسلة من الأساليب الدفاعية والهجومية يؤديها اللاعب وفق نسق دولي مقنن لأوضاع الإتران والاتجاهات والسرعات ومعدلات القوة المتباينة وذلك من خلال خط سير وزمن أداء ثابت. (٢ : ٦)

### - القدرات البدنية الخاصة :

هي العناصر والصفات البدنية والحركية التي تسهم في الإرتقاء لمستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه . (١٨ : ٥)

### - التدريبات النوعية :



هى مجموعة التدريبات التى تتشابه فى تكوينها الحركى و تركيبها الديناميكي مع الأداء  
المهارى. ( ١١ : ٩ )

#### - الإدراك الحس- حركي :

هو القدرة على إدراك وضع الجسم والعلاقات بين أجزائه المختلفة في الفراغ أثناء الثبات  
والحركة . ( ٢٧ : ٢٣٧ )

#### الدراسات السابقة :

#### أولاً : دراسات تناولت برامج تدريب فى رياضة الكاراتيه :

١- دراسة أسامة عبد الرحمن بكرى ( ٢٠١٦ م ) ( ٦ ) بعنوان : " تأثير إستخدام  
تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة  
الركلة الدائرية ( مواشي - جيرى ) لدى لاعبي الكاراتيه " وكانت تهدف إلي تصميم  
برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة تأثيره على: بعض  
المتغيرات البدنية الخاصة ( القوة العضلية- التوازن- المرونة- الرشاقة ) لدى لاعبي  
منتخب جامعة سوهاج للكاراتيه وكذا علي تحسين مستوى أداء مهارة الركلة  
الدائرية ( مواشي جيرى ) لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج للكاراتيه وأستخدم  
الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة  
عن طريق القياس القبلي والبعدي وعينة البحث ١٠ لاعبين اختيرت بالطريقة  
العمدية من لاعبي منتخب جامعة سوهاج للكاراتيه وكان من أهم النتائج: أن  
البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدي إلي تحسن في  
بعض المتغيرات البدنية ( القوة العضلية – التوازن – الرشاقة – المرونة ) وكذا  
المستوي المهاري للركلة الجانبية ( مواشي – جيرى ) .

٢- دراسة إسلام دسوقي أحمد ( ٢٠١٥ م ) ( ٧ ) : بعنوان " تأثير برنامج تدريبي  
بإستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري  
لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه " ، وكان تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي  
بإستخدام التدريبات النوعية لناشئات الكاراتيه بمحاظفة أسيوط ومعرفة تأثيره على  
كل من :

- بعض القدرات البدنية الخاصة لبعض الجمل الحركية (هيان- سندان, هيان-  
يوندان , هيان- جودان).



- مستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية (هيان- سندان, هيان- يوندان, هيان-جودان)

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعبة وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية له تأثير ايجابي على المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وكذلك تأثير ايجابي على الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه لمحافظة اسيوط..

٣- دراسة صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٤ م) (١٩) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية (انبي) لناشئ رياضة الكاراتيه" وكانت تهدف إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية (انبي), وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ينصهم القياس القبلي-البعدي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٠) من لاعبي منتخب الاتحاد المصري للكاراتيه فرع اسيوط وكان من أهم النتائج : أنه يوجد تأثير ايجابي ملحوظ على المجموعة التجريبية باستخدام التدريبات النوعية على الأداء المهاري.

٤- دراسة صالح عبدالقادر عتريس (٢٠١٢) (١٨) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية على أداء الجمل الحركية (كانكو- داي) للاعبي رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف الى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على أداء الجمل الحركية (كانكو-داي) لناشئ رياضة الكاراتيه لمحافظة اسيوط واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح صالح للتطبيق على لاعبي الاتحاد المصري للكاراتيه -فرع اسيوط بنين تحت ١٤ سنة تخصص قتال وهمي كاتا لتنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للجمل الحركية (كانكو-داي) حيث أثر ايجابيا على تنمية القدرات التوافقية والمستوى المهاري.



٥- دراسة حسنين أحمد حجاج ، أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨م) ( ١٢ ) بعنوان : " تأثير أحمال تدريبية مقترحة هلى بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداة بأسلوبى الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه" وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير أحمال تدريبية مقترحة بالتنفيذ الفردي على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداة بأسلوبى الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه . وأيضاً التعرف على تأثير أحمال تدريبية مقترحة بالتنفيذ المتبادل على بعض المحددات البدنية – المهارية ومستوى تحسن الأداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداة بأسلوبى الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميمات المتعددة (ثلاثة مجموعات) وعينة قوامها ١٢ لاعب تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن :

- الأحمال التدريبية المقترحة أثرت فى مستوى تحسن المحددات البدنية – المهارية الخاصة والذى انعكس على مستوى الأداء المهارى للهيكل البنائى للجملة الحركية (الكاتا) قيد البحث .
- الأحمال التدريبية الموجهة بأسلوب التنفيذ الفردي أثرت أكثر من المنفذة بالأسلوب المتبادل على مستوى تحسن الأداء المهارى لكل من الجملة الحركية المؤداة بأسلوب الشوراي أو الشورين قيد البحث .

٦- دراسة سمير مصطفى العجمى (٢٠٠٧م) ( ١٦ ) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لناشئى رياضية الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية على المتطلبات البدنية والمهارية قيد البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة ، الضابطة وعينة قوامها ٣٠ لاعب تم اختيارها بالطريقة العشوائية وكان من أهم النتائج أن :

- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية كان له أثر ايجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية الخاصة قيد البحث .



- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

٧- دراسة أحمد محمود مهدى (٢٠٠٥م) (٤) بعنوان : " تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه (٨ : ١٠) سنوات " وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية ، ضابطة) وعينة قوامها ٢٠ لاعب اختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى المتغيرات قيد البحث .

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى الأداء فى الجمل الحركية هيان نيدان ، هيان يوندان للمجموعة التجريبية .

٨- دراسة ياسر عنتر أحمد (٢٠٠٢م) (٢٥) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهارتى اللكمة المستقيمة الأمامية ( الطويلة ) والركلة الأمامية السريعة (الخاطفة) لدى ناشئى الكاراتيه " . وكانت تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لناشئى الكاراتيه (تحت ١٠ سنوات) . واستخدم الباحث المنهج التجريبي وعينة قوامها ٢٠ ناشئى تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج :

- أظهرت النتائج مدى فاعلية البرنامج المقترح لتدريبات الأثقال والبليومترك فى مستويات القوة المميزة بالسرعة بدرجة معنوية - أثر البرنامج فى مستوى الأداء المهارى للكمة المستقيمة الأمامية والركلة الأمامية السريعة .

٩- دراسة ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) (٢٤) بعنوان : " تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى الكاراتيه " . وكانت تهدف إلى تطوير بعض القدرات الحركية للكاتا (باصاى-داى) لناشئى الكاراتيه للمرحلة من (١١-١٢) سنة. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وعينة قوامها (٢٢) ناشئى تم إختيارها بالطريقة



العشوائية وكان من أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية ( القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة- تحمل السرعة- تحمل القوة ) وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا (باصاي- داي) .

**ثانياً :- دراسات تناولت الإدراك الحس – حركي في رياضة الكاراتيه والرياضات الأخرى :**

١- عادل عبد الحميد القاضي ( ٢٠١٢م ) ( ٢٠ ) بعنوان : " تأثير تدريبات الإدراك الحس – حركي على بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة " و كانت تهدف إلي : التعرف على تأثير تدريبات الإدراك الحس – حركي على بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة , من خلال وضع برنامج تدريبي للتدريبات النوعية للإدراك الحس – حركي والتعرف على تأثيره على الإدراك الحس – حركي وعلى المهارات المندمجة في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث و كانت أهم النتائج : وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الإدراك الحس – حركي لصالح القياس البعدي وكذا وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات المندمجة لصالح القياس البعدي. وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأختبارات الحس – حركية والمهارات المندمجة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .

٢ - دراسة إيهاب عادل عوض (٢٠٠٨م) ( ٩ ) بعنوان : " تأثير تنمية الإدراك الحس – حركي علي فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو تحت ١٢ سنة " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير تنمية الإدراك الحس – حركي علي فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة تحت ١٢ سنة من خلال : تحديد الإدراكات الحس – حركية الخاصة برياضة الجودو وكيفية تنميتها وطرق قياسه وتصميم برنامج تدريبي لتنمية الإدراكات الحس – حركية ودراسة العلاقة الإرتباطية بين تنمية الإدراكات الحس – حركية وفعالية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) بواسطة القياسين القبلي والبعدي علي عينة قوامها ٥١ ناشئ وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج : أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في المتغيرات ( الإدراكات الحس – حركية ، القدرات البدنية ، فاعلية الأداء المهاري ) لدي ناشئ المجموعة التجريبية وأنه كانت هناك فروق في نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .



٣ - دراسة صاحب الشحات البهنسى (٢٠٠٨م) ( ١٧ ) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد" وكانت تهدف إلى وضع برنامج تدريبات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى لمعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس - حركى (قيد الدراسة) على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) وعينة قوامها ٢٠ ناشئى قسمت إلى مجموعتين واختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن:

- تنمية مكونات الإدراك الحس - حركى (قيد البحث) أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد .

- البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابى فى تنمية هذه المكونات

٤- دراسة حنان عبد الفتاح خضر ، هالة مصطفى عليوة ( ٢٠٠٧ ) ( ١٤ ) بعنوان : " برنامج لتحسين بعض متغيرات الإدراك الحس- الحركى وتأثيره على المستوى المهارى فى الجباز والكرة الطائرة لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية " وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض متغيرات الإدراك الحس - الحركى على المستوى المهارى فى الجباز والكرة الطائرة لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية . وقد أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية قوامها ٢٠ تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة الأمل للصم والبكم بجناكليس بالإسكندرية وقد تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية كل منهم (١٠) تلاميذ وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج باستخدام تدريبات الإدراك الحس- حركى على المستوى المهارى للمهارات قيد الدراسة لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية وأوصت الباحثان: بتطبيق تدريبات الإدراك الحس- الحركى لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية , مما ينعكس ذلك ايجابيا على مستوى الاداء المهارى للأنشطة الرياضية .

٥- دراسة وائل فوزى إبراهيم (٢٠٠٦م) ( ٢٣ ) بعنوان : " تأثير تطوير بعض الإدراكات الحس - حركية الخاصة على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئى الكاراتيه مرحلة من ٨ - ١٠ سنوات " وكانت تهدف إلى تطوير بعض الإدراكات الحسية الخاصة (الإدراك الحسى بالزمن ، الإدراك الحسى بالقوة - الإدراك الحسى بالمسافة) للكمات والركلات قيد البحث لدى ناشئى الكاراتيه فى المرحلة السنوية من ٨ - ١٠ سنوات



و دراسة تأثير تطوير بعض الإدراكات الحسية قيد البحث على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات . واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وعينة قوامها ٣٠ لاعب اختيرت بالطريقة العمدية قسمت لمجموعتين متساويتين قوام كل منها ١٥ لاعب وكان من أهم النتائج :

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير الإدراكات الحسية الخاصة (إدراك الإحساس بالزمن – إدراك الإحساس بالقوة – إدراك الإحساس بالمسافة) للكمات والركلات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

- التطور الذي حدث للإدراكات الحسية قيد البحث أدى لظهور فروق معنوية في نتائج المباريات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٦- دراسة وائل محمد حسن ( ٢٠٠٥ ) ( ٢٤ ) بعنوان : " تأثير تحسين بعض الصفات الحس – حركية على مستوى أداء كاتا كانكو داى للاعبى الكاراتيه تحت ١٤ سنة " و كانت تهدف إلى تأثير البرنامج المقترح فى تحسين الصفات الحس – حركية و كذلك تأثير تحسين بعض الصفات الحس – حركية فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للكاتا كانكو داى ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين ( الضابطة – التجريبية ) وعينة قوامها ٢٠ لاعب أختيرت بالطريقة العمدية ، و كان من أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث البدنية، الحس – حركية ، المهارية و تحسين مستوى أداء كاتا كانكو داى لدى المجموعة التجريبية .

**إجراءات البحث:**

**المنهج المستخدم :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته و طبيعته المنهج المستخدم .

**مجتمع البحث :**

ناشئي رياضة الكاراتيه بنين المسجلين في الإتحاد المصري للكاراتيه تخصص قتال وهمي (كاتا Kata) فرع الوادي الجديد وعددهم ٦٠ ناشئي ( كيو ) المرحلة السنوية (١٠ - ١٢ ) سنة بنين للموسم ٢٠١٨/٢٠١٩ م .



### عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بمحافظة الوادي الجديد من ناشئى الكاراتيه فرع الوادي الجديد المرحلة السنية ( ١٠-١٢ ) سنة بنين تخصص كاتا وعددها ( ١٦ ) لاعب كيو ( حزام أخضر ٥ - حزام أزرق ٣،٤ - حزام بني ١،٢ ) .

### تجانس عينة البحث

قام الباحثون بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق ( ) ، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج ، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ( العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن ) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة ، جدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح

في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٠,٩٤	٠,٥٧	-٠,٠٣	٠,٧٧	غير دال
٢	الطول	سم	١٣٣,٠٦	٥,١١	-٠,١٤	٠,٧٩	غير دال
٣	الوزن	كجم	٣٠,٦٩	٣,٨٦	-٠,٧٤	٠,٥٦	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٤٤	٠,٥١	٠,٢٨	٢,١٥	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء= ١,١٢      ضعف الخطأ المعياري التفطح= ٢,١٨

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٧٤ : ٠,٢٨) وهي

أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-

٠,٧٧ : ٢,١٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية

توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث

### أدوات جمع البيانات

إستعان الباحثون بأدوات وأجهزة متنوعة وفقاً للإمكانيات المتاحة وهي كالتالي :

- أدوات و أجهزة التدريب و القياس

• الأدوات :



بساط كاراتيه - ملعب خالي من العوائق ( ٤ م × ٤ م ) - أثقال متنوعة الأوزان - وسائل للكم وللركل - أطواق - كرات طبية - شريط لاصق - أحبال - مقاعد سويدية - طباشير - أقماع - شريط قياس - سلم متدرج .

### • الأجهزة:

ساعة إيقاف\_ كاميرا تصوير

### - الإستمارات

أ- إستمارة تسجيل بيانات الناشئين (الاسم- السن-الطول- الوزن-العمر التدريبي-الحالة الصحية) .

ب- إستمارة تسجيل وإختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي .

ت- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهم قدرات الإدراك الحس - حركي المرتبطة بالجمل الحركية في الكاراتيه.

ث- إستمارة لتحديد محاور البرنامج المقترح بعد العرض علي السادة الخبراء .

### - الإختبارات المهارية :

١- إختبار لقياس قدرات الإدراك الحس \_ حركية

### البرنامج التدريبي المقترح :

#### الهدف من البرنامج :

تنمية القدرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكاراتيه بمحافظة الوادي الجديد

#### • طرق و أساليب التدريب

إستخدم الباحثون طرق التدريب لمناسبتها للبحث وهي طريقة التدريب الفترى ( منخفض الشدة \_ مرتفع الشدة ) و طريقة التدريب التكرارى .

#### • المدة الزمنية للبرنامج

يقترح الباحثون مدة البرنامج ( ١٠ : ١٢ ) أسبوع و وحدات تدريبية ( ٣٦ ) وحدة تدريبية

#### • تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- شدة الحمل :



تم توزيع درجات الحمل على الاسابيع التدريبية خلال مرحلة البرنامج التدريبي على ان يكون درجة الحمل المتوسط ما بين ( ٥٠ - ٧٠ % ) والحمل العالى ما بين ( ٧٠ - ٩٠ % ) والحمل الأقصى ما بين ( ٩٠ - ١٠٠ % ) الى حدود مقدرة اللاعب .

#### - حجم الحمل :

- أن الحجم المناسب للتدريب بدون استخدام الأثقال يتراوح ما بين ١٢- ١٥ تكرار والمجموعات من ٣- ٥ مجموعات و تتراوح فترة الراحة البيئية ما بين ٢ : ٣ دقائق
- أن الحجم المناسب باستخدام الأثقال يتراوح ما بين ٨- ١٠ تكرار والمجموعات من ٢- ٥ مجموعات و تتراوح فترة الراحة البيئية ما بين ٢ : ٣ دقائق

#### • خطوات تنفيذ البرنامج:

- سوف يتبع الباحثون خطوات و إجراءات البحث العلمية و يقترح الخطوات الآتية|:
- تسجيل بيانات الناشئين (الاسم - السن- الطول - الوزن- العمر التدريبي-الحالة الصحية)
- تصميم إستمارة إستطلاع رأي للعرض على الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهم قدرات الإدراك الحس - حركي المرتبطة بالجملة الحركية .
- تصميم إستمارة لتحديد محاور البرنامج المقترح للعرض علي السادة الخبراء .
- إجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين من خارج عينة البحث بهدف التعرف على بعض الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق الإختبارات والبرنامج المقترح .
- إجراء القياسات القبلية للاعبين.
- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث .
- إجراء القياسات التتبعية
- إجراء الاختبارات القياسات البعدية.
- المعالجات الاحصائية لنتائج القياسات

#### الاجراءات التنفيذية للدراسة الأساسية :

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :

#### • الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١٠/٥/٢٠٢٠ إلي ١٥/٥/٢٠٢٠ م



### أستهدفت هذه الدراسة :

- ١- التأكد من مناسبة مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث القياسات .
- ٣- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث .
- ٤- تصميم استمارات تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن .

### خطوات الدراسة الاستطلاعية الأولى :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والبحوث السابقة قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء في مجال الكاراتيه و خبراء في مجال علم النفس وعددهم ( ١٧ ) خبراء عن أهم القدرات البدنية الخاصة والقدرات الحس-حركية ومستوى أداء المهارات والأختبارات البدنية والأختبارات المهارية المناسبة وكذلك محتوى البرنامج التدريبي .

### نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- ١- تم تحديد مكان إجراء التجربة والاختبارات .
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- ٣- التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج .

### الدراسة الأستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٢٠م إلى ٧ / ٦ / ٢٠٢٠ م

### استهدفت هذه الدراسة :

- ١- إيجاد الصدق بطريقة صدق التمايز عن طريق المقارنة بين المجموعتين احدهما مميزة والأخرى غير مميزة .
- ٢- إيجاد المعاملات العلمية للأختبارات ( البدنية والمهارية و الحس حركية ) قيد البحث إيجاد الثبات بطريقة الأختبار وإعادة الاختبار TESE & RETEST للاختبارات قيد البحث .

### نتائج الدراسات الأستطلاعية الثانية :

- ١- إيجاد الصدق للأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- ٢- إيجاد الثبات للأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

### القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات القبليّة على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية وذلك يوم السبت

الموافق ٢٠ / ٦ / ٢٠٢٠ م إلى ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٠ .



### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم تنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحثون وكانت مدة التطبيق ( ١٢ أسبوع ) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٧/٥ م إلى ٢٠٢٠/٩/٢٦ وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣٦) وحدة أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس.

### القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات البعدية بعد ( ١٢ أسبوع ) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٧ م وذلك لجميع الأختبارات قيد البحث ( الأختبارات البدنية والأختبارات المهارية ) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياسات القبلية وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها احصائياً .

### المعاملات العلمية للإختبارات :

إستخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.(Arithmetic Mean)
- الوسيط.(Median)
- الإنحراف المعياري.(Standard Deviation)
- معامل الإلتواء.(Skewness)
- اختبار "ت".(T Test)
- معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.(Coefficient Simple Correlation Person)

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في إختبارات الإدراك الحس - حركي للعينة قيد البحث (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	زمن الكاتا ( ٥٠ ث )	الثانية	٣٢,٦٦	٢,١٩	-٠,٣٣	-١,٠٧	غير دال
٢	المسافة	السنتمتر	١٢,٥٦	٢,١٩	-٠,٠١	-١,٨٣	غير دال
٣	الإتجاه	الثانية	٤,٤٤	٠,٥١	٠,٢٨	-٢,٠٩	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢,١٨

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١,١٢



يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٣٣ : ٠,٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠,٠٩ : ٠,٨٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
والتفلطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	الجري الزجزاجي ث	الثانية	٥٨,٣٤	١١,٧٨	-٠,١٢	٠,١٤	غير دال
٢	الجلوس من الرقود	عدد/٣٠ث	٦,٥٩	١,٦٢	-٠,١٨	٠,٠٣	غير دال
٣	قذف الكرة الطبية	المتر	١٧,٦٩	٢,٥١	-٠,٥١	٠,١٣	غير دال
٤	ثني الذراعين من الإنبساط المائل	العدد	٧,١١	٠,٥٧	٠,٧٨	٠,٢٠	غير دال
٥	الوثبة الرباعية	عدد/١٥ث	١٧,٢٥	٢,١٤	٠,٦٥	٠,٩٦	غير دال
٦	المرونة الديناميكية	العدد	٤,٥٥	٠,٤٧	-٠,٥٥	٠,٧٠	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,١٢      ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢,١٨

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٥١ : ٠,٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠,٩٦ : ٠,٢٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

### صدق التمايز:

تم حساب صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية للإختبارات قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدرجات الناشئين والبالغ عددهم (١٦) منهم (٤) ربيع أعلى، و (٤) ربيع أدنى.



جدول (٤)

دلالة الفروق باستخدام مان- وتني وقيمة "Z" بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات الإدراك للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	زمن الكاتا ( ٥٠ ث )	الربيع الأعلى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦٣	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
٢	المسافة	الربيع الأعلى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٧٩	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠		
٣	الإتجاه	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٧٩	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		

يتضح من الجدول السابق ( ٤ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات الإدراك الحركي قيد البحث لصالح الربيع الأعلى حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢,٦٣ : ٢,٧٩) وهي أكبر من ١,٩٦ عند مستوى ٠,٠٥ .

جدول (٥)

دلالة الفروق باستخدام مان- وتني وقيمة "Z" بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات البدنية والجملة الحركية للعينة قيد البحث (ن=٨)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	الجري الزجراجي ث	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٣	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		
٢	الجلوس من الرقود	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٨	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		
٣	قذف الكرة الطبية	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٥	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		
٣	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل عدد	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٩	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		
٤	الوثبة الرباعية عدد	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٨	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		
٥	المرونة الديناميكية عدد	الربيع الأعلى	٤	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٦٦	دالة
		الربيع الأدنى	٤	٣,٠٠	١٥,٠٠		



يتضح من الجدول السابق ( ٥ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات البدنية والجملة الحركية قيد البحث لصالح الربيع الأعلى حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢,٦٣ : ٢,٦٩) وهي أكبر من ١,٩٦ عند مستوى ٠,٠٥ .

ثبات الاختبارات:

### جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في اختبارات الإدراك قيد البحث (ن=١٦)

المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
زمن الكاتا ( ٥٠ ث )	٣٢,٦٧	٢,٢٢	٣٢,٦٢	٢,٢٩	٠,٩٧	دال
المسافة	١٢,٦٥	٢,٣٢	١٢,٥٥	٢,٤٦	٠,٩٥	دال
الإتجاه	٤,٤٠	٠,٦٨	٤,٥٠	٠,٨٣	٠,٩٣	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من الجدول السابق ( ٦ ) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في اختبارات الإدراك قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٩٣ : ٠,٩٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥).



## جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في الإختبارات البدنية والجملة الحركية قيد البحث (ن=١٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠,٨٧	٠,٥٥	٧,١١	٠,٥٤	٧,٠٩	الجري الزجراجي ث
دال	٠,٩٢	٢,٤٣	١٧,٣٥	٢,٣٨	١٧,٢٥	الجلوس من الرقود
دال	٠,٩١	٠,٦٠	٤,٦١	٠,٥٨	٤,٥٩	قذف الكرة الطبية
دال	٠,٨٩	٢,٦٠	١٦,٠٠	٢,٣٩	١٥,٨٥	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل عدد
دال	٠,٩٠	٢,١٢	١٦,٥٠	١,٨٠	١٦,٢٥	الوثبة الرباعية عدد
دال	٠,٩٢	٢,٠٢	١٢,٧٥	١,٧٣	١٢,٥٥	المرونة الديناميكية عدد
دال	٠,٨٧	٠,٥٥	٧,١١	٠,٥٤	٧,٠٩	الجري الزجراجي ث

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من الجدول السابق (٧) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية والجملة الحركية للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٧ : ٠,٩٢) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥).

نتائج البحث:

## جدول (٨)

الفرق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي

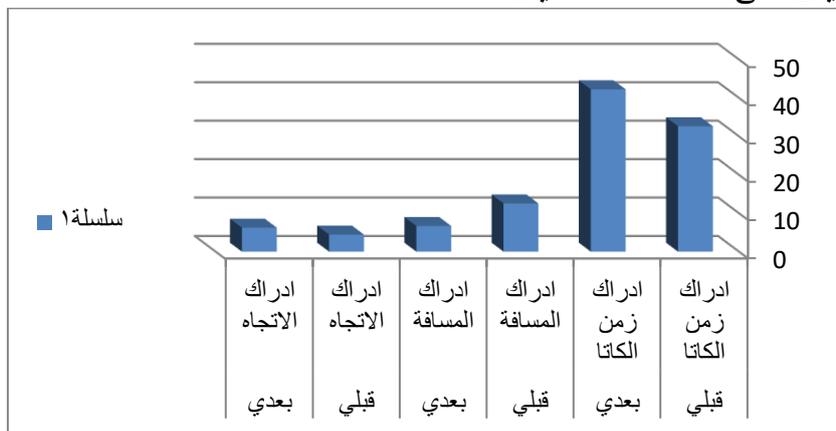
في اختبارات الادراك الحس حركي للعينة قيد البحث ن = ١٦

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١٩,٤٨	١,٦٣	٤٢,٢٥	٢,١٩	٣٢,٦٦	زمن الكاتا (٥٠ ث)
٩,٣٠	١,٧٨	٦,٦٩	٢,١٩	١٢,٥٦	ادراك المسافة
١١,٠٧	٠,٦٨	٦,٢٥	٠,٥١	٤,٤٤	ادراك الاتجاه

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٣ \* دال

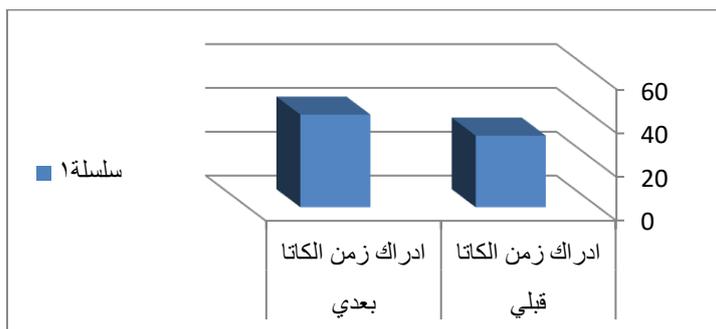


يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الادراكات الحس حركية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ما بين ( \*٩,٣٠ : \*١٩,٤٨ ) وهي بذلك أعلى من قيمة ت الجدولية مما يدل على الدلالة الاحصائية.



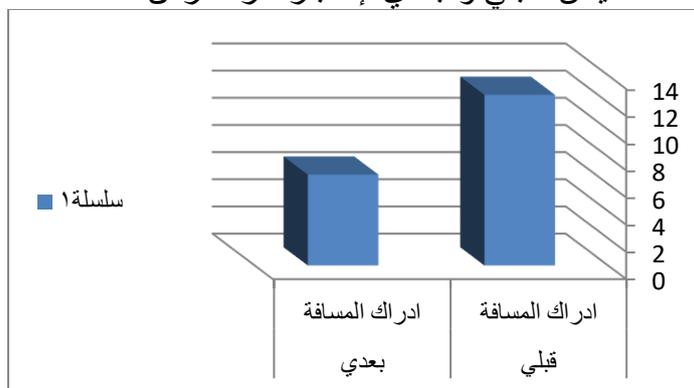
شكل ( ١ )

القياسات القبليّة والبعديّة لإختبارات الادراكات الحس حركية للعينة قيد البحث



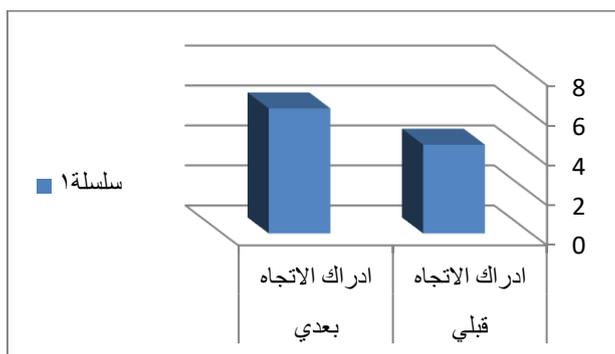
شكل ( ٢ )

القياس القبلي والبعدي لإختبار ادراك زمن الكاتا



شكل ( ٣ )

القياس القبلي والبعدي لإختبار ادراك المسافة



شكل ( ٤ )

القياس القبلي والبعدي لاختبار ادراك الاتجاه

أظهرت نتائج الدراسة في جدول ( ٩ )، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في اختبارات الادراكات الحس حركية المتمثلة في: ادراك زمن أداء الكاتا، ادراك المسافة وادراك الاتجاه.

حيث بلغت أعلى قيمة في اختبار ادراك زمن أداء الكاتا وبلغت ١٩,٤٨ بينما بلغت أدنى قيمة دالة احصائياً في اختبار ادراك المسافة حيث بلغت قيمة ت ٩,٣٠ ويفسر الباحث تلك القيم الدالة احصائياً بسبب طبيعة ونوعية التدريبات المقترحة والتي كانت موجهة لتنمية الادراك الحس حركي للناشئين من حيث الزمن والمسافة والاتجاهات وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت اليه دراسة كل من اسلام دسوقي أحمد (٢٠١٥م) ( )، دراسة صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٢م) ( ).

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه نتائج كل من : دراسة عادل عبد الحميد القاضي (٢٠١٢م) ( ) حيث أثبتت الدراسة أن تدريبات الادراك الحس حركي أثرت ايجابياً على بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، كما تتفق مع دراسة راندة شوقي سيد (٢٠١٠م) ( ) في أن تدريبات الادراك الحس حركي أثرت ايجابياً على دقة الأداء في المهارات الهجومية لناشئات تنس الطاولة.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ايهاب عادل عوض (٢٠٠٨م) ( ) حيث أثبتت الدراسة أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في كل من المتغيرات الأتية (الادراك الحس حركي وفاعلية الأداء المهاري).



كما اتضح من نتائج الدراسات المرتبطة أن تدريبات الادراك الحس حركي لها تأثير واضح وإيجابي في كافة الرياضات المختلفة الفردية والجماعية وأنها تساعد على الارتقاء بمستوى اللاعبين والناشئين من حيث ادراك الزمن والمسافة والاتجاه كما أنها تعمل على الارتقاء بالمستوى المهاري لمختلف المهارات الفردية والجمالية الحركية لكافة الرياضات بشكل عام وفي رياضة الكاراتيه بشكل خاص.

ويعزي الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لدى الناشئين عينة البحث لصالح القياس البعدي إلى أن التدريبات المقترحة قد ساعدت على رفع مستوى اللياقة البدنية والادراك الحس حركي لدى الناشئين عينة البحث مما يعمل على التحسن المستمر في مستوى الأداء المهاري، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء اللاعبين وبالتالي تحسنت نواتج الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحثون هذا التقدم إلى التدريبات المقترحة والذي اشتملت محتوياتها على تدريبات نوعيه مقننة تشبه في أدائها المهارات المستخدمة في الجملة الحركية والتي بدورها تساهم في تطوير الأداء المهاري المناسبة لعينة البحث بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، والذي انعكس بدوره إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري.

ومما تقدم نجد أن الفرض قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء الجملة الحركية هيان يوندان لصالح القياس البعدي "

#### الاستنتاجات :

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تحسناً ملحوظاً في مستوى قدرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث (إدراك الإحساس بالمسافة - إدراك الإحساس بتقدير الزمن إدراك الإحساس بتقدير الإتجاه) لدى المجموعة التجريبية خلال القياسات البعدية . حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين ( ٩,٣٠ : ١٩,٤٨ )، وبنسبة تحسن تراوحت ما بين ( ٢٩,٣٨% : ٨٧,٨٥%).

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث .



### التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحثين بـ :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال هذه الدراسة من قبل المدربين لتحسين الأداء المهارى فى لناشئي الكاراتيه تخصص مسابقة النزال الوهمى المرحلة السنوية ١٠ - ١٢ سنة .
- ٢- الإسترشاد بنتائج الدراسة فى وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية الجمل الحركية الأخرى المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه .
- ٤ - الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لكل جملة حركية على حده .
- ٥- الاهتمام بتنمية قدرات الإدراك الحس - حركى الخاصة بلاعبى الكاراتيه تخصص مسابقة النزال الفعلى (ال كوميتيه) ، تخصص مسابقة النزال الوهمى (ال كاتا) كل على حده .
- ٥- إجراء دراسات مماثلة على عينة مختلفة من حيث السن ، الجنس ، المستوى المهارى .





- الاراته " ،رسالة ماجد غ م رة ، لة الة الاضة ، جامعة  
أسد ، ٢٠١٥ م .
- ٨- إيهاب ص م - : "تأث بنامج تري مقح لفع م الفاءة النة  
علي فعالة الأداء الهار لل ارع م ١٦-١٨ اسدة" ،رسالة ماجد  
غ م رة ، لة الة الاضة ، جامعة ، ١٩٩٥ م
- ٩- إيهاب عادل عض : "تأث تة الإدراك ال - حي علي فاعلة الأداء  
الهار لانشي راضة ال دوت ١٢ سدة "رسالة ماجد غ م رة ،  
كلة الة الاضة ، جامعة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٠- سي أح سي : "أسد وناات لل رات الاضي " ، دار  
الف العي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م
- ١١- بهاء سم د ، صالح ع القادر ع : "ال الة الة لاضة  
الاراته " ، م الاب الي ، القاهرة ، ٢٠١٥ م .
- ١٢- د أد داج ، أد م دم إيا : "تأث أعال ترمة مقحة علي  
ع ال دات النة - الهارة وم ت الأداء لل لة الة (الائا) الة  
أسل على ال رار وال ر باضة الاراته " الة الإقل على الال الولى  
لل لة الة النة والوح والاضة والعل الة لقة ال ق الأوس ،  
ال لالانى ، لة الة الاضة لل ، جامعة الأسد رة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٣- د ع جعة : "باء ارارة إذار للإدراك ال - دي للأل فال م سد  
(٦-٩) سدا "رسالة د راه م رة ، لة الة الاضة لل ، جامعة  
طان ، ١٩٩٣ م .
- ١٤- حان ع الفاح ذ - ، هلة م - فى علة : "بنامج تري ل -  
ع مغااا الإدراك ال - الة وتأث ه علي ال الهار فى  
الازوالة الأقل و الإدااااا الة الة " - علي م ر ،



- محنة ذنات وتقات ، العدد الاحد والن ، لمة الة الاضدة ب ،  
جامعة الإسرة ، ٢٠٠٩م .
- ١٥- **سعد خا** : "لأء بنامج تری فی ضء ع مءات الأءاء  
الهار وتأءه على فعالة الة الة للاءى الارلته" ، رسالة ماجـ  
غ م رة ، لة الة الاضدة ، جامعة ا ، ٢٠١٠م
- ١٦- **س م فى العى** : "تأء بنامج تری اسء ام الات الة  
على تقم مات الاقى للام الأسد (دان واح) لاشى راضة الارلته" ،  
رسالة ماجـ غ م رة ، لة الة الاضدة ، جامعة الـ رة ،  
٢٠٠٧م .
- ١٧- **صاد الءات الهى عء الازق** : "تأء بنامج تءاتءء مءنات  
الإءراك الـ - حى على مء الأءاء الهار لاشى ءة للـ" ، رسالة  
ماجـ غ م رة ، لة الة الاضدة ، جامعة الـ رة ، ٢٠٠٨م .
- ١٨- **صالح عء القاءر عء** : "تأء بنامج تری مقح لة للقرات الافة  
على أءاء الة الة (كانء - دا) للاءى راضة الارلته" - على  
م ر ، لة الة الاضدة ، جامعة أسء ٢٠١٢م .
- ١٩- **صالح عء القاءر عء** : "تأء بنامج تری اسء ام للرات الة  
للة لءازن (السى واللب) على مء الأءاء الهار للاءى للاءى  
(لنى) لاشى راضة الارلته" - على م ر ، لة الة الاضدة ،  
جامعة أسء ، ٢٠١٤م .
- ٢٠- **عادل عء الـ القاضى** : "تأء تءرات الإءراك الـ - حى على  
عء الهارات الة لاشى ءة للقم تء ١٦سة" ، على  
م ر ، لة الة الاضدة ، جامعة الإسرة ، ع٧٤ ، ٢٠١٢م .
- ٢١- **م م عء الاحء اسءاء** : "تأء تءة الإءاس اللى على تء ءقة  
الـ للاءى ءة لاشى تء ١٤سة" ، على م ر ،



الجلد العلة للة النة والاضة ، العد"٢٧" ، للة اللة الاضة  
لا ، جامعة حان، القاهرة ، سد ، ١٩٩٦م

٢٢- **مفي لبا حاد** : لدر الاضى اللى ( ال - وت - وادة )  
، دار الف العى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٢٣- **ولف فز لبا سع** : "تأثت ع الإدركات ال - حدة  
الاصة على فعالة أداء ع اللات وللاات وعلاقتها بائج الاراتل  
ناشئ الارلته محلة م ٨-١٠ سات " ، رسالة دراه ع مـرة ، للة  
اللة الاضة ب ، جامعة الإسرة ، ٢٠٠٦م .

٢٤- **ولف مـ مـ مـ** : "تأثت ع اللفات ال - حدة على  
مـ أداء لتانز - دا للاعى الارلته تـ ١٤ سة " ، رسالة  
ماج غ مـرة ، للة اللة الاضة ، جامعة الإسرة ، ٢٠٠٥م .

٢٥- **اسـ أحـ سى دحوج** : "تأثت ع للقرات اللة الاصة ب سات  
مابهة للأداء اللى الأتقال على مـ الأداء الهار لللتالاشى راضة  
الارلته " ، رسالة ماجـ غ مـرة ، للة اللة الاضة ، جامعة  
الإسرة ، ٢٠٠٠م .

٢٦- **اسـ عـ أحـ** : "تأثت ب نامجترى للة للقة اللة الة على  
لئقان مهارتى اللة الة الة الأمامة (اللة) واللة الأمامة الة  
(الافة) لـ ناشئ الارلته " ، رسالة ماجـ ، للة اللة الاضة ،  
جامعة حان ، ٢٠٠٢م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

27- **Boumgartner., Ted, Jackson. Andrew** : Measurement for  
evaluation in Physical Education and Exercise Science, 5th  
ed, Brown&Benchmark pub, U.S.A., 1995.