

" تأثير برنامج تدريبي مقترح علي قدرات الإدراك الحس - حركي ومستوي الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه "

أ.م.د / صالح عبد القادر عتريس^١

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي يهدف إلي الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلي أعلى مستوي وأن التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة وتسعي في النهاية إلي الوصول بالفرد الرياضي إلي قمة مستواه في نوع النشاط الممارس أثناء مرحلة المنافسة . (٢٨٠ : ١٦)

وقد أشار محمد أبو النور (٢٠٠٧ م) إلي أن : عملية التدريب الرياضي بما تشمل من أهداف وواجبات ووسائل وطرق تدريب وتقنيين للأحمال التدريبية علي أسس علمية هي السبيل إلي رفع مستوي الأداء الرياضي والوصول بالفرد إلي مستوي المنافسة وتحقيق أفضل النتائج علي المستوي العالمي . (١٧ : ٩)

وقد ذكر أحمد خميس (٢٠١٤) أن : التدريب الرياضي عملية تربوية هامة بالنسبة للاعب ومدرب الكاراتيه يعتمد فيها على معرفة القانون الصادر لتلك الرياضة للوصول للمستويات الرياضية العالية ولا بد من التكامل في كافة جوانب الاعداد (بدنى - مهاري - خطى - تكتيكي) التي تعتبر القدرات الحركية الخاصة كأحد جوانب الاعداد المختلفة لتحقيق الفوز والتفوق في النشاط الرياضي الممارس لرياضة الكاراتيه . (١٤ ، ١٥)

ورياضة الكاراتيه رياضية عريقة ظهرت منذ القدم وقد عرفها أحمد إبراهيم (١٩٩٥ م) بأنها " فن إستخدام أطراف الجسم كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطاً ضاربة قوية وهي تتدرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس " .

ومسابقة النزال الوهمي (ال- كاتا) تعتبر من الدعائم الأساسية للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه وهي إحدى المسابقات الحاصدة للميداليات في البطولات الدولية والإقليمية.

(٢٢٩ ، ٢ : ٢)

^١ أستاذ (م) تدريب الكاراتيه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

وقد أضاف كل من " أحمد إبراهيم ، عاطف أباطة (٢٠٠٥م) أن الجمل الحركية هي جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي وإحدي أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه . (٤ : ٤٥)

أيضاً أفاد أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م) أنه ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاصة بالجملة الحركية التي تتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالجملة الحركية مع إحتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردي وفقاً لإمكانات اللاعب ومستوى مكونات الحالة التدريبية له . (٣: ١٠٣، ١٠٤)

وأيضاً أشار إلي ذلك زكي حسن (١٩٩٧م) بأنه : توجد حاجة ملحة إلى برنامج تدريبي فني مبني على أسس علمية سليمة لتحقيق الوصول إلى المستويات العليا . (٩: ٢٠٣) ويرى الباحث أن أداء الجملة الحركية الدولية (هيان - شودان) في الفراغ للمبتدئين ضد منافس وهمي في إتجاهات ومحاور مختلفة وفقاً لانسق متعارف عليه دولياً أداءً متقناً يعد أمر بالغ الصعوبة ما لم يكون اللاعب متقن لقدرات الإدراك الحس - حركي مثل القدرة علي إدراك الإتجاه والمسافة والزمن وغيرها من قدرات الإدراك الحس - حركي .

وقد أشار أيضاً أحمد شهدة (٢٠٠٦م) أنه لكي يكون الأداء مؤثراً وتأتي الحركة متناسقة يجب على المدرب أن يوجه اللاعب عن طريق الحواس ليعمل 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 وأدائه للأوضاع المطلوبة بسهولة ودقة ويكون في أي نشاط رياضي قادراً على إنجاز الحركة بشكل متناسق. (١: ٣٢)

وقد ذكر محمد عبد الرحيم (١٩٩٦م) أن الإدراكات الحس - حركية تعتبر حجر الزاوية لإكتساب وتطوير المهارات الحركية فكلما زادت دقة هذه الإدراكات الحسية كلما زادت مقدرة الفرد علي التحكم والتوجيه الإدراكي الفراغي لحركاته . (١٨ : ٢٥٧)

ويشير " ناكاياما Nakayama " (١٩٨٦) بأن التوقيت الزمني يحتل أهمية كبرى في استخدام الأساليب أثناء النزال وأن أهمية بداية الأسلوب تكتسب المقام الأول في أية مسألة ينظر فيها التوقيت الزمني ولذا فدقة إختيار وإستغلال توقيت الهجوم عامل رئيسي في نجاح هذا الهجوم الذي عن طريقه يحصل اللاعب على النقاط التي تؤهله للفوز بالمباراة.(٢٢: ٣١)

وبحضور الباحث كعضو مجلس الإتحاد المصري للكاراتيه سابقاً لبعض التدريبات للمبتدئين والبطولات التنشيطية وبطولات قطاعي شمال وجنوب الصعيد التي نظمها الإتحاد المصري للكاراتيه لتوسيع قاعدة الممارسة ولرفع مستوى البطولة في مجال رياضة الكاراتيه وبسؤال بعض الحكام والسادة المدربين أفادوا بأنه هناك هبوط ملحوظ في مستوى الأداء المهاري لدي المبتدئين في معظم الأندية الممارسة لرياضة الكاراتيه وقد أستنتج الباحث من خلال خبرته وقراءاته أن الضعف في المستوى المهاري قد يرجع إلي القصور في الإهتمام بقدرات الإدراك الحس - حركي لهؤلاء المبتدئين وبالإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وفي حدود علمه وما أطلع عليه تبين أنه لا يوجد لدينا في الوقت الحالي دراسة علمية لهذه المشكلة من قبل الباحثين والمهتمين برياضة الكاراتيه مما دفع الباحث لمحاولة التعرف علي هذه المشكلة ودراستها بأسلوب علمي .

وقد أتجه فكر الباحث نحو إقتراح برنامج تدريبي ودراسة تأثيره علي قدرات الإدراك الحس - حركي ومستوي الأداء المهاري لما لاحظته على حد علمه من خلال خبرته في مجال تدريب الكاراتيه وقد تبين إنخفاض مستوى الأداء المهاري والذي تظهره نتائج المباريات ويرجع الباحث ذلك إلى عدم استخدام أساليب مناسبة تحقق إكتساب الأداء المهاري بشكل صحيح ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد يكون له مردود إيجابي على تحسين مستوى قدرات الإدراك الحس - حركي (قيد البحث) ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية (هيان - شودان) وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منتظم مع مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .

هدف البحث : يهدف البحث الحالي إلي :

تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض قدرات الإدراك الحس - حركي ومعرفة تأثيره علي مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ودرجات القياسات البعدية للعينة قيد البحث في قدرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث لصالح القياسات البعدية

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ودرجات القياسات البعدية للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري للكاتا (هيان - شودان) لصالح القياسات البعدية .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الإدراك الحس-حركي :

هو القدرة على إدراك وضع الجسم والعلاقات بين أجزائه المختلفة في الفراغ أثناء الثبات والحركة. (١٤ : ٧)

مستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل فيها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على ان تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عن الفرد لتحقيق اعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (٦ : ٧)

الدراسات المرجعية :

الدراسات باللغة العربية :

١-دراسة إسلام دسوقي أحمد (٢٠١٥ م) (٦) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه " وكانت 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- ساندان ، هيان - يوندان ، هيان- جودان) ، مستوى الأداء المهاري للكاتا قيد البحث وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥)

لاعبة وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وكذلك تأثير إيجابي على الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه لمحافظة أسيوط .

٢- دراسة **صالح عبدالقادر عتريس** (٢٠١٤ م) (١٣) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية (إنبي) لناشئي رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية (إنبي) وأستخدم الباحث المنهج التجريبي (القياس القبلي ، البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٠) من لاعبي منتخب الاتحاد المصري للكاراتيه فرع أسيوط وكان من أهم النتائج : أنه يوجد تأثير إيجابي ملحوظ على المجموعة التجريبية باستخدام التدريبات النوعية على الأداء المهاري .

٣- دراسة **عادل عبد الحميد القاضي** (٢٠١٢ م) (١٥) بعنوان : " تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركي على بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة " و كانت تهدف إلي : التعرف على تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركي على بعض المهارات المندمجة لناشئي 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 وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث و كانت أهم النتائج : وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات 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 لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة .

٤- دراسة **راندا شوقي سيد** (٢٠١٠) (٨) بعنوان : " تأثير تطوير بعض المدركات الحس - حركية على دقة أداء المهارات الهجومية لناشئات تنس الطاولة " وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التمرينات النوعية المقترحة على تطوير المدركات الحس - حركية (إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل رسغ اليد الضاربة ، إدراك القوة المبذولة لليد الضاربة ، إدراك دقة أداء الكرة ، إدراك عمق الرؤية ، إدراك التوازن الديناميكي) ودقة أداء المهارات الهجومية (الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي ، الإرسال المستقيم بوجه المضرب

الخلفي ، الضرب الساحق بوجه المضرب الأمامي) لدى ناشئات تنس الطاولة تحت (١٤) سنة وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) ناشئة تنس الطاولة تحت (١٤) سنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٨) ناشئات وكان من أهم النتائج : أن التمرينات النوعية المقترحة تؤثر إيجابياً بدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ على المدركات الحس - حركية قيد البحث لدى ناشئات تنس الطاولة تحت (١٤) سنة وأن تطوير الإدركات الحس- حركية قيد البحث أثر تأثيراً إيجابياً على دقة أداء المهارات الهجومية (قيد البحث) لناشئات تنس الطاولة تحت (١٤) سنة .

٥- دراسة **إيهاب عادل عوض** (٢٠٠٨م) (٧) بعنوان : " تأثير تنمية الإدراك الحس - حركي علي فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الجودو تحت ١٢ سنة " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير تنمية الإدراك الحس - حركي علي فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الجودو 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 الارتباطية بين تنمية الإدراكات الحس - حركية وفعالية الأداء المهاري لناشئي رياضة الجودو وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) بواسطة القياسين القبلي والبعدي علي عينة قوامها (٥١) ناشئي 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 ناشئي المجموعة التجريبية وأنه كانت هناك فروق في نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

٦- دراسة **صاحب الشحات البهنسي** (٢٠٠٨م) (١١) بعنوان : " تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد " وكانت تهدف إلى وضع برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي لمعرفة تأثيره علي مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد من خلال التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس - حركي (قيد الدراسة) علي مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) وعينة قوامها (٢٠) ناشئي قسمت إلي مجموعتين وأختيرت بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن : تنمية مكونات الإدراك الحس - حركي (قيد البحث) أدت إلي

تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد ، البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي في تنمية هذه المكونات .

٧- دراسة وائل فوزى إبراهيم (٢٠٠٦م) (١٩) بعنوان : " تأثير تطوير بعض الإدراكات الحس - حركية الخاصة على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئي 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 ناشئي الكاراتيه فى المرحلة السنية من ٨ - ١٠ سنوات ودراسة 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 القبلى البعدى 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 البعدى للمجموعة التجريبية ، التطور الذى حدث للإدراكات الحسية قيد البحث أدى لظهور فروق معنوية فى نتائج المباريات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٨-دراسة وائل محمد حسن (٢٠٠٥ م) (٢٠) بعنوان : " تأثير تحسين بعض الصفات الحس - حركية علي مستوى أداء كاتا كانكو - داي للاعبى الكاراتيه تحت ١٤ سنة " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح في تحسين الصفات الحس - حركية للعينة قيد البحث وكذا تأثير تحسين بعض الصفات الحس - حركية في الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري للـ كاتا كانكو - داي وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) علي عينة قوامها (٢٠) لاعب وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في جميع متغيرات البحث البدنية ، الحس - حركية ، المهارية أيضاً تحسين مستوى الأداء المهاري للـ كاتا كانكو - داي لدي المجموعة التجريبية .

٩- دراسة سامح الشبراوي طنطاوي (١٩٩٨ م) (١٠) بعنوان : " تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ." وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس -

حركية علي مستوي أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من (١٠ - ١٢) سنة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسين جميع الإدراكات الحس - حركية وبالتالي مستوي الأداء المهاري .

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث أستفاد الباحث في توجيه مسار البحث الحالي في النقاط التالية :

- ١- تحديد متغيرات البحث وماهيتها وأهمية المشكلة قيد البحث وكيفية معالجتها بالأسلوب العلمي
- ٢- إختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة هذا البحث حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة بطريقة القياسين (القبلي- البعدي) .
- ٣- تحديد عينة البحث من حيث حجمها ونوعها .
- ٤- صياغة الأهداف والفروض بما يتناسب مع طبيعة هذا البحث .
- ٥- تحديد أنسب الأساليب العلمية في معالجة البيانات لكافة متغيرات البحث .
- ٦- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء هذا البحث وتلافيها .
- ٧- الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي للتوصل لبعض الاستخلاصات والتوصيات .

وقد أجريت (٩) دراسات في الفترة الزمنية من (١٩٩٨ : ٢٠١٥ م) في حدود ما أطلع عليه البحث وتراوحت العينة التي أجري عليها الباحثون دراساتهم ما بين (١ - ٥١) لاعب وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الأبحاث التي أجريت .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من المبتدئين في رياضة الكاراتيه المرحلة السنوية (تحت ٨ سنوات) بنين والمسجلين بقاعدة بيانات الإتحاد المصري للكاراتيه وعددهم (٩٠ لاعب)

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين في رياضة الكاراتيه المرحلة السنوية (تحت ٨ سنوات) وعددهم (١٦ لاعبين) مقيدين بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد الموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وتم إختيار (٥) لاعبين لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٢١) لاعب مبتدي ويتضح ذلك من جدول (١) التالي :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	نوع العينة
٧٦%	١٦	العينة الأساسية
٢٤%	٥	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	٢١	الإجمالي

يتضح من بيانات جدول (١) السابق أن : عدد عينة البحث الكلية (٢١) لاعب مبتدي منهم (١٦) لاعبين عينة أساسية ، (٥) لاعبين عينة إستطلاعية .

أسباب اختيار عينة البحث

جميع أفراد العينة لائقون طبياً لممارسة النشاط الرياضي .
تقارب العمر التدريبي لأفراد عينة البحث من حيث العمر التدريبي ودرجة الحزام ما بين أصفر (١٠) وبرتقالي (٧) .

جميع أفراد العينة من المبتدئين في رياضة الكاراتيه المقيدين بقاعدة بيانات الإتحاد المصري للكاراتيه فرع الوادي الجديد .

تمت مراعاة توقيع الكشف الطبي علي اللاعبين وقياس درجات الحرارة وعدم تبادل أدوات الحماية الشخصية وإتخاذ كافة الإجراءات الإحترازية .

المجال الزمني : في الفترة من ١٣/١٠/٢٠٢١ وحتى ٢٠/١٢/٢٠٢١ م .

المجال المكاني : ملاعب مركز شباب الخارجة بمحافظة الوادي الجديد .

إعتدالية عينة البحث

قام الباحث بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب الانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح كما هو موضح بجدول (٢) التالي :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح

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

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	الطول	سم	١٣٣.٠١	٥,١١	-٠.١٤	-٠.٧٩	غير دال
٢	الوزن	كجم	٣٠.٦٩	٣,٨٦	-٠.٧٤	-٠.٥٦	غير دال
٣	العمر الزمني	سنة	٧,٤٩	٠,٧٥	-٠.٠٣	٠,٧٧	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٤٤	٠,٥١	٠.٢٨	-٢.١٥	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٢ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ٢.١٨

يتضح من بيانات جدول (٢) السابق أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٧٤:٠,٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٢.١٥: ٠,٧٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة المتنوعة التالية وفقاً للإمكانيات المتاحة وهي كالتالي :

الأدوات :

- ملعب خالي من العوائق والعقبات (١٤ م × ١٤ م) - بساط كاراتيه قانوني - أطواق - شريط لاصق - أحبال وثب - طباشير - أقماع تدريبية - أعلام - ساعة إيقاف لقياس الزمن
- بالثانية - كاميرا تصوير - شريط قياس بالسنتيمتر لقياس الأطوال والمسافات - جهاز ريستمتر لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن .

الإستمارات :

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات البدنية . مرفق (١)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم قدرات الإدراك الحس - حركي المقترحة . مرفق (٢)
- إستمارة رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٣)
- إستمارة نتائج تقييم القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للـ كاتا (هيان - شودان) في ضوء قواعد تحكيم الإتحاد المصري للكاراتيه . مرفق (٤)
- إستمارة رأي الخبراء في التدريبات النوعية المقترحة . مرفق (٥)

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

والتفطح في إختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي للعينة قيد البحث (ن=١٦)

م	إختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	إدراك الإحساس بالزمن	الثانية	٣٢.٦٦	٢.١٩	٠.٣٣-	- ١.٠٧	غير دال
٢	إدراك الإحساس بالمسافة	السم	١٢.٥٦	٢.١٩	٠.٠١-	- ١.٨٣	غير دال
٣	إدراك الإحساس بالإتجاه	الثانية	٤.٤٤	٠.٥١	٠.٢٨	- ٢.٠٩	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.١٢ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.١٨

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٣ : ٠.٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٢.٠٩ : ١.٨٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في الإختبارات البدنية وكاتا (هيان - شودان) للعينة قيد البحث (ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الجري الزجراجي	بالثانية	٥٨.٣٤	١١.٧٨	٠.١٢-	٠.١٤	غير دال
٢	الجلوس من الرقود	العدد في ٣٠ ث	٦.٥٩	١.٦٢	٠.١٨-	٠.٠٣	غير دال
٣	تمرين المرونة	بالعدد	٤.٥٥	٠.٤٧	٠.٥٥-	٠.٧٠-	غير دال
٤	كاتا (هيان - شودان)	الدرجة	١٥.٨٨	٢.٣٦	٠.٦٢	٠.٨٨-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح= ٢.١٨

ضعف الخطأ المعياري للالتواء= ١.١٢

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٥٥ : ٠,٦٢)

وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين

(٠,٨٨ : ٠,١٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح مما يشير إلى

إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات :

صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية للإختبارات قيد البحث

عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى لدرجات

المبتدئين والبالغ عددهم (١٦) منهم (٤) ربع أعلى وعدد (٤) ربع أدنى .

جدول (٥)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الربع الأعلى والربع الأدنى في

الإختبارات لقدرات الإدراك الحس - حركي للعينة قيد البحث (ن=٢=٤)

م	المتغير	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	إدراك الإحساس بالزمن	الربع الأعلى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٣	دالة
		الربع الأدنى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
٢	إدراك الإحساس بالمسافة	الربع الأعلى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٧٩	دالة
		الربع الأدنى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
٣	إدراك الإحساس بالإتجاه	الربع الأعلى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٧٩	دالة
		الربع الأدنى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يتضح من بيانات جدول (٥) السابق أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات الخاصة بقدرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث لصالح الربع الأعلى مما يدل علي صدق تلك الإختبارات حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٦٣ : ٢.٧٩) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٠٥ .

جدول (٦)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الربع الأعلى والربع الأدنى في

الإختبارات البدنية وكاتا (هيان - شودان) للعينة قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٨)

م	الإختبارات	وحدة القياس	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	الجري الزجراجي	الثانية	الربع الأعلى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٣	دالة
			الربع الأدنى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٢	الجلوس من الرقود	العدد	الربع الأعلى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٨	دالة
			الربع الأدنى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٣	المرونة	العدد	الربع الأعلى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٦	دالة
			الربع الأدنى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠		
٤	كاتا (هيان - شودان)	الدرجة	الربع الأعلى	٤	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٧١	دالة
			الربع الأدنى	٤	٣.٠٠	١٥.٠٠		

يتضح من بيانات جدول (٦) أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

قياسات الربع الأعلى والربع الأدنى في الإختبارات البدنية وكاتا (هيان - شودان) لصالح

الربع الأعلى مما يدل علي صدق تلك الإختبارات حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين

(٢.٦٣ : ٢.٧١) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٠٥.

ثبات الاختبارات :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الإدراك الحس - حركي قيد
البحث (ن=١٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٩٧	٢.٢٩	٣٢.٦٢	٢.٢٢	٣٢.٦٧	إدراك الإحساس بالزمن
دال	٠.٩٥	٢.٤٦	١٢.٥٥	٢.٣٢	١٢.٦٥	إدراك الإحساس بالمسافة
دال	٠.٩٣	٠.٨٣	٤.٥٠	٠.٦٨	٤.٤٠	إدراك الإحساس بالإتجاه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من بيانات جدول (٧) السابق أن : هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في اختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي 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 (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية والـ كاتا
(هيان - شودان) (ن = ١٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٨٧	٠.٥٥	٧.١١	٠.٥٤	٧.٠٩	الثانية	الجري الزجراجي
دال	٠.٩٢	٢.٤٣	١٧.٣٥	٢.٣٨	١٧.٢٥	العدد	الجلوس من الرقود
دال	٠.٩٢	٢.٠٢	١٢.٧٥	١.٧٣	١٢.٥٥	العدد	المرونة
دال	٠.٩٣	٠.٣٩	١٧.١٩	٠.٣٤	١٧.١٥	الدرجة	كاتا (هيان - شودان)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من بيانات جدول (٨) السابق أن : هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية ، كاتا (هيان - شودان) للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات الاختبارات حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥) .

إستمارة رأي الخبراء في التدريبات النوعية المقترحة :

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على ما توصل إليه من نتائج تحليل بعض المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة وتشتمل علي تدريبات نوعية مقترحة والتي قد تسهم في الإرتقاء بمستوي قدرات الإدراك الحس - حركي ومستوي الأداء المهاري للـ كاتا هيان - شودان وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك بهدف تحديد أفضل وأنسب التدريبات المقترحة .

الدراسة الإستطلاعية :

المرحلة الأولى

حيث قام الباحث بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت ١٠/٩ وحتى الأثنين ٢٠٢١/١٠/١١ م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٤) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الأدوات ووسائل القياس
- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال إستخدام قدرات الإدراك الحس - حركي والتدريبات النوعية المقترحة .
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات .
- دقة التنظيم وسير العمل في القياس .

المرحلة الثانية :

حيث قام الباحث بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الأربعاء ١٠/١٣ وحتى السبت ١٦ /١٠/ ٢٠٢١ م على العينة الإستطلاعية حيث إن عينة البحث الاستطلاعية قوامها (٤) لاعبين كعينة مميزة ، وعدد (٤) لاعبين أقل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات للتأكد من الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.

إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم الاستعانة بعدد من المراجع المتخصصة في رياضة الكاراتيه والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث : مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- طريقة التدريب البدنية العامة المناسبة للبرنامج - العناصر الأساسية للبرنامج - دورة الحمل المناسبة للبرنامج - درجة الحمل المناسبة للبرنامج وأيضاً إستبيان تم عرضه علي السادة الخبراء المتخصصين في مجال تدريب رياضة الكاراتيه لإختيار محاور البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنية تحت (٨) سنوات كما هو موضح في مرفق (٣)

وتبين أن : آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي للمرحلة السنية تحت (٨) سنوات حيث أرتضى الباحث بنسب إتفاق السادة الخبراء النسبة المئوية الأعلى لهذه المحاور وبناءً على ذلك قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح ليصبح كالتالي : (٨) أسابيع تدريبية ، (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة ، زمن التدريبات النوعية في الوحدة التدريبية (١٥ - ٢٠) دقيقة طريقة التدريب المستخدمة (التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة) العناصر الأساسية للبرنامج في الوحدة التدريبية الجزء التمهيدي الإحماء(التهيئة) ، الجزء الرئيسي : القسم الأول تمرينات لتنمية قدرات الإدراك الحس - حركي ، القسم الثاني تدريبات نوعية لتنمية الأساليب مهارية المكونة للـ كاتا(هيان - شودان) ، القسم الثالث التدريب علي الـ كاتا(هيان - شودان) في صورة مباريات ، الجزء الختامي (التهدئة) .

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية وأشتملت هذه القياسات علي الطول والوزن وإستيفاء بيانات السن والعمر التدريبي ثم التقييم لمستوى الأداء المهارى للأساليب مهارية " بصورة فردية " ثم التقييم لمستوى الأداء المهارى للجملّة الحركية الدولية (هيان - شودان) في صورة مباريات وذلك في الفترة من الأثنين ١٨/١٠ وحتى الأربعاء ٢٠/١٠/٢٠٢١م

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة الأساسية وذلك في الفترة من السبت ٢٣/١٠/٢٠٢١م وحتى الأربعاء ١٥/١٢/٢٠٢١م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع

(٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع هى أيام : السبت ، الأثنين ، الأربعاء ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠) ق وكان التدريب فى تمام الساعة الخامسة مساءً .

وقد قام اللاعبون بتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية الخاصة بالجزء التمهيدي فى زمن قدره (٣٦٠ ق) متمثلة فى الإحماء خلال (٢٤) وحدة تدريبية وتضمنت التهيئة على مجموعات من التمرينات التى تسهم فى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة بالإضافة لتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية مثل الجرى فى إتجاهات مختلفة ، الوثب ، الحجل ، تمرينات إطالة وذلك لتقبل أجهزة اللاعب العصبية والوظيفية محتوى الأحمال وقد روعى فى الإحماء التدرج حيث تراوحت الشدة المستخدمة من (٣٠% - ٥٠%) من أقصى مقدرة للأداء التوزيع الزمني وكان زمن التدريبات النوعية لتنمية قدرات الإدراك الحس - حركي (٤٨٠) ق بنسبة (٢٥%) والإجمالي الكلي للزمن (٧٠٣) دقيقة . وأستغرق تنفيذ محتوى جزء التمرينات النوعية لتنمية قدرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث وهى : (القدرة على إدراك الإحساس بالزمن ، القدرة على إدراك الإحساس بالمسافة ، القدرة على إدراك الإحساس بالإتجاه) بالدقائق على أسابيع البرنامج التدريبي (٤٨٠) ق لكل أسبوع (٦٠) ق تدريبات نوعية مقترحة لتنمية التدريب على الرشاقة (١٤٤) ق ، تدريبات لتنمية المرونة (١٤٤) ق ، تدريبات لتنمية تحمل القوة الخاص (١٩٢) ق والإجمالي الكلي للزمن (٤٨٠) دقيقة . كما نفذ اللاعبون لجزء التدريبات النوعية المقترحة لتنمية الأساليب المهارية للجملة الحركية الدولية (هيان - شودان) كالتالى : زمن التدريبات النوعية المقترحة لتنمية التدريب على أوضاع الإلتزان (أمامي ، خلفي) مع التبدل يمين ويسار (٩٧,٧) ق بنسبة ١٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية التدريب على تحركات القدمين فى كل الإتجاهات (١٩٥,٤) ق بنسبة ٢٠% ، زمن التدريبات النوعية لتنمية الأساليب المكونة للـ كاتا قيد البحث وهى : (جيدان - براى ، أوي - زوكي ، آجي - أوكي ، شوتو - أوكي) (أداء بالجانب اليمين ، اليسار) وقد تم تنفيذ ذلك فى زمن قدره (٩٧٧ ق) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح وهو (٢١٦٠ق) وتراوحت الشدة لهذا القسم من (٦٠% - ٩٥%) وقد نفذ اللاعبون محتوى الجزء الختامى (التهدئة) فى زمن قدره (٢٤٠ق) خلال (٢٤) وحدة تدريبية وقد روعى أن يتضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم فى الإسراع بعمليات الاستشفاء من الآثار التدريبية وذلك من خلال محتوى تمرينات المرجحات بأنواعها والدورات للذراعين والجذع والرجلين

وتمرينات التنفس والإسترخاء للأجهزة العاملة وبلغت الشدة التدريبية ما بين (٣٠ % - ٥٠ %) مع إستخدام شدة أقل من المتوسطة والمتوسطة . مرفق (٣)

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :

القياسات التي تم إجرائها لتقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية (هيان - شودان) بصورة فردية في صورة مباريات أجريت هذه القياسات بعد (٨) أسابيع من بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك أيام السبت والإثنين الفترة من ٢٠٢١/١٢/١٨ وحتى ٢٠٢١/١٢/١٠م وذلك لجميع الإختبارات قيد البحث وبنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

الأساليب والمعالجات الإحصائية

أستخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في المعالجات الإحصائية للبيانات من خلال الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الارتباط " سبيرمان " .
- اختبار " ت " T. test .
- معادلة اختبار مان ويتنى .
- معادلة النسبة المئوية للتحسن % .

عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الأول : والذي ينص على :
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية ودرجات القياسات البعدية للعينة قيد البحث في قدرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث لصالح القياسات البعدية

جدول (١١)

الفرق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في إختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي
للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	١٩,٤٨	١.٦٣	٤٢.٢٥	٢.١٩	٣٢.٦٦	إدراك الإحساس بالزمن □
دال	٩,٣٠	١.٧٨	٦.٦٩	٢.١٩	١٢.٥٦	إدراك الإحساس بالمسافة □
دال	١١,٠٧	٠.٦٨	٦.٢٥	٠.٥١	٤.٤٤	إدراك الإحساس بالإتجاه

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.١٣$

يتضح من بيانات جدول (١١) السابق أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات درجات القياسات البعديّة في إختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي 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 أنها دالة إحصائياً .

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١١) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في إختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي المتمثلة في : إدراك الإحساس بالزمن المقرر لأداء كاتا (هيان - شودان) ، إدراك الإحساس بالمسافة حيث تؤدي الـ كاتا علي بساط مساحته ٨×٨ م ، وإدراك الإحساس بالإتجاه حيث تؤدي كاتا (هيان - شودان) علي البساط في إتجاهات ومحاور مختلفة متعارف عليها دولياً وبلغت أعلى قيمة في إختبار إدراك الإحساس بالزمن لأداء الـ كاتا (١٩.٤٨) ث بينما بلغت أدنى قيمة دالة إحصائياً في إختبار إدراك الإحساس بالمسافة قيمة ت (٩.٣٠) ويفسر الباحث تلك القيم الدالة إحصائياً بسبب طبيعة ونوعية التدريبات النوعية المقترحة والتي كانت موجهة لتنمية قدرات الإدراك الحس - حركي للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من حيث الزمن والمسافة والإتجاه وهذه النتائج تتفق مع ما

توصلت اليه نتائج كل من إسلام دسوقي (٢٠١٥م) (٦) ، دراسة صالح عتريس (٢٠١٠م) (١٢) .

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) بضرورة الإهتمام بالتقنين الفردي للقدرات الحس - حركية بشكل متوازي مع القدرات البدنية الخاصة للأساليب المهارية وذلك لإسهامها في زيادة فعالية الأداء المهارى . (٤ : ٢٥٥)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه نتائج كل من : عادل القاضي (٢٠١٢م) (١٥) حيث أثبت أن تدريبات قدرات الإدراك الحس - حركي أثرت تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة ، كما تتفق أيضاً هذه النتائج أيضاً مع نتائج راندا شوقي (٢٠١٠م) (٨) في أن تدريبات قدرات الإدراك الحس - حركي أثرت تأثيراً إيجابياً على دقة الأداء في المهارات الهجومية لدي ناشئات تنس الطاولة .

وأنفقت أيضاً نتائج البحث الحالي مع ما توصل إليه إيهاب عوض (٢٠٠٨م) (٧) حيث أثبت أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في كل من المتغيرات التالية (الإدراك الحس - حركي وفاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الجودو) .
وقد أشار " ناكاياما Nakayama " (١٩٨٦) مؤكداً بأن التوقيت الزمني يحتل أهمية كبرى في إستخدام الأساليب أثناء النزال وأن أهمية بداية الأسلوب تكتسب المقام الأول في أية مسألة ينظر فيها التوقيت الزمني . (٢٢ : ٣١)

كما تبين من نتائج الدراسات المرجعية أن تدريبات قدرات الإدراك الحس - حركي لها تأثير واضح وملحوس في الرياضات الفردية والجماعية وتساعد على الإرتقاء بمستوى اللاعبين من حيث إدراك الزمن والمسافة والإتجاه وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق .

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ودرجات القياسات البعديّة للعينة قيد البحث في مستوي الأداء المهاري للـ كاتا (هيان - شودان) لصالح القياسات البعديّة "

جدول (١٢)

الفرق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في

مستوى أداء كاتا (هيان - شودان) (ن = ١٦)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات □ □
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
دال	١٩,٠٤	٢٠,٠٩	٠,٥٦	٢٦,٦٣	٠,٣٢	١٧,١٨	□ (هيان - شودان)

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

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في مستوى أداء كاتا (هيان - شودان) لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (١٩,٠٤) وهي بذلك أعلى من قيمة ت الجدولية مما يدل على أنها دلالة إحصائية .

ويرى الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة ومتوسطات درجات القياسات البعديّة في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية (هيان - شودان) لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة ويرجع السبب في ذلك إلى أن التدريبات النوعية المقترحة ساعدت على رفع مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين عينة البحث .

ويعزو الباحث هذا التقدم إلى تأثير التدريبات النوعية المقترحة والتي أشتملت محتوياتها على تدريبات نوعية مقننة تشبه في أدائها الأساليب المهاريّة المكونة للـ كاتا (هيان - شودان) والتي بدورها تساهم في تطوير الأداء المهاري المناسب لعينة البحث بما يمكن المبتدئين من التوجيه الهادف لحركاتهم في أداء الـ كاتا قيد البحث والذي انعكس بدوره إلى إرتفاع نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري .

وتتنفق أيضاً نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه أحمد إبراهيم (٢٠٠٩م) في أنه يجب الإهتمام الفردي بترشيد إمكانات اللاعب وقدراته لتطويرها خلال تنفيذ الأحمال التدريبية باستخدام أسلوب الأداء المهاري المشابه لمكونات الـ كاتا وأن الجملة الحركية (الكاتا) في رياضة الكاراتيه لها مفهوم وهو ما يعبر عن جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي لذا ظهرت فكرة حديثة للتدريب الخاص بالجملة الحركية والتي تتبنى فكرة وجود برنامج تدريبي خاص بالـ

كأما مع إحتوائه على أحمال تدريبية مقننة بشكل فردي وفقاً لإمكانات اللاعب ومستوى مكونات الحالة التدريبية . (٣ : ١٠٥)

وقد ذكر هوكس Hooks (١٩٦٢م) أن التدريب على صورة النشاط نفسه يعتبر أفضل الطرق لتقدم الأداء . (٢١ : ١١)

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني قد تحقق .

الإستخلاصات :

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

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً ملحوظاً في مستوى قدرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث وهي : (إدراك الإحساس بتقدير الزمن - إدراك الإحساس بالمسافة - إدراك الإحساس بتقدير الإتجاه) حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٩.٣٠ : ١٩.٤٨) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٢١.٣٢% : ٢٩.٣٨%) .

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية (هيان - شوان) خلال القياسات البعدية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٩.٠٤) وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.٠٩%) .

التوصيات : في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بـ :

١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري في الجملة الحركية الدولية (هيان - شوان) للمبتدئين في رياضة الكاراتيه المرحلة السنوية تحت (٨) سنوات.

٢- الإسترشاد بنتائج البحث في وضع برامج تدريبية مشابهة لتنمية باقي الكاتات المعتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه .

٣ - الاهتمام بتنمية قدرات الإدراك الحس - حركي لكل جملة حركية على حده .

٤- إجراء أبحاث مماثلة على عينة مختلفة من حيث السن ، الجنس ، المستوى المهاري.

(((المراجع)))

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد محمود شهده : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي علي مستوي أداء مهارات الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعلم الأساسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : " مبادي التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " المحددات التمهيديّة لبرامج مكونات الهيكل البنائي برياضة الكاراتيه " ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ٤- أحمد محمود إبراهيم ، عاطف محمد أباطة : " الأسس العلمية و التطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجمل الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- أحمد خميس عبد الحميد: " تأثير إستراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية علي فاعلية محددات النشاط الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي(الكوميتيه) برياضة الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .
- ٦- إسلام دسوقي أحمد : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٥ م .

- ٧- إيهاب عادل عوض : " تأثير تنمية الإدراك الحس - حركي علي فاعلية الأداء المهاري
لناشئي رياضة الجودو تحت ١٢ سنة " ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ م .
- ٨- راندا شوقي سيد : " تأثير تطوير بعض المدركات الحس - حركية على دقة
أداءالمهارات الهجومية لناشئات تنس الطاولة " ، بحث علمي
منشور ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ،
٢٠١٠ م .
- ٩- زكى محمد حسن : " المدرب الرياضى - أسس العمل فى مهنة التدريب " منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ١٠- سامح الشبراوي طنطاوي : " تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس- حركية على مستوى
أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من ١٠ - ١٢
سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .
- ١١- صاحب الشحات البهنسى : " تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس-
حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئي كرة اليد " ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٢- صالح عبد القادر عتريس: " تأثير برنامج مشابه لتنمية القدرات البدنية الخاصة على
مستوى أداء الجملة الحركية(جيون-كاتا) لدى لاعبي
الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
٢٠١٠ م .

١٣- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية التوازن (الحركي والثابت) على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (إنبي) لناشئ رياضة الكاراتيه" بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤ ، مجلد ١٢١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .

١٤- صديق طولان : " اثر ممارسة رياضة الجمباز علي نمو الإحساس العضلي الحركي والإحساس العضوي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية بحي وسط الإسكندرية " بحث علمي منشور ، مجلة المعهد العالي للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ م .

١٥- عادل عبد الحميد القاضي : " تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركي على بعض المهارات المندمجة لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة " ، بحث علمي منشور ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٧٤ ، ٢٠١٢ م .

١٦- عصام الدين عبد الخالق أحمد : " التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات) " ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .

١٧- محمد سعيد أبو النور : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة علي أداء الكاتا للاعبين الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .

١٨- محمد عبد الرحيم إسماعيل : " تأثير تنمية الإحساس التمايزي على تحسين دقة التصويب للاعبين كرة السلة الناشئين تحت ١٤ سنة " ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٢٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، سبتمبر، ١٩٩٦ م .

١٩- وائل فوزى إبراهيم : " تأثير تطوير بعض الإدراكات الحس - حركية الخاصة على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ٨-١٠ سنوات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .

٢٠- وائل محمد حسن : " تأثير تحسين بعض الصفات الحس - حركية علي مستوي أداء كاتا كانكو- داي للاعبي الكاراتيه تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥ م .

21- Hooks, G. : " Application of weight training to Athletics " , Englewood cliffs", N.J., prentice hall, Inc., 1962.

22 . Nakayama : dynamic karate tranded by amhouz kadansha in ternational ltd 1986 .