" تأثير تدريبات الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء الفني للاعبي الكاتا الجماعي في الكاراتيه "

*طه أحمد محمد علي بدوي

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الإدراك الحس– حركي واحداً من أهم العوامل التي تساهم في زيادة مقدرة الرياضي علي تعلم المهارات الرياضية وإتقانه لها ، وأن النتاج الحركي لإدراك اللاعب من خلال حواسه لأوضاع جسمه وظروف المنافسه هو الذي يميز ويرجح أفضلية لاعب عن آخر في التنافس .

فالإدراك الحس حركي إحدى العمليات العقلية التي تؤدي دوراً مهماً في تكامل الأداء الحركي والشعور العضلي الصحيح عند الأداء لمختلف أجزاء الجسم وفقاً لخصوصية الأداء فهو يزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة . (41:13)

والمدركات الحركية المتعلقة بمسافة وارتفاع وإتجاه وسرعة الحركات كلها ناتج الإدراك الحس– حركي و تنفيذ الخواص الفراغية والزمنية للحركات أو المهارات الرياضية بشكل متقن ومميز من حيث الإيقاع الحركي السليم يشترط الإحساس الحركي . (٢٨ :٤٩)

وعلى ذلك فان الإدراك الحسي عملية مركبة ومعقدة يتم فيها استقبال المعلومات الحسية المختلفة من خلال الحواس المنتشرة خارج وداخل الجسم ومن ثم يتم إرسال هذه المعلومات الحسية إلى الجهاز العصبي المركزي ليتم معالجتها والتعامل معها بهدف تكوين وبناء مدركات وصورة عقلية متكاملة وذات معنى . (١ :٢٢)

*** طه أحمد محمد علي بدوي : مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر .**

Email: drtahabadawy@gmail.com Mobile: +201157389898

وللأهمية ذكر أن التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة له دور كبير في دقة وضبط الأداء في الحركة ، ويساعد اللاعب على القيام بالحركات والإحساس بكل حركة. (٢٩: ١٨)

وعليه تأتي ضرورة الإهتمام باستخدام الأساليب العلمية للوقوف على مستوى الادراكات الحس - حركية ووضع البرامج التدريبية وتنميتها لما لها من اثر فعال في رفع كفائة مستوى الاداء الرياضي .(٩ :١٥٤)

و رياضة الكاراتيه تتضمن نوعين من المسابقات مسابقة الكاتا (القتال الوهمي) ومسابقة الكومتيه (القتال الفعلي) ، وبتحليل أداء اللاعب خلال أي مجموعة من

مجموعات القتال الوهمي (الكاتا) نجد أنه يعتمد على بعض الادراكات الحس - حركية المرتبطة بالأداء مثل إدراك الإحساس بالسرعة والمسافة ودقة توجيه اللكمات والركلات وقوتها.(٨ : ٤)

وتعتبر الكاتا الجماعي هي إحدى مسابقات الكاراتيه والتي تتم في شكل فريق يتكون الفريق الواحد من ثلاثة لاعبين ، ويقومون بالأداء بشكل جماعي للكاتا ووفق الشروط الفنية للجملة المؤداة . ويتم تحديد اللاعب أو الفريق الفائز في الكاتا وفقا للأداء الأفضل من حيث :
أولا : الأداء الفني : ويشمل : (التوافق– الوقفات– التكنيكات-الحركات الإنتقالية- التزامن- التنفس الصحيح- الكيميه- الصعوبة الفنية).ثانيا : الأداء الرياضي : ويشمل :- (القوة –السرعه–الاتزان– التزامن).وإن من الأخطاء التي قد يقوم بها الفريق لتحقيق التوافق العام استخدام المؤثرات الخارجيه الصوتيه من أي شخص آخر، بما في ذلك أعضاء الفريق الآخرين (أو الأداء المسرحي مثل ضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين ، أو بدلة الكاراتيه ، أو التنفس بشكل غير صحيح). (٣٠: ٣٠)

فهذه المعايير هي التي تحدد من يفوز . ومن النقاط التي تعبر عن جودة الكاتا الجماعي هو التزامن والذي يوحي للمشاهد بأن الفريق المكون من ثلاثة لاعبين إنما هو لاعب واحد . وإن لم يتحقق هذا فإن أهم نقطة في التقييم سقطت من إحدى الفريقين .

وتعتبر الكاتا (جوشوشيهوشو) من أكثر الكاتات شيوعا في المنافسات ببطولات الكاتا . وأنها تحتوي على الأوضاع الأساسية الثلاثة ركوب الحصان (كيباداتشي) ، الطعن الأمامي (زنكتسوداتشي) ، الإرتكاز على القدم الخلفية (كوكوتسو داتشي) وتحتوي على مهارات متتالية سريعة ومهارات وحيدة بطيئة مع عدم قدرة اللاعبين على الاحساس بزمن الحركة الصحيح . وقد لاحظ الباحث عدم قدرة اللاعبين على ضبط مسافة ثابتة أثناء أداء التحركات في الكاتا. وعدم قدرة اللاعبين على تغيير الإتجاه والدوران بدرجة كافية خلال أداء الكاتات . كذلك عدم قدرة اللاعبين على تمييز كمية القوة المنطلقة من الذراع اثناء الأداء.

ومن خلال خبرة الباحث في التدريب والتحكيم والتدريس في مجال رياضة الكاراتيه ومن خلال ملاحظته للعديد من المباريات والبطولات المحلية لاحظ قيام المدربين أثناء تدريب فرق الكاتا خلق إشارات معينه تعمل على تحقيق التزامن وتوفير التوحيد لأفراد الفريق سواء كانت اشارات سمعية بالفم من أحد أعضاء الفريق أو إشارات بصرية بحركة النصف العلوي من الجسم أو أحد أجزاؤه. الأمر الذي تداركه القانون وجعله من الأخطاء التي تخصم من الفريق في حالة حدوثها لتحقيق التزامن وهذا يفعله معظم المدربين في جمهورية مصر العربية. لذا فهذا خطأ كبير يفعله المدربين وهو التدريب على التزامن من الخارج بإستخدام إشارات سمعية او بصرية . وهو ما دفع الباحث لإيجاد برنامج يحتوي على تدريبات فنية بإستخدام الإدراك الحس

حركي لتحقيق أعلى مستويات التزامن الداخلي للفريق عن طريق المدركات الحسية للمسافة والزمن والسرعة والقوة . والذي عند تحقيقه للفريق لن يحتاج إلى إرتكاب مثل هذه الأخطاء باشارات سمعية أو بصرية لتحقيق التوحيد لأنه العامل الأساسي في الكاتا الجماعي ، الأمر الذي من خلاله يكون الأداء الفني للكاتا من الفريق الجماعي سلسلا ممتعا بدون إفتعال حركات بالجسم لا أصل لها في الأسداء الفني أو إشارات سمعية تضيف نشاذ للاداء الفني للفريق .

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تمرينات الإدراك الحس حركي الجماعي . ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء الفني للاعبي الكاتا الجماعي في الكاراتيه .

فروض البحث :

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات إدراك الإحساس بـ (الإتجاه – الزاوي للمفاصل - المسافة- الزمن– السرعة– القوة) ، ومستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي.

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات إدراك الإحساس بـ (الإتجاه – الزاوي للمفاصل - المسافة- الزمن– السرعة– القوة) ، ومستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي.

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات إدراك الإحساس بـ (الإتجاه – الزاوي للمفاصل - المسافة- الزمن– السرعة– القوة) ، ومستوى الأداء الفني لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الإدراك (الحس- حركي) :القدرة على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها إلى مراكز معينة في الدماغ ، ليتم تفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركي للاستجابة لها (٢٧ : ٢٣).

الكاتا الجماعي: عباره عن أداء حركي لسلسله متتالية من الأساليب الدفاعية و الهجومية وفقا لنسق متعارف عليها دولياً يقوم بأدائه فريق يتكون من ثلاثة لاعبين بشكل جماعي في تجانس وتزامن موحد .(تعريف إجائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وقد تم الاستعانة بإحدي التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية وبإجراء القياسين القبلي والبعدي لكل منهما.

مجتمع البحث : مجتمع البحث من لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه المسجلون بالإتحاد المصري للكاراتيه لموسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م في المرحلة السنية عمومي رجال الحاصلين على الحزام الأسود من (١-٢) دان .
عينة البحث : اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٨) ثمانية لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث متمثلين في (٤) لاعبين للمجموعة التجريبية متمثله في بنادي الشبان المسلمين بالمنيا ، و(٤) أربعة لاعبين للمجموعة الضابطة متمثلة في فريق الكاتا الجماعي بنادي الشباب الرياضي ، وذلك لتوافر الإمكانات المادية والبشرية والزمنية اللازمة لإجراء البحث ، وقام الباحث بإيجاد إعتدالية التجانس والتكافؤ بينهم في بعض المتغيرات الجسمية والبدنية كما يلي :

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :
قام الباحث بحساب اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو ، وبعض المتغيرات البدنية ، واختبارات إدراك الإحساس ، والمستوي المهاري قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك .

أ- تجانس عينة البحث :

جدول (١)
المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمعدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومتغيرات إدراك الإحساس والمستوي المهاري لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة (ن١ = ن٢ = ٤)

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٤)				المجموعة الضابطة (ن = ٤)			
			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	سم	١٧٢.٢٥	١٧٢.٥٠	٦.٠٨	-٠.١٢	١٧٣.٥	١٧٣.٥	٨.٥٨	0.17
	الوزن	كجم	٦٩.٠٠	٦٩.٠٠	٣.٣٧	0.00	٧٣.٠٠	٧٣.٠٠	٤.٤٠	0.00
	العمر الزمني	سنة	٢٢.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٨٢	0.00	٢١.٧٥	٢٢.٠٠	١.٢٦	-٠.٦٠
	العمر التدريبي	سنة	٩.٢٥	٩.٥٠	١.٢٩	-٠.٥٨	٨.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٢	-١.٨٣
المتغيرات البدنية	سرعة أداء ذراع يمين	عدد	١٩.٥٠	١٩.٥٠	٠.٥٨	0.00	١٧.٧٥	١٨.٥٠	٢.٦٣	-٠.٨٦
	سرعة أداء ذراع شمال	عدد	١٦.٥٠	١٦.٥٠	٠.٥٧	0.00	١٤.٧٥	١٤.٥٠	٣.٨٦	0.19
	سرعة أداء رجل يمين	عدد	١٠.٧٥	١١.٠٠	١.٥٠	-0.50	١٠.٠٠	١٠.٠٠	٠.٨٢	0.00
	سرعة أداء رجل يسار	عدد	١٠.٠٠	١٠.٠٠	١.١٥	0.00	٩.٢٥	٩.٥٠	٠.٩٦	-٠.٧٨
	التوافق	ثانية	٦.٩٤	٧.٠٠	٠.٩١	-٠.٢٠	٨.٠٢	٧.٨٣	١.٤٦	0.39
	التوازن	ثانية	٢١.٧٥	٢٢.٠٠	٠.٥٠	-١.٥٠	١٩.٧٥	٢٠.٠٠	٢.٨٧	-٠.٢٦

الثابت									
تحمل سرعة تبادل ركل	عدد	١٩.٥٠	١٩.٥٠	٠.٥٨	0.00	١٧.٧٥	١٧.٥٠	٢.٥٠	0.30
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.٥٠	٢.٥٠	٠.٤١	0.00	٢.١٣	٢.٠٠	٠.٢٥	1.56
القدرة العضلية للرجلين	سم	١.٧٥	١.٨٠	٠.٢٦	٠.٥٨-	١.٧٣	١.٧١	٠.٠٥	1.20
المرونة جذع يمين	درجة	١٠٦.٣٠	١٠٥.٥٠	٥.٨٠	0.41	١٠٢.٥٠	١٠٠.٠٠	١٣.٢٢	0.57
المرونة جذع شمال	درجة	١٠٣.٥٠	١٠١.٥٠	٥.٢٠	1.15	٩٧.٥٠	٩٥.٠٠	١٣.٢٣	0.57
تحمل عضلي عام	عدد	٤٦.٥٠	٤٦.٥٠	٠.٥٧	0.00	٤٥.٥٠	٤٦.٠٠	٣.٤٢	٠.٤٤-

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمعدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومتغيرات إدراك الإحساس والمستوي المهاري لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة (ن١ = ن٢ = ٤)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٤)				المجموعة الضابطة (ن = ٤)			
			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
إدراك الإحساس	باتجاه الجسم في الفراغ	عدد	٧.٠٠	٧.٠٠	٠.٨٢	0.00	٧.٢٥	٧.٠٠	١.٢٦	0.60
	باتجاه الذراع اليمني	درجة	١.٤١	١.٤٥	٠.٣٢	٠.٣٨-	١.٧٥	٢.٠٠	١.٢٦	٠.٦٠-
	باتجاه الذراع اليسري	درجة	٠.٩٥	٠.٩٥	٠.٠٦	0.00	٠.٧٥	٠.٥٠	٠.٩٦	0.78
	باتجاه الرجل اليمني	درجة	٠.٨٨	٠.٨٨	٠.١٤	0.00	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٨	0.00
	باتجاه الرجل اليسري	درجة	٠.٩٣	٠.٩٥	٠.٠٩	٠.٦٧-	٠.٧٥	١.٠٠	٠.٥٠	١.٥٠-
	بزاوية الكتف يمين	زاوية	٢٦.٠٠	٢٧.٠٠	٤.٩٠	٠.٦١-	٢٤.٠٠	٢٥.٠٠	٤.٩٠	٠.٦١-
	بزاويه الكتف شمال	زاويه	٢٢.٥٠	٢٢.٥٠	٦.٤٥	0.00	٢٠.٥٠	٢٠.٥٠	٦.٤٥	0.00
	بزاوية المرفق يمين	زاوية	٣٤.٥٠	٣٣.٥٠	٢.٣٨	1.26	٣٣.٠٠	٣٣.٠٠	٠.١٦	0.00
	بزاوية المرفق شمال	زاويه	٣٦.٧٥	٣٧.٠٠	١.٢٦	٠.٦٠-	٣٤.٢٥	٣٤.٥٠	٣.٥٠	-0.21
	بزاوية الحوض يمين	زاوية	١١٠.٥٠	١١٢.٥٠	٦.١٤	٠.٩٨-	١٠٧.٧٥	١٠٩.٠٠	٥.٥٦	-0.67
	بزاوية الحوض شمال	زاوية	١٠٥.٠٠	١٠٥.٠٠	١٢.٩٠	0.00	١٠٧.٠٠	١٠٦.٥٠	٨.١٢	0.18
	بزاوية الركبة يمين	زاوية	١٢٢.٥٠	١٢٢.٥٠	١٠.٤١	0.00	١٢٠.٥٠	١٢٠.٥٠	١٠.٣٠	0.00
	بزاوية الركبة شمال	زاوية	١٢٦.٢٥	١٢٥.٠٠	١١.٠٨	0.34	١٢٤.٢٥	١٢٣.٠٠	١١.٠٩	0.34
	بمسافة الوضع الأمامي	سم	٤٠.٧٥	٣٩.٥٠	٤.٧٩	0.78	٣٨.٧٥	٣٧.٥٠	٤.٧٩	0.78
	بمسافة الوضع الخلفي	سم	٤٤.٥٠	٤٤.٥٠	١٠.٤١	0.00	٤٢.٥٠	٤٢.٥٠	١٠.٣٩	0.14
	بمسافة وضع الحصان	سم	٤٢.٠٠	٤٢.٠٠	٤.٠٨	0.00	٤٠.٠٠	٤٠.٠٠	٤.٠٩	0.00
	بالزمن عند (٥ ث)	ثانية	٧.٤٤	٧.٣٩	١.٣٣	0.11	٧.٥٠	٧.٥٠	١.٢٩	1.16
	بسرعة التحرك	درجة	١٥.٠٠	١٥.٠٠	٠.٨٢	0.00	١٦.٥٠	١٧.٠٠	١.٩١	٠.٧٩-
	بسرعة الذراع اليمنى	تكرار	١٤.٧٥	١٤.٥٠	٠.٩٦	0.78	١٦.٢٥	١٧.٠٠	٢.٢٢	١.٠١-

بسرعة الذراع الشمال	تكرار	١٠.٧٥	١٠.٥٠	٢.٥٠	0.30	١٢.٢٥	١٢.٥٠	٣.٢٠	-0.23
بسرعه الرجل اليمنى	تكرار	٨.٠٠	٨.٠٠	١.١٥	0.00	٩.٥٠	٩.٥٠	١.٢٩	١.١٦-
بسرعة الرجل الشمال	تكرار	٨.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٢	0.00	٩.٥٠	٩.٥٠	١.٩١	0.79
بنصف قوة الذراعين	متر	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٨١	0.00	١.٥٠	١.٥٠	٠.٥٨	0.00
بنصف قوة الرجلين	كجم	٧٨.٢٥	٧٩.٥٠	٨.٥٤	٠.٤٤-	٨٧.٠٠	٨٩.٥٠	١٠.٨٠	٠.٦٩-
المستوى المهاري	درجة	٥.٥٠	٥.٥٠	٠.٨٥	٠.٠٠	٥.٢٥	٥.٠٠	٠.٥٠	١.٥٠

تضح من جدول (١) ما يلى :

تراوحت قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ، بعض المتغيرات البدنية ، واختبارات إدراك الإحساس ، والمستوي المهاري قيد البحث للمجموعة التجريبية ما بين (١.٢٦ : - ١.٥٠) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ما بين (١.٥٦ : - ١.٨٣) وجميعها تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

ب- تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات قيد البحث بطريقة مان ويتني اللا بارامترية ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن١ = ن٢ = ٤)

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٤)		المجموعة الضابطة (ن = ٤)		قيمة (Z)	مستوي الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
معدلات النمو	الطول	سم	٤.٥٠	١٨.٠٠	٤.٥٠	١٨.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠
	الوزن	كجم	٣.٣٨	١٣.٥٠	٥.٦٣	٢٢.٥٠	١.٣٠	٠.١٩١
	العمر الزمني	سنة	٤.٦٣	١٨.٥٠	٤.٣٨	١٧.٥٠	٠.١٥٥	٠.٨٧٧
	العمر التدريبي	سنة	٥.٨٨	٢٣.٥٠	٣.١٣	١٢.٥٠	١.٦٣	٠.١٠٢
المتغيرات البدنية	سرعه اداء ذراع يمين	عدد	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	١.٢١	٠.٢٢٥
	سرعة أداء ذراع شمال	عدد	٤.٧٥	١٩.٠٠	٤.٢٥	١٧.٠٠	٠.٢٩٨	٠.٧٦٦
	سرعة أداء رجل يمين	عدد	٥.١٣	٢٠.٥٠	٣.٨٨	١٥.٥٠	٠.٧٤٩	٠.٤٥٤
	سرعة أداء رجل يسار	عدد	٥.٢٥	٢١.٠٠	٣.٧٥	١٥.٠٠	٠.٨٩٩	٠.٣٦٩
	التوافق	ثانية	٤.٠٠	١٦.٠٠	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٥٨١	٠.٥٦١
	التوازن الثابت	ثانية	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	١.١٩	٠.٢٣٤
	تحمل سرعة تبادل ركل	عدد	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	١.١٦	٠.٢٤٣
	القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٦٣	٢٢.٥٠	٣.٣٨	١٣.٥٠	١.٤٢	٠.١٥٥
	القدرة العضلية للرجلين	سم	٤.٧٥	١٩.٠٠	٤.٢٥	١٧.٠٠	٠.٢٩٦	٠.٧٦٧
	المرونة جذع يمين	درجة	٥.١٣	٢٠.٥٠	٣.٨٨	١٥.٥٠	٠.٧٢٦	٠.٤٦٨
	المرونة جذع شمال	درجة	٥.٢٥	٢١.٠٠	٣.٧٥	١٥.٠٠	٠.٨٨٧	٠.٣٧٥
	تحمل عضلي عام	عدد	٤.٧٥	١٩.٠٠	٤.٢٥	١٧.٠٠	٠.٢٩٨	٠.٧٦٦

تابع جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن١ = ن٢ = ٤)

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٤)		المجموعة الضابطة (ن = ٤)		قيمة (Z)	مستوي الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
إدراك الإحساس	باتجاه الجسم في الفراغ	عدد	٤.٣٨	١٧.٥٠	٤.٦٣	١٨.٥٠	٠.١٥٥	٠.٨٧٧
	باتجاه الذراع اليمني	درجة	٣.٥٠	١٤.٠٠	٥.٥٠	٢٢.٠٠	١.١٦	٠.٢٤٥
	باتجاه الذراع اليسري	درجة	٤.٧٥	١٩.٠٠	٤.٢٥	١٧.٠٠	٠.٢٩٨	٠.٧٦٦
	باتجاه الرجل اليمني	درجة	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٦٢٤	٠.٥٣٣
	باتجاه الرجل اليسري	درجة	٤.٢٥	١٧.٠٠	٤.٧٥	١٩.٠٠	٠.٣٣١	٠.٧٤١
	بزاوية الكتف يمين	زاوية	٥.٢٥	٢١.٠٠	٣.٧٥	١٥.٠٠	٠.٨٧٧	٠.٣٨١
	بزاوية الكتف شمال	زاوية	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦٤
	بزاوية المرفق يمين	زاوية	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	١.٥١	٠.١٣١
	بزاوية المرفق شمال	زاوية	٥.٣٨	٢١.٥٠	٣.٦٣	١٤.٥٠	١.٠٢	٠.٣٠٦
	بزاوية الحوض يمين	زاوية	٥.٣٨	٢١.٥٠	٣.٦٣	١٤.٥٠	١.٠٢	٠.٣٠٦
	بزاوية الحوض شمال	زاوية	٤.٢٥	١٧.٠٠	٤.٧٥	١٩.٠٠	٠.٢٩٦	٠.٧٦٧
	بزاوية الركبة يمين	زاوية	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦٤
	بزاوية الركبة شمال	زاوية	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦٤
	بمسافة الوضع الأمامي	سم	٥.٢٥	٢١.٠٠	٣.٧٥	١٥.٠٠	٠.٨٧٧	٠.٣٨١
	بمسافة الوضع الخلفي	سم	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٥٧٧	٠.٥٦٤
	بمسافة الوضع الحصان	سم	٥.٢٥	٢١.٠٠	٣.٧٥	١٥.٠٠	٠.٨٧٧	٠.٣٨١
	بالزمن عند (٥ ث)	ثانية	٤.٢٥	١٧.٠٠	٤.٧٥	١٩.٠٠	٠.٢٩٢	٠.٧٧٠
	بسرعة التحرك	درجة	٣.٥٠	١٤.٠٠	٥.٥٠	٢٢.٠٠	١.١٨	٠.٢٣٧
	بسرعة الذراع اليمنى	تكرار	٣.٥٠	١٤.٠٠	٥.٥٠	٢٢.٠٠	١.١٧	٠.٢٤٣
	بسرعة الذراع الشمال	تكرار	٣.٨٨	١٥.٥٠	٥.١٣	٢٠.٥٠	٠.٧٣٠	٠.٤٦٥
	بسرعة الرجل اليمنى	تكرار	٣.٢٥	١٣.٠٠	٥.٧٥	٢٣.٠٠	١.٤٩	٠.١٣٧
	بسرعة الرجل الشمال	تكرار	٣.٥٠	١٤.٠٠	٥.٥٠	٢٢.٠٠	١.٢٣	٠.٢١٩
	بنصف قوة الذراعين	متر	٥.٢٥	٢١.٠٠	٣.٧٥	١٥.٠٠	٠.٩٤٩	٠.٣٤٣
	بنصف قوة الرجلين	كجم	٣.٣٨	١٣.٥٠	٥.٦٣	٢٢.٥٠	١.٣٠	٠.١٩١
	المستوى المهاري	درجة	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٦٨٣	٠.٤٩٥

يتضح من الجدول (٢) ما يلى :

ـ توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث ، حيث أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.١٠٠) و (٠.٨٧٧)

وجميع تلك القيم أكبر من مستوي الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

أولا : الأجهزة العلمية والأدوات :

أ- الأجهزة :

١. جهاز رستاميتر(Restameter Pe 3000) لقياس الطول والوزن .
٢. ساعة إيقاف (Stop Watch) لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١) من الثانية .
٣. سماعات أذن (head phones) .
٤. جهاز المدرج الدائري.
٥. شريط قياس .
٦. جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين.

ب- الادوات :

١- أدوات التدريب :

أثقال حرة مختلفة الاوزان- علامات إرشادية (شريط لاصق) - أقماع بلاستيك - عوارض خشبية -مقاعد سويدية - أحبال -كرات طبية -إستيك مطاط – كرات تنس - عصابة للعينين -شريط قياس -صافرة - بساط كاراتيه (سطح مرن) قانوني .

٢-الاستمارات :

- البيانات الشخصية للاعبين . ملحق (٢) "إعداد الباحث" .
- قياس القدرات البدنية الخاصة . ملحق (٣) "إعداد الباحث" .
- قياس قدرات الإدراك الحس حركي . ملحق (٤) "إعداد الباحث"
- قياس مستوى الأداء المهاري . ملحق (٥) " إعداد الباحث" .
- استطلاع رأي الخبراء عن الأهمية النسبية للقدرات الحس حركيه للاعبي الكاتا الجماعي ، لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الإدراك الحس حركي للاعبي الكاتا الجماعي . ملحق(١) إعداد الباحث .

روعي في اختيار الخبراء (ملحق ٩) أن يكون الخبير حاصلاً على درجة الدكتوراه أو على الحزام الأسود (٤) دان على الأقل في رياضة الكاراتيه .

المعاملات العلمية للأجهزة العلمية: بالنسبة للأجهزة التي استخدمها الباحث في الدراسة ، قام بمعايرة كل جهاز بجهاز أخر له معايير علميه عاليه قبل إستخدامه للتأكد من صلاحيته .

ثانيا : الاختبارات ملحق (٦)(٧) :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل " محمد علاوى ونصر الدين رضوان " (٢٠٠١) (١٥) ، أسامة عبد المنعم (٢٠٠٦) (٤)سامح الشبراوي (

١٩٩٨) (٨) احمد العميري (٢٠١٠)(١) "بسمات محمد ، محمد يسري " (٢٠١٢)(٥)، " وائل محمد " (٢٠٠٦) (٢١) رانيا محمد " (٢٠١٠) (٦)أحمد عبدالقادر، سامح الشبراوي (2004) (2) ، عمر لبيب (٢٠٠٢) (١١) قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكاتا والاختبارات التي تقيسها ملحق (٦) والقدرات الحس حركية ملحق (٧) والمستوى المهاري وهي كما يلي :

أ - الإختبارات البدنية الخاصة للاعب الكاتا ملحق (٦) :

١- اختبار" الدوائر المرقمة" لقياس التوافق العصبي العضلي بين العينين والذراعين والرجلين .
٢- اختبار " لكم – ركل كيس اللكم " لقياس السرعة الحركية للذراع – للرجل .
٣- اختبار "دفع كرة طبية " لقياس القدرة العضلية للذراع .
٤- اختبار "الوثب العريض من الثبات" لقياس القدرة العضلية للرجلين.
٥- اختبار " لف الجذع " لقياس مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي .
٦- اختبار الإنبطاح من الوقوف " خلال ٦٠ ثانيه لقياس تحمل القوة .
٧- إختبار " الوقوف على مشط قدم الرجل المفضله " لقياس التوازن " .

ب- اختبارات الإدراك الحس حركي ملحق (٧) .

١- اختبار المشى فى ممر لقياس إدراك الإحساس باتجاه الجسم .
٢- اختبار الاشارة بالرجلين (مای جيرى) لقياس إدراك الإحساس باتجاه الرجل .
٣- اختبار الاشارة بالذراع) لقياس إدراك الإحساس باتجاه بالذراع .
٤- اختبار إدراك الحسى بالوضع (الزوايا) لقياس إدراك الإحساس الحركي لزوايا(المرفق-الكتف –الحوض - الركبة)
٥- اختبار إدراك الاحساس بمسافة الارتكاز الأمامي(زنكوكسوداتشي)" لقياس إدراك الاحساس بمسافة الارتكاز الأمامي(زنكوكسوداتشي).
٦- اختبار إدراك الاحساس بمسافة الارتكاز الخلفي(كوكوتسوداتشي)"لقياس إدراك الاحساس بمسافة الارتكاز الخلفي(كوكوتسوداتشي).
٧- اختبار إدراك الاحساس بمسافة ركوب الحصان (كيباداتشى)"لقياس إدراك الإحساس بمسافة ركوب الحصان (كيباداتشى) .
٨- اختبار إدراك الحسي لتقدير الزمن لقياس إدراك الإحساس بالزمن .
٩- اختبار ادراك الإحساس بسرعة الذراع لقياس ادراك الإحساس بسرعة الذراع اليمنى واليسرى .
١٠- اختبار ادراك الإحساس بسرعة الرجل لقياس ادراك الإحساس بسرعة الرجل اليمنى واليسرى.
١١- اختبار إدراك الإحساس لنصف القوة لعضلات الذراعين"لقياس الإحساس بالقوة لعضلات الذراعين .
١٢- اختبار إدراك الإحساس لنصف قوة الرجلين بالديناموميتر"لقياس الإحساس بالقوة لعضلات الرجلين.

ج- اختبار مستوى الأداء المهارى :

قام الباحث بتقييم المستوى المهاري للكاتا جوشوشيهوشو لفريقي الكاتا الجماعي التجريبية والضابطة وفقا لمعايير القانون الاتحاد الدولي للكاراتيه والتي يتم من خلالها تحكيم بطولات الكاتا عن طريق الدرجات وتم تقدير درجات أداء اللاعبين في هذا الاختبار بواسطة لجنة مكونة من (٥) خمسة حكام بالاتحاد المصري للكاراتيه (ملحق ٩) وأخذ متوسط درجاتهم الخمسة المعطاة للفريق.

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث من صدق وثبات يوم (٢٠١٩/١/٥)، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول علي عينة من خارج العينة الأساسية وهم عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) لاعبين كما قام الباحث بحساب معامل الصدق الذاتي بمعلومية معامل الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية حيث أنه يمكن حساب معامل الصدق عن طريق حساب جذر معامل الثبات ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٣) معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن= ٣)

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المتغيرات البدنية	سرعة أداء ذراع يمين	عدد	١٨.٠٠	١.٠٠	١٧.٦٧	١.٥٣	٠.٩٨	٠.٩٩
	سرعة أداء ذراع شمال	عدد	١٦.٠٠	١.٠٠	١٦.٣٣	١.٥٠	٠.٩٧	٠.٩٨
	سرعة اداء رجل يمين	عدد	١٠.٦٧	١.١٥	١١.٤٢	١.٤٢	٠.٩٦	٠.٩٧
	سرعة أداء رجل يسار	عدد	٩.٣٣	٠.٥٨	١١.٢٥	٠.٦٦	٠.٩٨	٠.٩٩
	التوافق	ثانيه	٧.٣٠	٠.٥٦	٦.٦٧	٢.٠٨	٠.٩٧	٠.٩٨
	التوازن الثابت	ثانية	٢٠.٣٣	٠.٥٨	٢٠.٤٢	١.٤٢	٠.٩٦	٠.٩٧
	تحمل سرعة تبادل ركل	عدد	١٨.٠٠	١.٠٠	١٨.١٧	١.٠٤	٠.٩٦	٠.٩٧
	القدرة العضلية للذراعين	متر	١.٩٣	٠.١٢	٢.١٢	٠.١٩	٠.٩٨	٠.٩٩
	القدرة العضلية للرجلين	سم	١.٦٢	٠.٢٦	١.٩٦	٠.٠٦	٠.٩٨	٠.٩٩
	المرونة جذع يمين	درجة	١٠٦.٣٣	٠.٥٨	١٠٧.٠٠	٢.٦٥	٠.٩٨	٠.٩٩
	المرونة جذع شمال	درجة	١٠٠.٦٦	١.١٥	١٠١.٤٢	١.٤٢	٠.٩٦	٠.٩٧
	تحمل عضلي عام	عدد	٤٤.٣٣	٠.٥٨	٤٥.٣٣	١.٥٣	٠.٩٧	٠.٩٨

قيمه ر الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات ، كما يتضح أيضا ان قيم معامل الصدق الذاتي في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٧ : ٠.٩٩) ونجد ان جميع قيم معامل الصدق الذاتي أكبر من (٠.٥٠) أي ان

جميع قيم معامل الصدق الذاتي قد اقتربت من الواحد الصحيح مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث .

٢ - اختبارات إدراك الإحساس : (ملحق٧)

المعاملات العلمية لاختبارات إدراك الإحساس قيد البحث :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لاختبارات إدراك الإحساس قيد البحث من صدق وثبات يوم (٢٠١٩/١/٦) حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمتغيرات إدراك الإحساس قيد البحث بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول علي عينة من خارج العينة الأساسية وهم عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) لاعبين كما قام الباحث بحساب معامل الصدق الذاتي بمعلومية معامل الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية حيث أنه يمكن حساب معامل الصدق عن طريق حساب جذر معامل الثبات ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٤) معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات إدراك الإحساس قيد البحث (ن = ٣)

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متغيرات إدراك الإحساس	باتجاه الجسم في الفراغ	عدد	٦.٥٠	٠.٥٠	٦.٤٢	٠.٥٢	٠.٩٦	٠.٩٧
	باتجاه الذراع اليمني	درجة	١.٥٥	٠.٢٠	١.٧٠	٠.٢٦	٠.٩٥	٠.٩٦
	باتجاه الذراع اليسري	درجة	٠.٩٦	٠.٠٧	١.٠٥	٠.١٨	٠.٩٦	٠.٩٧
	باتجاه الرجل اليمني	درجة	٠.٨٣	٠.١٤	٠.٩٥	٠.٠٤	٠.٩٧	٠.٩٨
	باتجاه الرجل اليسري	درجة	٠.٩٠	٠.١٠	٠.٩٢	٠.٠٩	٠.٩٨	٠.٩٩
	بزاوية الكتف يمين	زاوية	٢٦.٠٠	٥.٢٩	٢٦.٨٣	٥.٤٨	٠.٩٨	٠.٩٩
	بزاوية الكتف شمال	زاوية	٢٤.١٧	١.٤٤	٢٣.٨٢	٢.٥٧	٠.٩٦	٠.٩٧
	بزاوية المرفق يمين	زاوية	٣٥.٣٣	٢.٣١	٣٥.٠٠	٢.٦٥	٠.٩٨	٠.٩٩
	بزاويه المرفق شمال	زاويه	٣٦.٦٧	١.٥٣	٣٦.١٧	١.٢٦	٠.٩٥	٠.٩٦
	بزاويه الحوض يمين	زاويه	١١٣.٣٣	٢.٨٩	١١٤.٠٠	٣.٦١	٠.٩٦	٠.٩٧
	بزاويه الحوض شمال	زاويه	١٠٣.٦٦	١.٥٣	١٠٤.٤٢	١.٢٣	٠.٩٧	٠.٩٨
	بزاويه الركبه يمين	زاويه	١٢٤.٠٠	١.٠٠	١٢٤.٨٣	٠.٧٦	٠.٩٨	٠.٩٩
	بزاوية الركبة شمال	زاوية	١٣١.٦٧	٢.٨٩	١٣٢.٠٠	٢.٦٥	٠.٩٨	٠.٩٩
	بمسافة الوضع الأمامي	سم	٤٢.٠٠	٥.٠٠	٤٣.٠٠	٣.٦١	٠.٩٧	٠.٩٨
	بمسافة الوضع الخلفي	سم	٤١.٦٧	١.٥٣	٤٣.٠٠	١.٠٠	٠.٩٨	٠.٩٩
	بمسافة الوضع الحصان	سم	٤٠.٦٥	١.١٥	٤١.٣٣	١.٠٤	٠.٩٧	٠.٩٨
	بالزمن عند (٥ ث)	ثانية	٦.٩٢	١.٠٢	٦.٥٠	١.٣٢	٠.٩٨	٠.٩٩
	بسرعة التحرك	درجة	١٦.٥٠	٠.٨٧	١٥.١٧	١.٠٤	٠.٩٧	٠.٩٨
	بسرعة الذراع اليمنى	تكرار	١٥.١٧	١.٠٤	١٤.٦٧	٠.٥٨	٠.٩٧	٠.٩٨
	بسرعة الذراع الشمال	تكرار	١١.٥٠	٠.٥٠	١١.٦٥	٠.٧٦	٠.٩٨	٠.٩٩
	بسرعة الرجل اليمنى	تكرار	٩.٠٠	١.٠٠	٨.٧٥	١.٥٦	٠.٩٦	٠.٩٧
	بسرعة الرجل الشمال	تكرار	٨.٥٠	٠.٥٠	٩.٨٣	٠.٧٦	٠.٩٨	٠.٩٩
	بنصف قوة الذراعين	متر	١.٨٣	١.٠٤	١.٣٣	٠.٨٥	٠.٩٧	٠.٩٨
	بنصف قوة الرجلين	كجم	٧٧.٥٠	٠.٥٠	٧٧.٨٣	٠.٧٦	٠.٩٨	٠.٩٩

قيمه ر الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات ادراك الإحساس قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات ، كما يتضح أيضا ان قيم معامل الصدق الذاتي في اختبارات إدراك الإحساس قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٩) ونجد ان

جميع قيم معامل الصدق الذاتي أكبر من (٠.٥٠) أي ان جميع قيم معامل الصدق الذاتي قد اقتربت من الواحد الصحيح مما يدل على صدق اختبارات إدراك الإحساس قيد البحث .

٣ - اختبار المستوي المهاري :

المعاملات العلمية لاختبار المستوي المهاري قيد البحث :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لاختبار المستوي المهاري قيد البحث من صدق وثبات يوم (٢٠١٩/١/٥) ، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمتغير المستوي المهاري قيد البحث بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول علي عينة من خارج العينة الأساسية وهم عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣) لاعبين كما قام الباحث بحساب معامل الصدق الذاتي بمعلومية معامل الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية حيث أنه يمكن حساب معامل الصدق عن طريق حساب جذر معامل الثبات ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٥) معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغير المستوي المهاري قيد البحث (ن = ٣)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
		المتوسط الحسلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المستوي المهاري	درجة	٥.٣٣	٠.٥٨	٦.٠٠	١.٨٠	٠.٩٦	٠.٩٧

قيمه ر الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار المستوي المهاري قيد البحث قد بلغ (٠.٩٦) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات ، كما يتضح أيضا ان قيمة معامل الصدق الذاتي في اختبار المستوي المهاري قيد البحث قد بلغ (٠.٩٧) وبذلك نجد ان قيمة معامل الصدق الذاتي أكبر من (٠.٥٠) أي أنها قد اقتربت من الواحد الصحيح مما يدل على صدق اختبارات المستوي المهاري قيد البحث .

٤ - البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الإدراك الحس حركي ملحق(١١) (١٢)(١٣) :

تم بناء البرنامج من خلال اتباع الخطوات التالية :

الهدف العام للبرنامج: أن يعمل على تطوير مستوى النواحي الفنيه للفريق الجماعي في النواحي الفنيه من وقفات وتكنيكات وحركات انتقالية وتزامن والكيميه بما يعمل على تطوير مستوى الأداء الفني للكاتا جوشوشيهوشو ، وذلك من خلال استخدام تمرينات الادراك الحس حركي لفريق الكاتا الجماعي .

أسس البرنامج : أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه والعمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله ، مراعاة توفير عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج ، يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث ، و يعمل البرنامج على زيادة عوامل الدافعية والتشويق والمتعة والإثارة ، وأن يتصف البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول لإشباع حاجات اللاعبين من الحركة والنشاط ، مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .

محتوى البرنامج التدريبي:إحتوي البرنامج علي الشرح الفني للكاتا جوشوشيهوشو ، وصور تسلسل حركي جماعي للكاتا ، وفيديوهات خاصة للكاتا ، وتمرينات الادراك الحس حركي الخاصة للكاتا. ملحق (١١).

خطوات تنفيذ البحث :

١- الدراسة الاستطلاعية :

بعد توقيع الكشف الطبي على جميع اللاعبين المشاركين في البحث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يومي ٢٠١٩/١/١٢ ، ٢٠١٩/١/١٣ على عينة قوامها (٥) أفراد من خارج عينة البحث ولكنها مماثلة لها ومن نفس مجتمع البحث واستهدفت هذه الدراسة ما يلي :

- **اختيار وتدريب الأيدي المساعدة على الأعمال الموكلة إليهم .**
- **التأكد من ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .**

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن إستيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم . ملحق (١٠)صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

٢- القياس القبلي : قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث خلال يومين ، السبت ٢٠١٩/١/١٩ لقياس القدرات البدنية الخاصة والقدرات الحس حركية . ويوم ٢٠١٩/١/٢٠ م لقياس مستوى الأداء الفني ، بنادي الشبان المسلمين .

٣- تخطيط البرنامج :

بناءاً على نتائج القياس القبلي لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه (ملحق ١١) كما يلي :

أولا : تحديد عدد أسابيع البرنامج وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج ككل

- **عدد أسابيع فترة البرنامج = (١٢) أسبوع .**
- **عدد أسابيع فترة الإعداد العام (٤) أسابيع .**
- **عدد أسابيع فترة الإعداد الخاص (٦) أسابيع .**
- **عدد أسابيع فترة الإعداد للمنافسات (٢) أسبوع .**
- **دورة الحمل الفترية (٣ : ١) .**
- **دورة الحمل الاسبوعية (٣ : ١) .**

ثانيا : توزيع متوسطي (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الاسبوعى للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع .

-متوسط عدد الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج (٣) ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) .
-متوسط زمن وحدات البرنامج التدريبي (٩٠) تسعون دقيقة خلال أسابيع البرنامج وذلك بناءا على استمارة استطلاع الخبراء ومستوى اللاعبين .
-الزمن الكلى للبرنامج وحسابه بجمع أزمنة(١٢) الاثني عشر أسبوع وهو=3240ق
ثالثا : توزيع درجة ودورة الحمل على الفترات فالأسابيع .
أ- دورة الحمل خلال فترات البرنامج هي (٣: ١) أي ثلاث وحدات تدريبية بحمل عالي أو اقصى و وحدة تدريبية بحمل متوسط .
ب- شدة حمل التدريب ونسبته خلال البرنامج ثم الأسابيع ثم الوحدات التدريبية كالأتي :
- حمل أقصى (ق): ونسبته من ٩٠ : ١٠٠ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
- حمل عالي (ع) : ونسبته من ٧٥ : ٩٠ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
- حمل متوسط (م) : ونسبته من ٥٠ : ٧٥ % من أقصى قدرة أداء للفرد .
جـ - دورة الحمل الأسبوعية (٣ : ١) فى كل أسبوع من أسابيع البرنامج (أي ثلاث وحدات تدريبية بحمل عالي أو اقصى و وحدة تدريبية بحمل متوسط) .
رابعا : تحديد زمن كل إعداد خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع : (بدني ٤٠ % ، فني ٥٥% ، تنافسي ٥ %).
خامسا:تحديد زمن عناصر كل إعداد خلال البرنامج ثم توزيعه على الفترات فالأسابيع:
أ - عناصر الإعداد البدني العام : (زمن التحمل=30 % ، زمن القوة =30 % ، زمن السرعة=10 % ، زمن المرونة=20 % ، زمن التوازن= 10%)
ب - عناصر الإعداد البدني الخاص : (زمن القدرة العضلية = ٢٠ % ، زمن تحمل القوة =٢٠% ، زمن المرونة = ٢٠% ، زمن التوازن=٢٠% ، زمن التوافق = ٢٠%)
ج- عناصر الإعداد المهاري : (زمن ادراك الأحساس بالزمن =٢٠% ، زمن ادراك الأحساس بالمسافه =٢٠% ، زمن ادراك الأحساس بالسرعة = ٢٠% ،زمن ادراك الأحساس ب القوة =٢٠%،زمن جوشوشيهوشو = ٢٠% .
د_ زمن التنافسي = ١٠٠% .
سادسا : توزيع محتوى كل أسبوع على وحداته التدريبية . (ملحق ١١)
سابعا : إعداد الوحدات التدريبية . (ملحق ١٢)

الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج : ملعب كاراتيه - ساعات إيقاف – علامات ارشادية – مَعصب العينين- مرايات – سندباج – فيديوهات للكاتا – سماعات اذن – أقماع .

٤- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :
تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الإدراك الحس حركي على عينة البحث خلال الفترة من السبت ٢٠١٩/١/٢٦ إلى الاربعاء ٢٠١٩/٤/١٠م بنادي السكة الحديد بمحافظة المنيا وبذلك استغرق تنفيذ البرنامج التجريبي لمدة (١٢) أثنى عشر أسبوعاً .

٥- القياس البعدي : قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث خلال يومي الجمعه ٢٠١٩/٤/١٢ إلى السبت ٢٠١٩/٤/١٣م بنفس الأسلوب الذي اتبعه في القياس القبلي .

٦- المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث : في ضوء أهداف وفروض البحث إستخدم الباحث الاسالسيب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الوسيط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، واختبار مان ويتني وإختبار الإشارة لويلككسون واالنسب المئوية .

عرض ومناقشة النتائج :

١- عرض نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وإدراك الإحساس والمستوي المهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (٦) دلاله الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية بطريقه ويلككسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

المتغيرات		وحدة القياس	نوع القيم	العدد	متوسط القيم	مجموع القيم	قيمه z	مستوى الدلالة	الدلالة
المتغيرات البدنية	سرعة أداء ذراع يمين	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	سرعة أداء ذراع شمال	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٢	٠.٠٢	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	سرعة أداء رجل يمين	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٧	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	سرعة أداء رجل يسار	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٠	٠.٠٥	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	التوافق	ثانية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٠	٠.٠٣	داله
			الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	التوازن الثابت	ثانية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٣	٠.٠٣	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	تحمل سرعة تبادل ركل	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	القدرة العضلية للذراعين	متر	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٧	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	القدرة العضلية	سم	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٠	٠.٠٢	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					

للرجلين								
المرونة جذع يمين	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
المرونة جذع يسار	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٨	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
تحمل عضلي عام	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٩	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					

تابع جدول (٦) دلاله الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية بطريقه ويلككسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

	المتغيرات	وحدة القياس	نوع القيم	العدد	متوسط القيم	مجموع القيم	قيمه z	مستوى الدلالة	الدلالة
إدراك الإحساس	باتجاه الجسم في الفراغ	عدد	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٨	٠.٠٢	داله
			الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	باتجاه الذراع اليمني	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	باتجاه الذراع اليسري	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٧	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	باتجاه الرجل اليمني	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٠	٠.٠٠١	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	باتجاه الرجل اليسري	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٥	٠.٠٠٢	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	إدراك الإحساس بزاوية الكتف يمين	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	بزاوية الكتف شمال	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	بزاوية المرفق يمين	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٩	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	بزاوية المرفق شمال	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٠	٠.٠٢	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	بزاوية الحوض يمين	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	بزاوية	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٩٨	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			

الحوض شمال		المتساوية	٤.٠٠					
بزاوية الركبة يمين	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٢	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بزاوية الركبة شمال	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بمسافة الوضع الأمامي	سم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					

تابع جدول (٦) دلاله الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية بطريقه ويلككسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

المتغيرات	وحدة القياس	نوع القيم	العدد	متوسط القيم	مجموع القيم	قيمه z	مستوى الدلالة	الدلالة
بمسافة الوضع الخلفي	سم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٩٦	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بمسافة الوضع الحصان	سم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٨	٠.٠٢	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بالزمن عند (٥ ث)	ثانية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٥	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بسرعة التحرك	درجة	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣١	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بسرعة الذراع اليمنى	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٩	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بسرعة الذراع الشمال	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بسرعة الرجل اليمنى	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٧	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بسرعة الرجل الشمال	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٠	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بنصف قوة الذراعين	متر	السالبه	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٩	٠.٠٤	داله
		الموجبه	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
بنصف قوة الرجلين	كجم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٦	٠.٠٣	داله
		الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					
المستوي المهاري	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٥	٠.٠٤	داله
		الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
		المتساوية	٤.٠٠					

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث والتي أجريت بطريقه ويلككسون اللابارامترية حيث نجد ان قيم مستوى الدلالة الإحصائية في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠١) و (٠.٠٤) وجميع تلك القيم أصغر من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٢- عرض نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وإدراك الإحساس والمستوي المهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) دلاله الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بطريقه ويلككسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

	المتغيرات	وحدة القياس	نوع القيم	العدد	متوسط القيم	مجموع القيم	قيمه z	مستوى الدلالة	الدلالة
المتغيرات البدنية	سرعة أداء ذراع يمين	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٧	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	سرعة أداء ذراع شمال	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٩	٠.٠٢	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	سرعة أداء رجل يمين	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	سرعة أداء رجل يسار	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٠	٠.٠٥	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	التوافق	ثانية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٤	٠.٠٣	داله
			الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	التوازن الثابت	ثانية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٦	٠.٠٣	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	تحمل سرعة تبادل ركل	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٨	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	القدرة العضلية للذراعين	متر	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	القدرة العضلية للرجلين	سم	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٤	٠.٠٢	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	المرونة جذع يمين	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٦	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	المرونة جذع يسار	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٩	٠.٠٤	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
			المتساوية	٤.٠٠					
	تحمل عضلي عام	عدد	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٧	٠.٠٣	داله
			الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			

						المتساوية	٤.٠٠			

تابع جدول (٧) دلاله الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بطريقه ويلككسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

المتغيرات			وحدة القياس	نوع القيم	العدد	متوسط القيم	مجموع القيم	قيمه z	مستوى الدلالة	الدلالة
إدراك الإحساس	بالاتجاه	الجسم في الفراغ	عدد	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٠	٠.٠٢	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الذراع اليمني	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٩	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الذراع اليسري	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الرجل اليمني	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٤٥	٠.٠٠١	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الرجل اليسري	درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٣	٠.٠٠٢	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
	بالزوايا	بزاوية الكتف يمين	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية الكتف شمال	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١٨	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية المرفق يمين	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية المرفق شمال	زاوية	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٧	٠.٠٢	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية الحوض يمين	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٩٩	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية الحوض شمال	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٠	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية الركبة يمين	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٤	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بزاوية الركبة شمال	زاوية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					

تابع جدول (٧) دلاله الفروق في القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بطريقه ويلككسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤)

المتغيرات			وحدة القياس	نوع القيم	العدد	متوسط القيم	مجموع القيم	قيمه z	مستوى الدلالة	الدلالة
إدراك الإحساس	بالمسافه	الوضع الأمامي	سم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.١٥	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الوضع الخلفي	سم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٩٧	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الوضع الحصان	سم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٢٧	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
	بالزمن	عند (٥ث)	ثانية	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
	بالسرعة	التحرك	درجة	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٣	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الذراع اليمنى	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٥	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الذراع الشمال	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	١.٩٩	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الرجل اليمنى	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣١	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		الرجل الشمال	تكرار	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
	بالقوة	بنصف قوة الذراعين	متر	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٨	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
		بنصف قوة الرجلين	كجم	السالبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.١٩	٠.٠٣	داله
				الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					
المستوي المهاري			درجة	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٩٨	٠.٠٤	داله
				الموجبة	٤.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠			
				المتساوية	٤.٠٠					

يتضح من الجدول (٧) : وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث والتي أجريت بطريقه ويلككسون اللابارامترية حيث نجد ان قيم مستوى الدلالة الإحصائية في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠١) و (٠.٠٤) وجميع تلك القيم أصغر من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

٣- عرض نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وإدراك الإحساس والمستوي المهاري ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة مان ويتني اللا بارامترية في المتغيرات قيد البحث (ن١ = ن٢ = ٤)

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٤)		المجموعة الضابطة (ن = ٤)		قيمة (Z)	مستوي الدلالة
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
المتغيرات البدنية		سرعة أداء ذراع يمين	عدد	٦.٣٨	٢٥.٠٠	٢.٦٣	١٠.٥٠	٢.٢٣	٠.٠٢٦
		سرعة أداء ذراع شمال	عدد	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٧	٠.٠٣٨
		سرعة أداء رجل يمين	عدد	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٢	٠.٠٢٠
		سرعة أداء رجل يسار	عدد	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٨	٠.٠١٧
		التوافق	ثانية	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣١	٠.٠٢١
		التوازن الثابت	ثانية	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٨	٠.٠٣٧
		تحمل سرعة تبادل ركل	عدد	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٨	٠.٠٣٧
		القدرة العضلية للذراعين	متر	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٧	٠.٠١٨
		القدرة العضلية للرجلين	سم	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٢	٠.٠٢٠
		المرونة جذع يمين	درجة	٦.١٣	٢٤.٥٠	٢.٨٨	١١.٥٠	٢.٠٠	٠.٠٤٦
		المرونة جذع شمال	درجة	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٣	٠.٠٤٢
		تحمل عضلي عام	عدد	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٧	٠.٠٣٨
إدراك الإحساس		الجسم في الفراغ	عدد	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٣.٣٤	٠.٠١٩
	بالإتجاه	الذراع اليمني	درجة	٦.١٣	٢٤.٥٠	٢.٨٨	١١.٥٠	٢.٠١	٠.٠٤٤
		الذراع اليسري	درجة	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٩	٠.٠٣٦
		الرجل اليمني	درجة	٦.٣٨	٢٥.٠٠	٢.٦٣	١٠.٥٠	٢.٢٥	٠.٠٢٥
		الرجل اليسري	درجة	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٨	٠.٠٣٧
	بالزوايا	بزاوية الكتف يمين	زاوية	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٥	٠.٠٤١
		بزاوية الكتف شمال	زاوية	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٨	٠.٠١٧
		بزاوية المرفق يمين	زاوية	٦.٣٨	٢٥.٥٠	٢.٦٣	١٠.٥٠	٢.١٩	٠.٠٢٨
		بزاوية المرفق شمال	زاوية	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.٠٧	٠.٠٣٨
		بزاوية الحوض يمين	زاوية	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٥	٠.٠١٩
		بزاوية الحوض شمال	زاوية	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٣	٠.٠١٩
		بزاوية الركبة يمين	زاوية	٢.٧٥	١١.٠٠	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٠٧	٠.٠٣٨
		بزاوية الركبة شمال	زاوية	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٧	٠.٠١٨
	بالمسافه	الوضع الأمامي	سم	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٢	٠.٠٢٠
		الوضع الخلفي	سم	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٣	٠.٠١٩
		الوضع الحصان	سم	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٤	٠.٠١٩
	بالزمن	عند (٥ ث)	ثانيه	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٢.٣٢	٠.٠٢٠
	بالسرعة	بسرعه التحرك	درجه	٢.٨٨	١١.٥٠	٦.١٣	٢٤.٥٠	٢.٠١	٠.٠٤٤
		الذراع اليمنى	تكرار	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٨	٠.٠١٧
		الذراع الشمال	تكرار	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٨	٠.٠١٧
		الرجل اليمنى	تكرار	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٤٦	٠.٠١٤
		الرجل الشمال	تكرار	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٣٥	٠.٠١٩
	بالقوة	نصف قوة الذراعين	متر	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠	٢.١٤	٠.٠٣٢
		نصف قوة الرجلين	كجم	٢.٧٥	١١.٠٠	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٠٧	٠.٠٣٨
المستوى المهاري			درجة	٦.١٣	٢٤.٥٠	٢.٨٨	١١.٥٠	٢.١٩	٠.٠٢٨

يتضح من الجدول (٨) ما يلى :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث ، حيث أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية

في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠١٧) و (٠.٠٤٦) وجميع تلك القيم أصغر من مستوي الدلالة الإحصائية (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا : تفسير ومناقشة النتائج :

بالرجوع إلى جدول رقم (٦) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث يتضح أن قيمة مستوي الدلالة الناتج جميعها أصغر من مستوي الدلالة (٠.٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث تحسن المدركات الحس حركية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح وقدرة هذا البرنامج على تحقيق أهدافه. فالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من تمرينات الإدراك الحس حركي والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية العمل الوظيفي للنظام الحس – حركي وأجهزته المختلفة الخاصة باستقبال ومعالجة المعلومات الحس حركية.

فتدريبات الإدراك الحس– حركية تسهم بشكل كبير في توجيه انتباه اللاعبين بشكل قسري نحو المعلومات الحس-حركية المطلوب إدراكها ، مما نتج عنه سرعة اكتساب وإدراك هذه المعلومات وتثبيتها كمدركات وخبرات في الذاكرة تتعلق بما يحدث على أطراف الجسم وبالتالي ضمان حدوث انتقال ايجابي لأثر التدريب والممارسة أثناء تطبيق الاختبارات . كما ان استخدام بعض أشكال التمرينات التي تهدف إلى زيادة القدرة على التمييز الحركي وإدراك الأبعاد الفراغية للجسم ورفع كفاءة المحللات الحس حركية ينتج عنه زيادة قدرة الرياضي على تقدير وتمييز وفهم أفضل للمعلومات الحس حركية الخاصة بالأداء . (١: ١٤٦) (٢٦: ٤٤)

كما يعزي الباحث تحسن التزامن الخاص بمستوى الأداء المهاري في (الكاتا الجماعي) قيد البحث لدى افراد المجموعة التجريبية إلى التاثير الايجابي للبرنامج المقترح لتنمية المدركات الحس - حركية قيد البحث وقدرة هذا البرنامج على تحقيق أهدافه ، كذلك تحسن مستوى الأداء الفني وبالأخص الأداء الرياضي (قوة ، سرعة ، إتزان) إلى التحسن الملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث .

كما أن البرنامج المقترح تضمن مجموعة من تمرينات الإدراك الحس - حركي التي تتشابه مع مراحل الأداء في المهارات الحركية في الكاتا (جوشوشيهو شو) مما ساهم في التخلص السريع من أخطاء التكنيك وسرعة إدراك او تمييز اللاعبين لخصائص ودقائق الأداء الصحيح للحركات متنوعه السرعه والتوقيت وبالتالي تحسن عمليات التوافق الخاص بالأداء ، وسرعة تنظيم المدركات الحس حركية ، وتكوين

التصور الحركي للأداء السليم في كل حركة في الكاتا وهذا بدوره انعكس على تحسن مستوى الأداء .

وفي ضوء ماسبق يتضح تاثير البرنامج ايجابيا على مستوى المتغيرات الحس حركية و الأداء الفني للكاتا (جوشوشيهو شو) موضع البحث وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من أحمد العميري (٢٠١٠) (١)، أسامة عبد المنعم(٢٠٠٦)(٤)، رحاب مصطفى (١٩٩٨) (٧)، سامح محمد(١٩٨٩) (٩)، فايزه محمد(١٩٩٥)(١٢)، مسعد حسن (١٩٩٦)(١٨)،مهاب عبد الرازق(٢٠٠٢)(١٩)، فارير كران و جينرود jeanerod ، Farrer kran " (٢٠٠٣) (٢٤) ، "دوكس وآخرونDxu et al " (٢٠٠٤) (٢٣)، "ايمي Amy"(٢٠٠٥) (٢٢).

ومما سبق يرى الباحث ان الفرض الاول تحقق كليا والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث وهي الإحساس بـ (الإتجاه – الزوايا - المسافة- الزمن– السرعة– القوة) والمستوى المهاري لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

وبالرجوع إلى جدول (٧) يتضح وجود دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث أن هناك فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية ويعزي الباحث تحسن المدركات الحس حركية قيد البحث لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى التأثير الايجابي للبرنامج التقليدي المتبع.

فالبرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يضم مجموعة من التمرينات الأساسية والخاصة والتي تم تطبيقها بشكل متكرر خلال اثني عشر أسبوعا بواقع ٣ وحدات أسبوعيا مما اسهم إلى حد ما في ترقية العمل الوظيفي لبعض مكونات النظام الحس حركي وأجهزته المختلفة الخاصة باستقبال ومعالجة المعلومات الحس – حركية.

كما أن استمرار تصحيح الأخطاء مع التكرار والممارسة المنتظمة للأداء في (الكاتا) في البرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى تطوير البرنامج الحركي للأداء المهاري في (الكاتا) وتحسينه طوال مدة تطبيق البرنامج ومن ثم حدوث تقدم في التوافق ومستوى الانجاز .

فمن الطبيعي اعتماد الفرد على الممارسة (التكرار) والتدريب المنظم وتزوده بالمعارف والمعلومات يساهم في اكتسابه التصورات اللازمة للأداء الحركي وبالتالي زيادة فاعلية التعلم ، ومن ثم التغير في السلوك وفقا للأهداف التعليمية الموضوعة ، وان درجة أداء المتعلم تتوقف على قدرة المعلم على الشرح الجيد وتصحيح الأداء المهاري خلال عملية التعلم وهذا يتوفر خلال البرنامج المتبع.(١٦: ٣٣٣)

ومما سبق يرى الباحث ان الفرض الثاني تحقق والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث

وهي الاحساس بـ (الإتجاه – الزاوايا - المسافة- الزمن– السرعة– القوة) والمستوى المهاري لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة.

وبالرجوع الى جدول (٨) الذي يوضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة مان ويتني اللابراميترية في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيم مستوي الدلالة الناتج في الجدول جميعها أصغر من مستوي الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

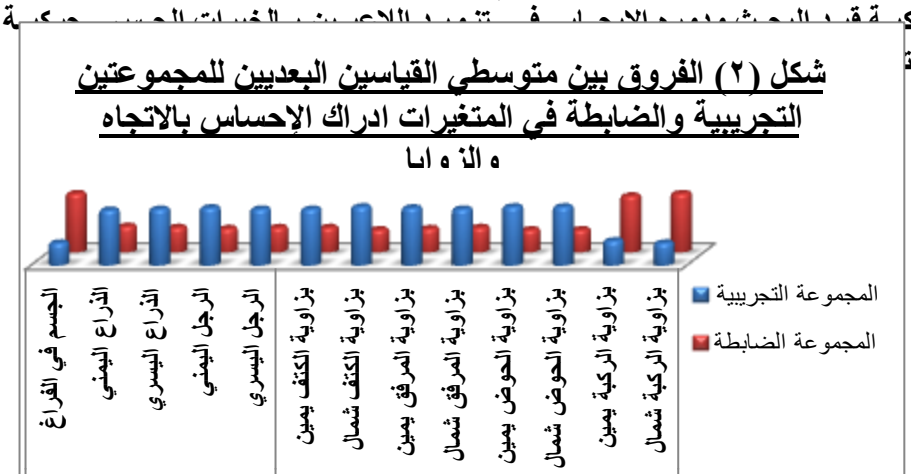
ويعزي الباحث الفروق الدالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس– حركي التي ظهرت جميعها لصالح المجموعة التجريبية إلى التاثير الايجابي للبرنامج المقترح.

فالبرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس–حركية تم تصميمه وتطبيقه بشكل علمي وفقا للاسس النظرية والرؤية الفنية للباحث في التدريب وهذا ما لم يتوفر في البرنامج التقليدي المتبع من المجموعة الضابطة . حيث تضمن البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية إلى التمرينات المقننة والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية العمل الوظيفي للنظام الحس– حركي واجهزته المختلفة على المستوى الفردي والجماعي ، وتم مراعاة عوامل هامة مثل تقوية المثيرات الحس- حركية لتفرض نفسها اثناء العملية التدريبية وتم اتخاذ مجموعة من الوسائل لتحقيق ذلك كعزل المثيرات البصرية وتغيير وتنويع شدة وحجم ونوع المثيرات الحس – حركية مما ساهم في توجيه انتباه اللاعبين نحو المعلومات الحس-حركية المطلوب إدراكها بشكل مستمر ، مما ساعد بدوره على سرعة تكوين المدركات الحس- حركية المستهدفة بالبرنامج المقترح.

ومن هنا تأكيد إلى أن تنمية الإدراك الحس حركي ووصوله الى درجة عالية من الدقة والوضوح يشترط ان يتم من خلال استخدام تمرينات ووسائل مختارة ومناسبة للهدف المراد تحقيقه (٢٦: ٤١).

كما يعزي الباحث الفروق الدالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري في الكاتا قيد البحث التي ظهرت جميعها لصالح المجموعة التجريبية إلى التاثير الايجابي للبرنامج المقترح لتنمية المدركات الحس - حركية قيد البحث وهو الامر الذي ساعد اللاعبين في تنمية الخبرات الحس- حركية واكتسابهم

شكل (٢) الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات ادراك الإحساس بالاتجاه



فالبرنامج المقترح يزود اللاعبين بمجموعة من التمرينات التي استهدفت بعض المدركات والخبرات الحس حركية وهذا بدوره ساعد في زيادة مستوى الأداء الفني للأداء في الكاتا. فالتحسن في مستوى نتائج الإختبارات الخاصة بإدراك الإحساس بالجسم أدى إلى تحسن مستوى أداء الفريق ككل وتحسن مستوى الاعب في إدراك واحساسه بمكأنه واتجاه جسمه اثناء الأداء في الكاتا مرتبطا بزميليه في الفريق ، كذلك تحسن إدراك الإحساس باتجاه الرجل والذراع وإدراك إحساس بالزاويا لمفاصل الكتف والحوض والمرفق والركبه أثر إيجابيا على مستوى الأداء الفني مما أدى إلى توحيد زوايا الكتف والحوض الذي بدوره أثر إيجابيا على ضبط شكل الأداء الفني للكمات المستقيمه والمعاكسه (كيزامي زوكي ، جياكو زوكي ، شيكو زوكي) من حيث الأداء الفني لحركة الحوض أو الوسط (هانمي) الذي بدوره يعكس أداء فني عالي يختلف عن الأخرين ، كذلك مستوى إدراك الإحساس بزاويا مفصل المرفق ، أدى إى تحسين مستوى الأداء للمهارات الدفاعيه (واكي أوكي ، هايشو أوكي ، شوتو أوكي ، تاتي أوراكن أوكي ، إيتش أوكي ، شوتو ناجاشي أوكي)، حيث تم ضبط زوايا المرفق اعند الزاويه ٤٥ للجميع ، تحسن إدراك اتجاه الذراع الضاربه واتجاه الرجل الراكله أدى إلى تحسن إدى إلى تحسين إحدى عناصر تقييم الأداء الفني وهي (التكنيكات) .

كذلك تحسن مستوى الإدراك الحسي لزوايا الركبه أثر إيجابيا في ضبط درجة ادراك الاعب لمستوى الإرتكاز لكل من الوقفات الأماميه ، الخلفيه ، وراكب الحصان مما أدى إلى تحسن عنصر هام وهو (الوقفات) حيث ان في الكاتا والمهارات الدفاعية ، كما أن التحسن لكل من إدراك الإحساس بإتجاه الجسم وإدراك إحساس بالمسافه ، أدى إلى تحسين مستوى احد عناصر التقييم للأدء الفني وهي الحركات الإنتقالية والتي من خلالها تمكن كل لاعب من المحافظة على مسافات أوضاعه والمسافه بين وبين زميليه بالفريق.

كما أن إدراك الإحساس بالزمن والسرعة أدى إلى تحسن مستوى التنفس السليم لدى الفريق، حيث أدى إدراك الزمن المناسب والمستغرق للشهيق والزفير في الحركة البطيئة خلال خمس ثواني ، مثل (تاتي-شوتو اوكي)، (أوراكن مواشي أوتشي) ، (كاكي واكي أوكي) والشهيق والزفير للحركة السريعه خلال ثانيه مثل (ماي جيري ، كن تسوي أوتشي مواشي أوتشي ، اوي زوكي ، والشهيق والزفير لحركتين متتاليتين خلال ثانيه مثل شيهون-تاتي-نوكيتيه ، كل هذا أدى إلى تحسن مستوى التنفس السليم الذي بدوره إنعكس إيجابيا على مستوى الأداء الفني للكاتا في إحدى معايير تققيم الأداء الفني وهو التنفس السليم . كذلك أدى ذلك إلى تحسن مستوى أحد

معايير التقييم وهي الإيقاع أو التيمبو الخاص بالكاتا والذي يتحدد بناء على معيار السرعه والزمن والذي تراوح من .

كذلك التحسن والفروق في اختبارات إدراك الإحساس بالقوة أدى إلى تحسن مستوى (الكيميه) وهو تركيز القوة عند نقطة معينه ، كذلك أدى إلى تحسن مستوى إحدى معايير تقييم الأداء الرياضي وهي القوة الأمر الذي بدوره أدى إلى تحسين مستوى الأداء الكلي للكاتا .

كذلك التحسن في نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة ، أدى إلى تحسن مستوى التقييم لمعايير الأداء الرياضي ، وهي القوة ، السرعه ، الإتزان ، الإيقاع . الامر الذي انعكس إيجابيا على التقييم الإجمالي لمعايير التقييم للاداء .

كما ان ضعف مستوى الادراك لدى المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض قدرة الفريق على التوزيع السليم للقوة وانخفاض مستوى الانسياب الحركي والايقاع الحركي ، وعدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقا للتوقيت السليم وذلك بسبب ضعف المتعلم في تكوين تصور سليم للحركة يتضمن تركيبا صحيحا للابعاد المكانية والزمانية والديناميكية للحركة.

شكل (٣) الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات ادراك الإحساس بالمسافة والزمن والسرعة والقوة والمستوى المهاري

الملائمه مع الموقف اثناء المباراه ، وكذلك اتخاذ القرار للاداء في الوقت المناسب مما يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي (٢٠ : ١) .

وأن تنمية وترقية عملية استقبال ومعالجة المعلومات الحسية (الإدراك الحسي) لما لهذا من توافق ايجابي على التوافق والتعلم الحركي وتعديل التكنيك

الرياضي، من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات الخاصة أو الواجبات التي تستثير انتباه وإدراك المتعلمين نحو المعلومات الحسية المراد اكتسابها حيث يعتبر ذلك أساسا هاما لزيادة التحكم والتوجيه وتطوير عمليات الضبط اللازم لتنفيذ الأداءات والمهارات الحركية بفاعلية (٢٨ :٤٩).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من مع نتائج كل من"سامح الشبراوي" (١٩٩٨)(٨)أسامة عبد المنعم جواد (٢٠٠٦) (٤) احمد العميري (٢٠١٠)(١) ، "وائل محمد" (٢٠٠٦) (٢١) رانيا محمد" (٢٠١٠)(٦)، بسمات محمد علي، محمد يسري محمد (٢٠١٢)(٥).

ومما سبق يرى الباحث ان الفرض الثالث قد تحقق كليا والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وهي الاحساس بـ (المسافة- الزمن- السرعة- القوة) والمستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات :

١- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإدراك الحس حركي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تاثير ايجابي على تنمية المدركات الحس- حركية والأداء الفني الخاص برياضة الكاراتيه (الكاتا الجماعي).
٢- البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي على تنمية بعض المدركات الحس - حركية الخاصة بالكاتا والأداء الفني الخاص برياضة الكاراتيه (الكاتا الجماعي).
٣- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإدراك الحس حركي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تاثير ايجابي افضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من المدركات الحس - حركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكاتا .
٤- اهم المدركات الحس حركية في رياضة الكاتا للكاتا الجماعي هي الإدراك الحس - حركي لـ(اتجاه الجسم واجزاؤه - زوايا المفاصل - المسافه - الزمن - السرعه - القوة).
٥- الإختبارات المستخدمة في البحث لها معايير صدق وثبات عاليه ولها مؤشرات عالية للمتغيرات البدنية والإدراك الحس حركي والأداء المهاري .
٦- تنمية المدركات الحس- حركية للاعبي الكاتا الجماعي في رياضة الكاراتيه يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء الفني في الكاتا ، ويتوقف مقدار التحسن وسرعته على مقدار و توافق المدركات الحس حركية بين أعضاء الفريق.
٧- المدركات الحس- حركية الخاصة التدريب يؤدي إلى تنميتها بشكل تلقائي غير مقصود إلا أنه يحدث بطئ في معدل تقدم مستوى الأداء المهاري في الكاتا، و مقدار النمو لا يقارن بنظيره الذي يتم بطريقة علمية مخططة .

التوصيات:

يوصي الباحث مما استخلصه من البحث بمجموعة من التوصيات كمحاولة لإفادة المدربين والمعلمين والباحثين والقائمين على تطوير مستوى الأداء للاعبي الكاراتيه ما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على تطوير الادراك الحس - حركي وتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا لدى لاعبي الكاراتيه في مختلف المراحل السنية .

٢- استخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث لقياس بعض المدركات الحس- حركية عند التعامل مع اللاعبين برياضة الكاراتيه سواء من حيث الانتقاء او المتابعة الدورية.

٣- الإهتمام بتطوير وتحسين مستوى الادراك الحس - حركي للاعبي الكاراتيه وذلك لمدى مساهمتها بصورة فعالة في تطوير مستوى الأداء المهاري في الكاتا.

٤- توعية المدربين بضرورة الإهتمام بتنمية الإدراك الحس – حركي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الكاتا.

٥- إجراء دراسات متشابهة في بخصوص الإدراك الحس - حركي على مراحل سنية المختلفة للاعبين الكاراتيه كاتات أخرى .

٦- إجراء دراسات متشابهة في بخصوص الإدراك الحس - حركي على مراحل سنية المختلفة للاعبين الكاراتيه تخصص كوميتيه .

٧- استخدام تدريبات الإدراك الحس – حركي ضمن برامج إعداد المبتدئين في ممارسة رياضة الكاراتيه(كاتا جماعي).

المراجع

أولا: مراجع باللغة العربية :

١. أحمد عبد الحميد العميري(٢٠١٠م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، "رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

٢. أحمد محمد عبدالقادر،سامح الشبراوي طنطاوى(2004م) : بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان يناير .

٣. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٤. أسامة عبد المنعم جواد(٢٠٠٦ م) : الإدراك الحسي – حركي وعلاقته بمستوى أداء حركات الهبوط على أجهزة (العقلة – المتوازي – الحلق) في الجمناستك ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الخامس، .

٥. بسمات محمد علي ، محمد يسري محمد (٢٠١٢ م): تأثير إستخدام برنامج تدريبى لتمرينات الإدراك الحس - حركى للمسافات الحركية على مستوى أداء لاعبى الكاتا ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٦. رانيا محمد عبد الجواد(٢٠١٠ م): فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركى ومراجعة الاجهاد العصبى لدى لاعبات الكاراتيه ، رسالة دكتوراة - جامعة الزقازيق. كلية التربية الرياضية للبنات.
٧. رحاب مصطفى شاهين(١٩٩٨م) : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء المهارى في البالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
٨. سامح الشبراوي طنطاوي(١٩٩٨م) : تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس- حركية على مستوى اداء الكاتا مجموعة الهيان على ناشئي الكاراتيه (١٠-١٢) سنة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.
٩. سامح محمد عبد الرؤوف(١٩٨٩م) : اثر برنامج تدريبي مقترح علي بعض المدركات الحس – حركية في الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا.
١٠. عطيات محمد خطاب(٢٠٠٦م): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. عمر محمد لبيب(٢٠٠٢) : تأثير الإيقاع على بعض المتغيرات المهارية والفسيولوجية للاعبـــــي الكاراتيــه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٢. فايزه محمد شبل(١٩٩٥م) : تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على دقة مهارة الإرسال في الكره الطائرة للمبتدئات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٣. قاسم حسن حسين(١٩٩٨م): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١ ، الأردن : دار الفكر العربي .
١٤. محمد ابراهيم شحاتة() :أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
١٥. محمد حسن علاوى ومحمد نصرالدين رضوان(٢٠٠٨ م) :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٦. محمد حسن علاوي(١٩٩٧م) : مدخل في علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٧. محمد عبد العزيز سلامة(٢٠٠١م) : مقدمة في سيكلوجية التعلم الحركي .دار دهب للنشر بالاسكندرية .
١٨. مسعد حسن هدية(١٩٩٦م): أثر برنامج تدريس لتنمية بعض الإدراكات الحس- حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

١٩. مهاب عبد الرازق دسوقي(٢٠٠٢م) : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس- حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٢٠. ناهده عبد زيد الدليمي، حيدر عبد الرضا طراد(2010م) : الإدراك الحس حركي والتوافق العضلي العصبي بدلالة الهجوم بالخداع وعلاقتهما بترتيب الفرق بالكرة الطائرة للمتقدمين ، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية.

٢١. وائل محمد حسن(٢٠٠٦م) : تأثير تحسين بعض صفات الحس حركية على مستوى أداء كاتا الكانكوداى للاعبى الكاراتيه تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

22. Amy, S., Christina, W : Ankle Joint Proprioception and Postural Control in Basketball Players with Bilateral Ankle Sprains , American Journal of Sport Medicine, Vol (33), No.(8), July 2005.

23.Dxu and Knee , Jli , Chan, Hong: Effect of Tai Chi Exercise on Proprioception of Ankle Joints in old People, Bri. J. of Sport Med.,), 2004

24.Farrer., C., Frank., N., Paillard, J., Jeannerod The Role of Proprioception in Action Recognition, Elsevier, January, 2003. 1. ,

25. Haag, H ،.Red) Handbuch Trainingslehre. 3. Auflage, Beitrage zur Lehre und Forschung im Sport. Verlag Hofmann, Schrondorf, 2001.

26.Hirtz, P : Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefuhl. Verlag Karl Hoffmann, 2003

27.Rhodes, B : Learning and Production of Movement Equences , Behavioral, Neurophysiological and Modeling Perspectives , Human Movement Science, London, 2009

28.Schnabel, G: Die Bewegungskoordination als Regulation der Be wegungstatigkeit. In Meinel, K., Schnabel, G, Bewegungslehre Sport Motorik, Sudwest, 2006.

29.Smolensky V.M. Gymenastics for physical Education majors, Physical Education and Culture, Muscow, 1996 .

30.world karate federation : karate rules , 2017 , espain .

المستخلص

" تأثير تدريبات الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء الفني للاعبي الكاتا الجماعي في الكاراتيه "

***طه أحمد محمد علي بدوي**

هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الإدراك الحس حركي الجماعي . ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء الفني للاعبي الكاتا الجماعي في الكاراتيه . واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية وبإجراء القياسين القبلي والبعدي لكل منهما. وذلك على عينة عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٨) ثمانية لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث متمثلين في (٤) لاعبين للمجموعة التجريبية ، و(٤) أربعة لاعبين للمجموعة الضابطة وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح لتدريبات الإدراك الحس حركي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي افضل من البرنامج التقليدي في تحسن كل من المتغيرات الحس حركية لـ(اتجاه الجسم واجزاؤه – زوايا المفاصل - المسافه – الزمن – السرعه – القوة) والمستوى الفني للاعبي الكاتا الجماعي . واستخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث لقياس بعض المدركات الحس- حركية عند التعامل مع اللاعبين برياضة الكاراتيه سواء من حيث الانتقاء او المتابعة الدورية. ويوصي الباحث بإستخدام تدريبات الإدراك الحس حركي للاعبي الكاتا ويوصي أيضا بإجراء دراسات مشابهة بخصوص تدريبات الإدراك الحس حركي على مراحل سنية مختلفة وباستخدام كاتات اخرى.

*** طه أحمد محمد علي : مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر .**

Email : drtahabadawy@gmail.com Mobile +201157389898

Abstra

" The effect of kinesthetic awareness exercises on the level of technical performance of karate kata team players "

**Taha ahmed mohamed ali*

the research aim to design a training program using group sense-motor perception exercises. And to know its impact on the

level of technical performance of collective kata players in karate. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research, for two groups, one of them is control and the other is experimental, and by conducting the pre and post measurements for each of them. And that was based on the sample of the deliberate research sample and consisted of (8) eight players from the original research community, represented by (4) players for the experimental group, and (4) four players for the control group . One of the most important results was that the proposed program for training the sense of movement, which was applied to the experimental group, has a positive effect better than the traditional program in improving each of the sensory kinematic variables for (body direction and parts - joint angles - distance - time - speed - strength) and technical level For group kata players. And the use of the tests used by research to measure some of the perceptions of sense-kinesthetic when dealing with players in karate, whether in terms of selection or periodic follow-up. The researcher recommends the use of sensorimotor perception exercises for kata players and also recommends conducting similar studies regarding the sense-kinesthetic training exercises at different age stages and by using other katas.

---

* *Lecturer at Faculty of Physical Education – Minia University - Competitors and individual sports Department .*
***Mobile**: +201157389898. **Email**: drtahabadawy@gmail.com*