

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات الادراك الحس حركى على أداء البومزا الأولي في التايكوندو لطلبة كلية التربية الرياضية

د . بدري عبد حماد عبد الحكيم

مدرس بقسم المنازلات والرياضات

الفردية - كلية التربية الرياضية -

جامعة المنيا

### المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في العصر الحاضر تطوراً كبيراً في مختلف مجالات الحياة، فكثير من الظواهر خضعت للبحث العلمي بإعتباره الطريق الأمثل لمعالجة الكثير من المشكلات ومما لا شك فيه أن أهم هذه المجالات التي تخضع للبحث العلمي هو المجال الرياضي حيث إرتباطه بالعديد من العلوم الأخرى . ويذكر "علي مذكور" (٢٠٠١) انه من الضروري علي المعلمين أن يكونوا ملمين بأحدث الأساليب والتقنيات الحديثة والتي تمكنهم من توصيل المعرفة إلي المتعلمين وتهيئة أفضل لتحسين عملية التعليم والتعلم (١٥ : ٢٢٣) .

ويشير " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) إلى أن التدريب يسعى إلى إحداث تغيرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه إلى أفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه بشكل يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به والى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله ، ويعتبر تعلم المهارات الحركية الجديدة أو تعديل مهارات حركية خلال مسار عملية التعلم والاكساب احد أهداف البحث العلمي في مجال التعلم الحركي ، والتي كانت وما زالت موضع اهتمام الباحثين ( ١٢ : ٣-١) .

وتعد العمليات المعرفية مثل الاحساس والادراك والتصور والتذكر من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية وتعزيز الاداء الرياضي ، كما يعتبر تعلم المهارات الحركية الجديده أو تعديل تعلم مهارة حركية خلال مسار عملية التعلم احد اهداف البحث العلمي في مجال التعلم الحركي ، التي كانت ومازالت موضع إهتمام الباحثين ( ٤٣ : ١٧٤ ) (٢ : ٣٨) .

كما يشير كل من "شمديت،R Schmidt (١٩٩١) ، "عفاف عبد الكريم" (١٩٩٤) ، "دافيس Davis,B (٢٠٠٤) أن التعلم الحركي وتعديل واكتساب المهارات الرياضية يتطلب استقبال المتعلم للمعلومات الحسية (بصرية وسمعية وحس - حركية) من مصادرها المختلفة كشرط أولي للتعلم وكلما تمكن

المتعلم من معالجة وإدراك هذه المعلومات إدراكا صحيحا كلما ساعده ذلك على سرعة تكوين التصور الحركي السليم للحركة أو للمهارة وكذا سرعة اتخاذ القرارات الخاصة باختيار وبرمجة الاستجابة الصحيحة وبالتالي انجاز الواجب أو المهارة الحركية بدرجة كبيرة من الإتقان والدقة والفاعلية (٤٥ : ٤٦ - ٤٨) (١٤ : ١٥ ، ٣١ : ٣٨ ، ٢٣٨ ، ٢٣٩)

ولذلك يوضح "لوش Loosch,E (١٩٩٩) " إن المدركات الحسية تمثل أهمية كبيرة للتعامل الحركي ولذلك يجب على المدربين في المجال الرياضي أن يوجهوا جهدا كبيرا لتحسين قدرة الرياضيين على اكتشاف ومعالجة المعلومات الحسية المختلفة المتعلقة بالأداء الحركي المطلوب انجازه ، لأن هذه التحسينات من شأنها تقود إلى مكاسب كبيرة في الأداء المهاري ويرى معظم العاملين في مجال التعلم الحركي وتدريب التكنيك الرياضي أن المعلومات الحس - حركية تلعب دور كبير وفعال في اكتساب وتطوير التكنيك الرياضي (٤٠ : ٣٨)

ويري "شابل Schnabel,G (٢٠٠٦) " ان الحقائق العلمية تؤكد أن المعلومات الحس - حركية تشكل المصدر الرئيسي الذي يمد الإدراك الإنساني بالمكونات الفراغية والزمنية للحركة ، فالمدركات الحركية المتعلقة بمسافة وارتفاع واتجاه وسرعة الحركات كلها ناتج الإدراك الحس - حركي كما أن تنفيذ الخواص الفراغية والزمنية للحركات أو المهارات الرياضية بشكل متقن ومميز من حيث الإيقاع الحركي السليم يشترط الإحساس الحركي . كما أكد على أهمية تنمية وترقية عملية استقبال ومعالجة المعلومات الحسية (الإدراك الحسي) لما لهذا من توافق ايجابي على التوافق والتعلم الحركي وتعديل التكنيك الرياضي، كما أشار إلى إمكانية إجراء هذه التنمية 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 الاداءات والمهارات الحركية بفاعلية (٤٤ : ٤٩ ، ١٢٢ )

ويضيف "محمد ابراهيم" (٢٠٠٦) أن تطوير الإدراك الحس - حركي يمكن أن يتم من خلال استخدام أنشطة وتمارين حركية ، تهدف إلى تكوين ( لدى المتعلم ) رصيد من المعلومات الحس - حركية اللازمة لفهم التكنيك ( بناء التصور أو البرنامج الحركي ) وبالتالي ينتج عنه إتقان وتحكم أفضل في التكنيك الحركي. (١٩ : ١٧٥)

ويعد التايكوندو من الرياضات التي يلعب الإدراك الحسي والشعور العضلي الدور الفاعل في التطبيق الصحيح للأداء وخاصة في البومزا والتي تحتاج إلى إدراك المسافة الصحيحة بين القدمين ، ومدى ارتفاع وانخفاض مركز ثقل الجسم عن الأرض ، كما أنها تتطلب مقدرة عالية من اللاعب للاختيار الدقيق

لمختلف الأفعال الحركية مع درجة فائقة من التحكم فيها والتمييز بين درجات القوى المختلفة ، وتعتبر البومزا نموذجاً خاصاً من الحركات حيث تسمح للمتدرب بتطبيق الحركات الدفاعية والهجومية وتتضمن الحركات مجموعة من الوقفات الأساسية والصدات واللكمات والركلات ولها أوضاع حركية متعددة منها الوضع الأمامي والخلفي وغيرها من الأوضاع الأخرى، وكذلك لها أشكال حركية متعددة ومتدرجة في الصعوبة كتحركات القدمين والوقفات ومسافات الضرب بالقدمين حيث أنها تمثل معركة مع شخص أو عدة أشخاص في مختلف الاتجاهات (٤٦: ١٠٣) (٤٧: ٥) (٧: ٣١).

كما تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقفات الصحيحة بالبومزا تأثيراً مباشراً ، فيجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة:- نعرف ونقسم في البومزا الوقفات والأوضاع اعتماداً على الجزء السفلي من الجسم ، فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية ، كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيماً ، وتظهر أهمية البومزا أيضاً في أنها تعلم المتدربين علي التوافق بين عقولهم وأجسامهم وقوتهم لتحريك الجزء العلوي والسفلي من أجسامهم معا في وقت واحد في الاتجاهات المتنوعة لأن المتدربين يعرفون نهاية البومزا في نقطة محددة (٤٧: ١٠٣) .

وتساعد البومزا لاعبي التايكوندو علي زيادة التحكم في التنفس وهي تعدهم لمعرفة أنواع مختلفة من القوة باستخدام اليدين والقدمين وتحركات الجسم، وأساسيات البومزا تساعد اللاعبين في الوصول إلي الحد الكامل من المرونة وتقوية الأوتار والمفاصل والعضلات، وخبرة اللاعب في البومزا تساعده علي اتخاذ القرارات الجيدة والمناسبة في حالة المنافسة (٤٦: ١٣١) .

ومن خلال تدريس الباحث لمادة التايكوندو لطلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وجد ان هناك بعض الصعوبات التي تواجه الطلاب في ضعف القدرة علي ادراك الاحساس بالمسافة والمكان وعدم القدرة علي التحكم في الحركات ، وعدم استيعابهم للتسلسل الحركي لمهارات البومزا المتعلمة ، كما أن الطلبة ينقصهم التفريق بين كمية القوة المبذولة في الحركات الدفاعية والهجومية مع عدم قدرتهم علي ضبط المسافة الحركية مع تغيير الاوضاع بالبومزا ، كما لوحظ صعوبة تغيير الاتجاه الحركي أثناء الاداء حيث أن أداء البومزا يتطلب الأداء الصحيح والسليم للحركات الدفاعية والهجومية مع تغيير الاتجاه مع الاهتمام بضبط المسافة المناسبة مع تركيز القوة وإخراجها بالشكل الصحيح ، وأيضاً العودة لمكان البداية بعد الانتهاء من أداء البومزا.

لذا وجد الباحث أن هناك قصور في أداء الطلاب للبومزا مما يعيق عملية تعلم المهارات الحركية بشكل سريع ، ويرجع ذلك الى بذل قوة كبيرة أثناء الأداء مع عدم توظيفها بالشكل المناسب مما يؤثر علي

سلسلة الاداء ويسبب نوع من الملل والارهاق أثناء الاداء ، وهذا ما دعا الباحث الي الي اجراء تلك الدراسة .  
**هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الإدراك الحس - حركي ومعرفة تأثيرها على أداء البومزا الأولي في التايكوندو لطلبة كلية التربية الرياضية.  
**فروض البحث:**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء البومزا الاولي لصالح المجموعة التجريبية .

**بعض المصطلحات :**

**البومزا Poomse**

هي شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوط الحركة بطريقة منتظمة ومتتابعة ضد منافس أو عدة منافسين، وذلك باستخدام أساليب التايكوندو المختلفة عن طريق القبضة والقدم (٤٧: ١٣) (٢: ٣١) .

**الإدراك الحسي Perceptual:**

هو العملية العقلية المعرفية التي تتبع الإحساس ، فعندما تستقبل الحواس معلومات حسية جديدة فإنه يتم في الحال إرسالها إلى الجهاز العصبي المركزي ليتم عمل عدة عمليات تتضمن المقارنة بين تلك العمليات الحسية وبين ما سبق إدراكه (الخبرات أو المدركات) من معلومات حسية مشابهة مر بها الفرد من قبل ومن ثم يتم تكوين المعنى أو الدلالة (٢٤: ٢٥٥) .

**الإدراك ( الحس \_ حركي ) ( Perception (sense of \_ motor :**

القدرة على استقبال المنبهات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها إلى مراكز معينة في الدماغ، ليتم تفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركي للاستجابة لها ( ٤٢ : ٢٣).

## إجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وقد تم الاستعانة بأحادي التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .  
مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م ، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ : ٢٢ سنة) ، والبالغ عددهم (٣٨٨) طالبا ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية علي عينة قوامها (٥٢) اثنان وخمسون طالبا بنسبة مئوية قدرها (١٣,٤٠%) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٢٦) طالبا ، واتبع الباحث مع المجموعة التجريبية تمارينات الإدراك الحس حركي ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي المتمثل في الشرح وأداء النموذج ، وقد قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والذكاء والمتغيرات البدنية والإدراك الحس حركي واداء البومزا ، ويوضح ذلك جدول (١) ، (٢).

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ( ن=٢٦=٢٦ )

المجموعة الضابطة ( ن = ٢٦ )				المجموعة التجريبية ( ن = ٢٦ )				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
٢,٥٧-	٠,٤٩	٢١	٢٠,٥٨	٠,٢٤-	٠,٥٠	٢٠,٥	٢٠,٤٦	سنة	السن	معدلات النمو
١,١٨-	٢,٣٤	١٧٣,٥	١٧٢,٥٨	٠,١٢	٢,٠٤	١٧٢	١٧٢,٠٨	سم	الطول	
١,٥٢-	٣,٥٧	٧١,٥	٦٩,٦٩	١,٨١-	٣,٥١	٧١,٥	٦٩,٣٨	كجم	الوزن	
٠,٠٠	٢,٨٠	٦٢	٦٢,٠٠	١,٨٨-	٢,٧٧	٦٣	٦١,٢٧	درجة	الذكاء	البدنية
١,٦٤-	٦,٦٩	٢٠٢,٥	١٩٨,٨٥	١,٨٣-	٧,٢٥	٢٠٥	٢٠٠,٥٨	سم	القدرة	
١,٠٤	١,٤٤	١٩,٥	٢٠,٠٠	١,٦٤	١,٧٦	١٨,٥	١٩,٤٦	سم	المرونة	
٢,٠٦-	٠,٤٨	١٧,٤٤	١٧,١١	١,٠٦-	٠,٤٤	١٧,٠٨	١٦,٩٣	ث	رشاقة	
٠,٩٨-	٠,٦٢	٨,٨٧	٨,٦٧	٢,٤٨-	٠,٦٣	٩,٣٧	٨,٨٥	ث	توافق	
٠,٩١	٠,٣٣	١٤,٨٨	١٤,٩٨	١,٩٠-	٠,٢٩	١٥,٠٤	١٤,٨٦	ث	التوازن	
٢,٢٦	٠,٦٦	٤,٧٣	٥,٢٣	٠,٩٥	٠,٧٣	٤,٧٣	٤,٩٦	ث	الإدراك الحسي بتقدير الزمن	الإدراك الحس حركي
٠,٧٣	٣,٣٢	٣١	٣١,٨١	٠,٠٩-	٤,٠٤	٣١	٣٠,٨٨	سم	الإدراك الحسي بمسافة الطعن الأمامي	
١,٤٣-	٢,٥٨	٢٨	٢٦,٧٧	٠,٣٥-	٢,٣٣	٢٦	٢٥,٧٣	سم	الإدراك الحسي بمسافة الوقفة الأمامية	
٠,١٤-	٠,٨٤	١٠,٥	١٠,٤٦	٠,١٦	٢,٩٣	٩	٩,١٥	سم	الإدراك الحس حركي للمسافة	
١,٧١-	٠,٧٤	١١	١٠,٥٨	٠,٥٨-	٥,٣٤	١٠,٥	٩,٤٦	سم	الرأسية لحركة القدم	

الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
١,٦٠	٠,٧٩	٣	٣,٤٢	٠,٣٠	٠,٧٩	٣,٥	٣,٥٨	عدد	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
٠,٤٧	٠,٤٩	١,٥	١,٥٨	١,٤٦-	٠,٣٩	٢	١,٨١	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
٠,٦٨-	٠,٥١	١	٠,٨٨	٠,٢٧	٠,٤٤	١	١,٠٤	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
٠,٢٤-	٠,٢٥	٠,٢٥	٠,٢٣	٠,٤٨	٠,٢٥	٠,٢٥	٠,٢١	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
٠,٥٦-	٠,٣٢	٠,٥	٠,٤٤	١,٢٢	٠,٣٢	٠,٢٥	٠,٣٨	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
٠,٧٢-	٠,٢٥	٠,٥	٠,٤٤	٠,٨٩-	٠,٢٧	٠,٥	٠,٤٢	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
١,٣٠-	٠,٢٣	٠,٢٥	٠,١٥	٢,١٣	٠,٢٤	صفر	٠,١٧	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه
١,٥٧-	٠,٤٤	١,٥	١,٢٧	٢,٠٢	٠,٤٦	١	١,٣١	درجة	الاتجاه	الاتجاه	الاتجاه

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركي والأداء وأداء البومزا قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة تتحصر ما بين (+٣ : -٣) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري في تلك المتغيرات .

جدول (٢) دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=٢=٢٦)

مستوي الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ٢٦)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٦)		وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
غير دال	٠,٠٥	٢١	٢٠,٥٨	٠,٥٠	٢٠,٤٦	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	٠,٠٢	١٧٣,٥	١٧٢,٥٨	٢,٠٤	١٧٢,٠٨	سم	الطول	معدلات النمو
غير دال	٠,٠٣	٧١,٥	٦٩,٦٩	٣,٥١	٦٩,٣٨	كجم	الوزن	معدلات النمو
غير دال	٠,٠٩	٦٢	٦٢,٠٠	٢,٧٧	٦١,٢٧	درجة	الذكاء	معدلات النمو
غير دال	٠,٠٧	٢٠٢,٥	١٩٨,٨٥	٧,٢٥	٢٠٠,٥٨	سم	القدرة	البدنية
غير دال	٠,٢٢	١٩,٥	٢٠,٠٠	١,٧٦	١٩,٤٦	سم	المرونة	البدنية
غير دال	٠,٠٨	١٧,٤٤	١٧,١١	٠,٤٤	١٦,٩٣	ث	رشاقة	البدنية
غير دال	٠,١٦	٨,٨٧	٨,٦٧	٠,٦٣	٨,٨٥	ث	توافق	البدنية
غير دال	٠,٠٧	١٤,٨٨	١٤,٩٨	٠,٢٩	١٤,٨٦	ث	التوازن	البدنية
غير دال	٠,٤٥	٤,٧٣	٥,٢٣	٠,٧٣	٤,٩٦	ث	الإدراك الحسي بتقدير الزمن	الإدراك الحس حركي
غير دال	٠,٢٤	٣١	٣١,٨١	٤,٠٤	٣٠,٨٨	سم	الإدراك الحسي بمسافة الطعن الأمامي	
غير دال	٠,٣٠	٢٨	٢٦,٧٧	٢,٣٣	٢٥,٧٣	سم	الإدراك الحسي بمسافة الوقفة الأمامية	بالمسافة
غير دال	٠,٩٧	١٠,٥	١٠,٤٦	٢,٩٣	٩,١٥	سم	الإدراك الحس حركي للمسافة	
غير دال	٠,٧٤	١١	١٠,٥٨	٥,٣٤	٩,٤٦	سم	الرأسية لحركة القدم	الاتجاه
غير دال	٠,٤٢	٣	٣,٤٢	٠,٧٩	٣,٥٨	عدد	الاتجاه	
غير دال	١,٢٠	١,٥	١,٥٨	٠,٣٩	١,٨١	درجة	الاتجاه	أداء البومزا
غير دال	١,١٨	١	٠,٨٨	٠,٤٤	١,٠٤	درجة	الاتجاه	
غير دال	٠,٤٦-	٠,٢٥	٠,٢٣	٠,٢٥	٠,٢١	درجة	المسافة المناسبة	أداء البومزا
غير دال	١,٠٧-	٠,٣٢	٠,٤٤	٠,٣٢	٠,٣٨	درجة	تسلسل الأداء	

الاولى	التوافق في الاداء	درجة	٠,٤٢	٠,٢٧	٠,٤٤	٠,٢٥	٠,٤٤-	غير دال
	العودة لنقطة البداية	درجة	٠,١٧	٠,٢٤	٠,١٥	٠,٢٣	٠,٤٩	غير دال
	الدرجة الكلية	درجة	١,٣١	٠,٤٦	١,٢٧	٠,٤٤	٠,٥١	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٥٠) عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٢١

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والادراك الحس حركي وأداء البومزا قيد البحث مما يشير إلي تكافؤهم في تلك المتغيرات قبل التجربة.

### وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات :

١. جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن .
٢. ساعة إيقاف الكترونية .
٣. شريط قياس

### ثانياً : الاختبارات قيد البحث :

#### - اختبار الذكاء ملحق (٣) :

اختار الباحث اختبار كاتل للذكاء والذي قام بوضعه " ريمون بي كاتل Remon B.Katell " عام (١٩٧٠) وقد أعد صورته العربية " أحمد سلامة وعبد السلام عبد الغفار " وهو اختبار غير لفظي لأنه لا يعتمد على اللغة ولكن يخضع أداء الأفراد لقدراتهم على تحديد علاقات التشابه والاختلاف بين الأشكال الموجودة بالاختبار ويتطلب زمن الإجابة عليه (٥٠) خمسون دقيقة ويمكن إجراؤها بصورة جماعية أو فرديه ، ويهدف هذا الاختبار إلى تقدير القدرة العقلية العامة " نسبة الذكاء " ويتكون الاختبار من جزئين ، يشتمل كل جزء على أربعة اختبارات ، فبعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الطلبة الإجابة على الجزء الأول من الاختبار ثم الجزء الثاني وفقاً لعدد البنود والزمن المخصص للإجابة على كل اختبار ، وملحق (٢) يبين أسماء الاختبارات وعدد البنود التي يحتويها كل منها والزمن المحدد للإجابة عليها من كل جزء ، وقد قام الباحث باختيار هذا الاختبار نظراً لتطبيقه على العديد من الدراسات السابقة كدراسة " الشيماء زغول " (٢٠٠٣) (١١) ، " هيثم عبد المجيد " (٢٠٠٤) (٢٨) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (٥) ، والتي أشارت إلي أن معاملات ثباته عالية مما يمكن الوثوق به علمياً ، وأنه مناسب للمرحلة السنوية قيد البحث ، ولكي يتم التأكد من ثبات وصدق الاختبار تم تقنيه على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث في

الفترة من ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٧م إلى ٣١ / ١٠ / ٢٠١٧م .

### المعاملات العلمية لاختبار الذكاء :

أ- **الصدق** : لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوامهم (٢٠) عشرون طالبا مقسمين لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) طلاب ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) دلالة الفروق بين الطلاب ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض

في اختبار الذكاء (ن=١٠ = ٢ = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	المستوي المرتفع		المستوي المنخفض		قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م	
الذكاء	الدرجة	٦١,٠٠	٢,٣١	٤٩,٦٠	٥,٠٦	٦,١٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض في اختبار الذكاء لصالح المستوى المرتفع حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبار .

### ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبار تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية ويفارق زمنى (١٠) عشرة أيام ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، وجدول (٤) يوضح نتائج معامل الارتباط

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار الذكاء قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة ر المحسوبة
		ع	م	ع	م	
الذكاء	الدرجة	٦١,٠٠	٢,٣١	٦٢,٠٠	١,٧٦	٠,٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :



بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٩٥) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبار .

### – اختبارات القدرات البدنية ملحق (٣) :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية مثل ، " محمد علاوى ونصر الدين رضوان " (٢٠٠١) (٢٢) ، "صبحي حسانين " (٢٠٠٣) (٢٣) ، " أحمد زهران " (٢٠٠٤) (٢) ، ودراسات مثل " حسام شومان " (٢٠٠٤) (٦) ، " بدري عيد " (٢٠٠٨) (٤) ، " علي نور الدين " (٢٠١١) (١٦) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (٥) قام الباحث باختيار (٥) خمسة اختبارات تمثلوا في الوثب العريض من الثبات ، البرجل ، الجري المتعرج ، الدوائر المرقمة ، الوقوف بالقدم علي العارضة ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بأقسام المناهج وطرق التدريس ، والمنازلات ، والتدريب وعلوم الحركة بكليات التربية الرياضية ملحق (١١) وقد وافق الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات للمرحلة السنوية قيد البحث

### المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٣ / ١٠ / ٢٠١٧م إلى ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٧م .

### أ. الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية من ذوى المستوى المرتفع والأخرى من ذوى المستوى المنخفض قوامهم (٢٠) عشرون طالبا مقسمين لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) طلاب ، وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في القدرات البدنية (ن=٣=١٠)

الإحصائية	المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
دالة	القدرة العضلية	سم	٩,١٤	١٧٨,٦٠	٤,٩٠	٥,١٨	
	المرونة	سم	١,٥٥	٣٠,٠٠	٢,١٦	١١,٣٢	
	الرشاقة	ث	٠,٤٨	٢٣,٢٣	٠,٨٤	١٩,٠٢	
	التوافق	ث	٠,٥٩	١٣,١٩	١,٠٧	١١,٣٢	
	التوازن	ث	٠,٢٩	٧,٢٨	٠,٩٧	٢٢,٣٩	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في القدرات البدنية لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها .

#### ب- الثبات :

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمني (٣) ثلاثة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وثبتت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، وجدول (٦) ، يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في القدرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية	سم	٩,١٤	١٩٧,٥٠	٩,٢٠	٠,٩٤	
المرونة	سم	١,٥٥	٢٠,٠٠	١,٢٥	٠,٨٦	
الرشاقة	ث	٠,٤٨	١٧,٢٨	٠,٥٦	٠,٨٥	
التوافق	ث	٠,٥٩	٨,٤٤	٠,٧٩	٠,٨٢	
التوازن	ث	٠,٢٩	١٤,٩٣	٠,٢٥	٠,٨٠	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات القدرات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٨٠ : ٠,٩٤) وهى معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

#### - اختبارات الادراك الحس حركي ملحق (٤) :

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية وهى " محمد إبراهيم ، محمد بريقع " (١٩٩٥) (٢٠) ، " محمد علاوي ، محمد نصر الدين " (٢٠٠١) (٢٢) ، " ليلي فرحات " (٢٠٠١) (١٨) ، وكذلك الدراسات والبحوث كدراسة كل من " رشا محمد " (٢٠٠٧) (٨) ، " محمد يسري " (٢٠١٣) (٢٥) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (٥) قام الباحث باختيار اختبارات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارات البومزا والتي تتمثل فى (إدراك المسافة الأفقية ، ادراك المسافة الرأسية ، إدراك الزمن ، إدراك الاتجاه) ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بأقسام المناهج وطرق التدريس ، والمنازلات ، والتدريب وعلوم الحركة بكليات التربية الرياضية ملحق(١١) وقد وافق الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات للمرحلة السنية قيد البحث .

#### المعاملات العلمية لاختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٤/١٠/٢٠١٧م إلى ٢٦/١٠/٢٠١٧م

#### أ. الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية من ذوى المستوى المرتفع والأخرى من ذوى المستوى المنخفض قوامها (٢٠) عشرون طالبا مقسمين لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) طلاب وجدول (٧) يوضح ذلك .

#### جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات

#### المستوى المنخفض في متغيرات الادراك الحس حركي (ن=١٠ ن=٢٠)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	المستوى المنخفض ن = ١٠		المستوى المرتفع ن = ١٠		متغيرات	بالزمن
		ع	م	ع	م		
دالة	٢,٣٣	٠,٤٤	٦,٠٢	٠,٧٩	٥,٣٢	الادراك الحسى بتقدير الزمن	٣

٧,٩٩	٢٢,٢٢	-	٣,١٦	٣٠,٧٠	سم	الادراك الحسي بمسافة الطعن الأمامي		بالمسافة
٥,٦٤	٣,٥٧	٣٣,٦٠	٢,٣٢	٢٥,٦٠	سم	الادراك الحسي بمسافة الوقفة الامامية		
٤,٤٧	١١,٢٧	٦,٥٠-	٠,٦٧	١٠,٣٠	سم	يمين	الادراك الحس حركي للمسافة	الاتجاه
٤,٩٤	١١,٥٣	٦,٧٠-	٠,٩٥	١٠,٧٠	سم	شمال	الرأسية لحركة القدم	
١٢,١٢	٠,٩٧	٤,٦٠	١,٢٩	١١,١٠	عدد	الاحساس باتجاه الجسم في الفراغ		
٤,٠٢	٠,٥٣	٠,٥٠	٠,٥٣	١,٥٠	درجة	الاشارة بالذراع		
٣,٦٦	٠,٥٣	٠,٥٠	٠,٥٢	١,٤٠	درجة	الاشارة بالرجلين		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض في متغيرات الادراك الحس حركي لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها .

**ب - الثبات :**

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمني (٣) ثلاثة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وثبتت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، وجدول (٨) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني ن = ١٠		التطبيق الاول ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات		
	ع	م	ع	م				
٠,٩٥	٠,٦٩	٥,٤٠	٠,٧٩	٥,٣٢	ث	الادراك الحسي بتقدير الزمن		بالزمن
٠,٨١	٣,٢٥	٣١,١٠	٣,١٦	٣٠,٧٠	سم	الادراك الحسي بمسافة الطعن الأمامي		
٠,٨٢	٢,٥٧	٢٧,٨٠	٢,٣٢	٢٥,٦٠	سم	الادراك الحسي بمسافة الوقفة الامامية		الادراك الحس حركي للمسافة الرأسية لحركة القدم
٠,٧٨	٠,٥٧	١٠,١٠	٠,٦٧	١٠,٣٠	سم	يمين		
٠,٨٢	٠,٩٢	١٠,٨٠	٠,٩٥	١٠,٧٠	سم	شمال		
٠,٨٨	٠,٩٥	١١,٣٠	١,٢٩	١١,١٠	عدد	الاحساس باتجاه الجسم في الفراغ		الاتجاه
٠,٨٢	٠,٥٢	١,٦٠	٠,٥٣	١,٥٠	درجة	الاشارة بالذراع		
٠,٨٢	٠,٥٣	١,٥٠	٠,٥٢	١,٤٠	درجة	الاشارة بالرجلين		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٨) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات الادراك الحس حركي قيد البحث ما بين (٠,٧٨ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

#### - تقييم الأداء المهاري للبويزا قيد البحث ملحق (٥)

تم قياس البويزا الأولي من خلال استمارة تقييم أعدها الباحث ، بهدف تقييم العينة قيد البحث في الأداء المهاري للبويزا الاولي ، ولقد تم القياس عن طريق لجنة مكونة من ثلاث مقيمين ، حيث قام كل مقيم بإعطاء درجة من خلال الاستمارة المعدة والتي درجة تقييمها من (١٠ درجات) وموزعة كالاتي ( المسافة المناسبة لحركات القدمين (٣ درجات) - تسلسل الأداء (٢درجة) - التوافق في أداء الحركات (٢درجة) - العودة لنقطة البداية (٣ درجة) ، ويتم أخذ متوسط درجاتهم.

#### المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء المهاري للبويزا قيد البحث :

#### المعاملات العلمية للاستمارة :

لحساب صدق وثبات استمارة التقييم قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٧م إلى ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٧م .

**(أ) الصدق :**

**(١) صدق المحكمين:** تم عرض الاستمارة على ( ١١ ) احدي عشرة خبير من بين أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ، ومدربي وحكام رياضة التايكوندو للتعرف على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله ملحق (١١ ، ١٢)، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة ( ٩٠,٩١ % ) على صلاحية هذه الاستمارة .

**(٣) صدق التمايز:** لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية من ذوى المستوى المرتفع والأخرى من ذوى المستوى المنخفض قوامها (٢٠) عشرون طالبا مقسمين لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) طلاب وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض فى الاداء المهاري ( ن = ٢٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع ن = ١٠		المستوى المنخفض ن = ١٠		قيمة ( ت )	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
المسافة المناسبة	درجة	٠,٢٦	٠,٣٠	٠,١٦	٠,٠٥	٥,١٨	دال
تسلسل الأداء	درجة	٠,٢٦	٠,٣٠	صفر	صفر	٣,٤٩	دال
الاداء السليم	درجة	٠,٢٤	٠,٣٥	٠,٢١	٠,١٠	٢,٣٤	دال
العودة لنقطة البداية	درجة	٠,٣٥	٠,٣٠	صفر	صفر	٢,٥٧	دال
الدرجة الكلية	درجة	١,٢٥	١,٢٥	٠,٢٤	٠,١٥	٦,٧٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول السابق (٩) ما يلى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض فى الاداء المهاري لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها .

**ب- الثبات :**

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة مبتدئين وهى

عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية ويفارق زمنى (٣) ثلاثة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، وجدول (٨) يوضح نتائج معاملات الارتباط جدول (١٠) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني فى الأداء المهاري (ن = ١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٨٢	٠,٢٦	٠,٢٥	٠,٢٦	٠,٣٠	درجة	المسافة المناسبة	الأداء المهاري للبويزا الاولى
٠,٨٢	٠,٢٦	٠,٢٥	٠,٢٦	٠,٣٠	درجة	تسلسل الأداء	
٠,٨٠	٠,٢٦	٠,٣٠	٠,٢٤	٠,٣٥	درجة	الاداء السليم	
٠,٩٣	٠,٤١	٠,٣٥	٠,٣٥	٠,٣٠	درجة	العودة لنقطة البداية	
٠,٨٠	٠,٥٣	١,١٥	٠,٤٢	١,٢٥	درجة	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (١٠) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط للأداء المهاري قيد البحث ما بين (٠,٨٠ : ٠,٩٣) وهى معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

#### رابعاً : الاستمارة :

- أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للطلاب " من إعداد الباحث " ملحق (١) .  
ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات البدنية الخاصة بالبويزا الأولى "من اعداد الباحث" ملحق (٣)

ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختبارات الادراك الحس حركي

" من إعداد الباحث " ملحق (٤)

د- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج " من إعداد الباحث "ملحق (٦)

هـ- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تمرينات الادراك الحس حركي

" من اعداد الباحث " ملحق (١٠)

ومما تجدر الإشارة إليه أنه تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي التايكوندو ، ملحق

(١١) ملحق (١٢)، وذلك على أن تتوافر فيهم الشروط التالية :

**شروط اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس :**

- ١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه فى التربية الرياضية .
- ٢- أن يكون متخصصا فى رياضة التايكوندو أو رياضات النزال أو فى طرق تدريس المنازلات .

**شروط اختيار الخبير من مدربي التايكوندو :**

- ١- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (٥) خمس سنوات فى مجال تدريب التايكوندو
- ٢- أن يكون حاصلًا علي الحزام الأسود ( ١ ) دان على الأقل .

**البرنامج باستخدام تمارينات الادراك الحس حركي ملحق (٧) :**

قام الباحث بعرض البرنامج فى صورته الأولى ملحق(٦) علي السادة الخبراء ملحق (١١، ١٢) ، وقد توصل الباحث الي الصورة النهائية للبرنامج ملحق (٧) ، حيث تم بناء البرنامج من خلال اتباع الخطوات التالية :

**الهدف العام للبرنامج :** أن يتعلم الطلاب اليومزا الأولي ، تحسين متغيرات الادراك الحس حركي ، وذلك

من خلال استخدام تمارينات الادراك الحس حركي لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالمنيا .

**أغراض البرنامج :** تمكن الطلاب من تطبيق الأداء الصحيح لليومزا الاولي قيد البحث - اكساب الطلاب

بالمعارف والمعلومات المرتبطة بتعلم مهارات اليومزا - يؤدي الطلاب مهارات اليومزا بصورة جيدة - يتقن

الطلاب مهارات اليومزا الاولي - يشعر الطلاب بالمتعة والاثارة والتشويق خلال التعلم لمهارات اليومزا .

**أسس البرنامج :** أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله ، مراعاة توفير

عاملى الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج ، أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث ، أن

يعمل البرنامج على زيادة عوامل الدافعية والتشويق والمتعة والإثارة ، أن يتصف البرنامج بالبساطة والتنوع

والشمول لإشباع حاجات الطلاب من الحركة والنشاط ، مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة

لتنفيذ البرنامج .

**محتوى البرنامج التعليمي :** احتوي البرنامج علي الشرح التوضيحي لليومزا الاولي ، وصور متسلسلة

لليومزا الاولي ، وفيديوهات خاصة باليومزا الاولي ، وتمارينات الادراك الحس حركي الخاصة باليومزا الأولي

ملحق (١٠).

**الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج :** ملعب التايكوندو - ساعات إيقاف - جهاز لقياس الطول والوزن -

معصب العينين- صور توضيحية لليومزا الاولي - متات - سندباج .

**أسلوب التعلم:** استخدم الباحث أسلوب الاوامر - أسلوب الرسوم التوضيحية - أسلوب الشرح اللفظي



**الإطار العام لتنفيذ البرنامج :** نفذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية وذلك بواقع وحدة واحدة في الأسبوع كما هو وارد بلائحة الكلية لمدة (٦) ستة أسابيع ، وكان زمن تنفيذ الوحدة ( ١٢٠ ) دقيقة بإجمالي (١٢) ساعة ، حيث تم توزيع زمن الوحدة للأعمال الإدارية والاحماء (١٠) دقائق والاعداد البدني (١٥) دقيقة والجزء الرئيسي ( التعليمي) (٢٠) دقيقة والجزء الرئيسي (التطبيق العملي) (٦٥) دقيقة والختام (١٠) دقيقة ، وتم استخدام تمارينات الادراك الحس حركي بالجزء الرئيسي ، وتم توحيد جزء الاحماء والاعداد البدني والختام لكلا المجموعتين .

**أساليب التقويم :** تم التقويم للأداء المهاري من خلال استمارة تقييم الاداء لليومزا الأولي (المقيمين) ، وتقويم متغيرات الادراك الحس حركي من خلال الاختبارات قيد البحث .

**قيادات تنفيذ البرنامج :** قام الباحث بتنفيذ البرنامج التعليمي علي طلاب الفرقة الثالثة بالكلية .  
**الدراسة الاستطلاعية :**

تمت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٧/ ١٠/٢٢ حتى ٢٠١٧/١٠/٣١ ، وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.
  - التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء التجربة.
  - التأكد من مناسبة التمارينات لعينة البحث.
  - تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات.
  - التأكد من صلاحية مكان التطبيق.
  - حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:
- صلاحية الأدوات المستخدمة في القياس.
  - مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
  - صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات.
  - فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.
  - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( الصدق - الثبات) .

### خطوات تنفيذ البحث :

**القياسات القبليّة:** قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تعلم الطلاب لليومزا الاولي في الفترة من ٢٠١٧/١٠/٣١ إلى ٢٠١٧/١١/٢ ، وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات

لجميع الطلاب بطريقة موحدة .

**تنفيذ التجربة:** تم تطبيق البرنامج لمدة (٦) أسابيع بدأت من يوم ٢٠١٧/ ١١/٥ وانتهت في يوم ٢٠١٧/١٢/١٠ ، وبواقع وحدة لكل مجموعة (الاحد ) من كل أسبوع للمجموعة التجريبية ، بإجمالي (٦) وحدات على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج باستخدام تمرينات الادراك الحس حركي (المتغير التجريبي) داخل الوحدة ملحق (٧ ، ٨) ، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي يوم (الأربعاء ) من كل اسبوع ، بإجمالي (٦) وحدات علي أفراد المجموعة الضابطة ملحق (٩)، وقد راعي الباحث تثبيت توقيت التطبيق لكلا المجموعتين .

**القياسات البعدية:** قام الباحث بإجراء القياس البعدى للمجموعتين في الفترة من ٢٠١٧/١٢ /١٧ الي ٢٠١٧ /١٢ /١٩ وببنفس الأسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى وفى ظل نفس الظروف والشروط .

**المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث :** قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها، واستخدام الأساليب الإحصائية المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار "ت" ، نسبة التحسن (التغير) ، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

## عرض النتائج ومناقشها :

### أولاً : عرض النتائج :

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحث النتائج التي تم التوصل اليها وفقاً للترتيب الآتي :

١- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركى وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدى.

٢- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركى وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدى.

٣- دلالة الفروق بين القياسين البعديين لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الادراك الحس حركى وأداء البومزا الاولي لصالح المجموعة التجريبية

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٦)

نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة " ت "	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعياري للفروق	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	الاتجاه	الأدراك الحس حركي
%٥٤	دالة	١٥,٨٥	٢,٦٩	١٩,١٢	٠,٤٧	٢,٢٧	٠,٧٣	٤,٩٦	سم	الادراك الحسي بتقدير الزمن	بالزمن	أداء البومزا الأولي
%٣١	دالة	١٣,٦٠	٩,٦٥	٣٢٧,٨٨	١,٣٧	٢١,٢٣	٤,٠٤	٣٠,٨٨	ث	الادراك الحسي بمسافة الطعن الأمامي	بالمسافة	
%٣٦	دالة	١٩,٣٩	٩,٣١	١٤٧,٥٤	١,٢١	١٦,٤٢	٢,٣٣	٢٥,٧٣	ث	الادراك الحسي بمسافة الوقفة الامامية		
%٥٣	دالة	٥,١٤	٤,٨٨	٥٨٠,٦٥	٠,٣٩	٤,٢٧	٢,٩٣	٩,١٥	سم	الادراك الحس حركي للمسافة	الاتجاه	
%٤٣	دالة	٢,٧٩	٢,٨٥	٦٧٧,٣٨	١,٠٨	٦,٦٢	٥,٣٤	٩,٤٦	سم	الرأسية لحركة القدم		
%٥١	دالة	١٤,٥٠	٣,٧٧-	٤٢,٦٢	٠,٨٣	٧,٣٥	٠,٧٩	٣,٥٨	عدد	الاحساس باتجاه الجسم في الفراغ	الاتجاه	
%٤٢	دالة	١٤,٥٣	١,٣١-	٥,٥٤	٠,٧٠	٣,١٢	٠,٣٩	١,٨١	درجة	الإشارة بالذراع		
%٦٦	دالة	٢٥,٠٠	٢,٠٠-	٤,٠٠	٠,٥٢	٣,٠٤	٠,٤٤	١,٠٤	درجة	الإشارة بالرجلين		
%٨٨	دالة	١٥,٩٦	١,٦٠-	٦,٥١	٠,٣٩	١,٨١	٠,٢٥	٠,٢١	درجة	المسافة المناسبة	الاتجاه	
%٧٥	دالة	١١,٥٤	٠,١٥	٥,٨٨	٠,٥٠	١,٥٤	٠,٣٢	٠,٣٨	درجة	تسلسل الاداء		
%٦٦	دالة	٨,٩٧	٠,٨١-	٥,٥٤	٠,٤٢	١,٢٣	٠,٢٧	٠,٤٢	درجة	التوافق في الاداء		
%٩٠	دالة	١٣,٣٠	١,٦٠	١٠,٠١	٠,٥٠	١,٧٧	٠,٢٤	٠,١٧	درجة	العودة لنقطة البداية		
%٧٩	دالة	٤١,٩٩	٥,٠٤-	١٨,٩٦	٠,٦٢	٦,٣٥	٠,٤٦	١,٣١	درجة	الدرجة الكلية		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠٨

يتضح من الجدول السابق (١١)

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات

الادراك الحس حركي وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٦)

نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة " ت "	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعياري للفروق	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	الاتجاه	الأدراك الحس حركي
%١٨	دالة	٨,٦٢	٠,٩٥	٨,٣٦	٠,٦٨	٤,٢٨	٠,٦٦	٥,٢٣	سم	الادراك الحسي بتقدير الزمن	بالزمن	أداء البومزا الأولي
%١٤	دالة	١٦,٧٢	٤,٣٥	٤٣,٨٨	٢,٥٨	٢٧,٤٦	٣,٣٢	٣١,٨١	ث	الادراك الحسي بمسافة الطعن الأمامي	بالمسافة	
%١٥	دالة	١٤,٥٦	٤,٠٨	٥١,٨٥	١,٩٤	٢٢,٦٩	٢,٥٨	٢٦,٧٧	ث	الادراك الحسي بمسافة الوقفة الامامية		
%٢٣	دالة	٣,٣١	٢,٣٨	٣٣٨,١٥	٣,٦٩	٨,٠٨	٠,٨٤	١٠,٤٦	سم	الادراك الحس حركي للمسافة	الاتجاه	
%٢٠	دالة	١٤,٤٢	١,٧٣	٩٢,١٢	٠,٦٦	٨,٨٥	٠,٧٤	١٠,٥٨	سم	الرأسية لحركة القدم		
%٣٢	دالة	١٤,٣٤	١,٥٨-	٨,٣٥	٠,٩٢	٥	٠,٧٩	٣,٤٢	عدد	الاحساس باتجاه الجسم في الفراغ	الاتجاه	
%٣٢	دالة	١٣,١٢	٠,٧٣-	١٣,١٢	٠,٥٤	٢,٣١	٠,٤٩	١,٥٨	درجة	الإشارة بالذراع		

الدرجة الكلية	العودة لنقطة البداية	التوافق في الاداء	تسلسل الاداء	المسافة المناسبة	الإشارة بالرجلين	درجة	٠,٨٨	٠,٥١	١,٨٨	٠,٥١	٦	١ -	١٠,٠٠	دالة	%٥٣
الدرجة الكلية	١,٢٧	٠,٤٤	٠,٤٤	٠,٢٥	١,٠٤	٠,١٩	٢,٥١	٠,١٩	٠,٩٦	٠,١٩	٢,١٢	١٢,١٨	٠,٧٣	دالة <td>%٧٦</td>	%٧٦
العودة لنقطة البداية	٠,١٥	٠,٢٣	٠,٢٣	٠,٩٦	٠,٩٦	٠,١٩	٢,٠٤	٠,١٩	٠,٩٦	٠,١٩	٢,٠٤	١٣,٤٦	٠,٨١	دالة <td>%٨٤</td>	%٨٤
التوافق في الاداء	٠,٤٤	٠,٢٥	٠,٢٥	١,٠٤	١,٠٤	٠,١٩	٢,٥١	٠,١٩	٠,٩٦	٠,١٩	٢,١٢	١٢,١٨	٠,٧٣	دالة <td>%٥٩</td>	%٥٩
المسافة المناسبة	٠,٢٣	٠,٢٥	٠,٢٥	١,٠٤	١,٠٤	٠,١٩	٢,٥١	٠,١٩	٠,٩٦	٠,١٩	٢,١٢	١٢,١٨	٠,٧٣	دالة <td>%٧٦</td>	%٧٦
الإشارة بالرجلين	٠,٨٨	٠,٥١	٠,٥١	١,٨٨	١,٨٨	٠,٥١	٦	٠,٥١	١,٨٨	٠,٥١	٦	١٠,٠٠	١ -	دالة <td>%٥٣</td>	%٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠٨

يتضح من الجدول السابق (١٢)

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء الوبمزا الاولي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات قيد البحث (ن=٢٦=٢٦)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت "	مستوى الدلالة	الفروق في نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
الادراك الحس حركي	بالزمن	٢,٢٧	٠,٤٧	٤,٢٨	٠,٦٨	١٢,١٨	دالة	%٣٦
		٢١,٢٣	١,٣٧	٢٧,٤٦	٢,٥٨	١٠,٦٦	دالة	%١٧
	بالمسافة	١٦,٤٢	١,٢١	٢٢,٦٩	١,٩٤	١٣,٧٢	دالة	%٢١
		٤,٢٧	٣,٣٩	٨,٠٨	٣,٦٩	٣,٨٠	دالة	%٣٠
الاتجاه	بالزمن	٦,٦٢	١,٠٨	٨,٨٥	٠,٦٦	٨,٨١	دالة	%٢٣
		٧,٣٥	٠,٨٣	٥	٠,٩٢	٩,٤٨	دالة	%١٩
	بالمسافة	٣,١٢	٠,٧٠	٢,٣١	٠,٥٤	٤,٥٨	دالة	%١٠
		٣,٠٤	٠,٥٢	١,٨٨	٠,٥١	٧,٩٦	دالة	%١٣
أداء الوبمزا الاولي	بالزمن	١,٨١	٠,٣٩	٠,٩٦	٠,١٩	٩,٧٩	دالة	%١٢
		١,٥٤	٠,٥٠	١,٠٨	٠,١٩	٤,٣٠	دالة	%١٦
	بالمسافة	١,٢٣	٠,٤٢	١,٠٤	٠,١٩	٢,٠٦	دالة	%٩
		١,٧٧	٠,٥٠	٠,٩٦	٠,١٩	٧,٥٧	دالة	%٦
الدرجة الكلية	٦,٣٥	٠,٦٢	٤,٠٤	٠,١٩	١٧,٨١	دالة	%١٠	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢١

يتضح من الجدول السابق (١٣)

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء الوبمزا الاولي لصالح المجموعة التجريبية.

## ثانيا : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الإدراك الحس حركي وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .

ويعزو الباحث تحسن المدركات الحس حركية قيد البحث وأداء البومزا الاولي لدى طلاب المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج التعليمي المقترح ، حيث تضمن مجموعة من التمرينات والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية العمل الوظيفي للنظام الحس - حركي وأجهزته المختلفة الخاصة باستقبال ومعالجة المعلومات الحس حركية وتعلم البومزا الاولي للطلاب ، كما أن استخدام تمرينات الإدراك الحس حركي في نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ساعد في سرعة تعلم مهارات البومزا قيد البحث ، حيث راعي الباحث عامل الربط بين تمرينات الأداء المهارى والقدرات الإدراكية الحس حركية حيث لا يمكننا الفصل بينهما أثناء التمرين الأمر الذى أدى إلى تحسن الإدراك الحس حركي والأداء المهارى لطلاب المجموعة التجريبية ، كما أن تحسن الإدراك الحس حركي لدى طلاب المجموعة التجريبية ساعد بشكل كبير فى تحسن أداء مهارات البومزا .

وفى هذا الصدد يذكر " محمد عبد العزيز " (٢٠٠١) أن هناك علاقة وطيدة بين تمرينات الإدراك الحس حركي وسرعة تعلم وإدراك المهارات الحركية بصورة صحيحة وأن إدراك الطالب للمهارة الحركية يساعد على الإحساس بالمكان الذى تؤدى فيه والمدى المطلوب لانقباض عضلات الجسم والاتجاه والوعى بالفراغ والتحكم فى حركات الجسم فتأتى الحركة أكثر كفاءة وسلامة (٢٤ : ٢٥٨) .

ويضيف " احمد العميري " (٢٠١٠) ان تدريبات الإدراك الحس - حركية تسهم بشكل كبير في توجيه الانتباه بشكل قسري نحو المعلومات الحس - حركية المطلوب إدراكها ، وكذا تهيئته لمجموعة من الخبرات التعليمية الحس - حركية المناسبة ، مما نتج عنه سرعة اكتساب وإدراك هذه المعلومات وتثبيتها كمدرجات وخبرات في الذاكرة تتعلق بما يحدث على أطراف الجسم وبالتالي ضمان حدوث انتقال ايجابي لأثر التدريب والممارسة أثناء تطبيق الاختبارات (٣ : ١٤٦) .

ويتفق ذلك مع نتائج كل "هشام صبحي " (١٩٩٣) (٢٧) ، "كارولا و فيكتوريا Karola-viktoria " (٢٠٠٢) (٣٨)، فارير كران وجينرود jeanerod ، Farrer kran " (٢٠٠٣) (٣٤) ، "دوكس وآخرون " (٢٠٠٤) (٣٢) ، "ايمي Amy" (٢٠٠٥) (٣٠) ، "وائل فوزي " (٢٠٠٦) (٢٩)، "جيريمان ليبي Jeremian libby " (٢٠٠٦) (٣٦) ، " لي أنجل وآخرون " Lee angle (٢٠٠٦) (٣٩)، " ادواردو ،

سانتوس، مانويل " Eduardo (٢٠٠٨) (٣٣) ، "احمد العميري" (٢٠١٠) (٣) ، نبيل خطاب " (٢٠١١) (٢٦) ، محمد يسري " (٢٠١٢) (٢٥) ، " عيد إسماعيل " (٢٠١٤) (١٧) ، " جهاد أحمد" (٢٠١٥) (٥) ، حيث أشارت أهم نتائج دراساتهم إلى أن تنمية الإدراك الحس حركي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم وتطوير المهارات الحركية قيد أبحاثهم.

ويري الباحث أن مراعاة الشروط والأسس العلمية اللازمة لتحسن الإدراك الحس - حركي بشكل سليم وأداء تلك التمرينات في نفس المسار الحركي للمسار الحركي لمهارات البومزا نتج عنه تحسن في الادراك الحريس حركي وكذلك تحسن في أداء مهارات البومزا واكتساب المهارات والتسلسل الحركي لها بشكل سليم . وبالتالي تحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء البومزا الأولي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

كما يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي وأداء البومزا الأولي لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .

ويعزو الباحث ذلك التحسن لدى طلاب المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي المتبع ، حيث تضمن مجموعة من التمرينات الأساسية والمساعدة العامة والخاصة والتي تم تطبيقها بشكل متكرر ، كما ان استخدام أسلوب الشرح واللقاء وأداء النموذج مع تصحيح الأخطاء ساهم بشكل ايجابي في تحسن تلك المتغيرات وتعلم مهارات البومزا

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٢) ان التدريب الرياضي يؤدي إلى تحسن في وظائف المستقبلات الحس - حركية ، ويظهر ذلك في انخفاض الحد الأدنى لبداية حساسية اعضاء الإحساس الحركي وخاصة تلك الأعضاء الحس - حركية الموجودة في العضلات والمفاصل العاملة في النشاط الرياضي التخصصي ، مما يسهم بدوره في تطوير الأداء المهاري . (١ : ٢٠٨)

ويرى " محمد علاوي" (١٩٩٧) ان اعتماد الفرد على الممارسة (التكرار) والتدريب المنظم وتزوده بالمعارف والمعلومات يساهم في اكتسابه التصورات اللازمة للأداء الحركي وبالتالي زيادة فاعلية التدريب ، ومن ثم التغيير في السلوك وفقاً للأهداف الموضوعية (٢١ : ٣٣٣) .

ويشير كلا من " سعيد الشاهد" ، " حسن أنيس " (٢٠٠١) ان التغذية المرتدة الداخلية الناجمة عن الإدراك الحس - حركي تلعب دوراً حيوياً في التقدم بمستوى الأداء المهاري وتثبيته واكتساب التوافق

الجيد. (١٠ : ٥٦)

وفي هذا الصدد تذكر " عطيات خطاب ، مها فكري ، شهيرة شقير " (٢٠٠٦) أن أداء النموذج والشرح والوصف وإبداء الملاحظات من أهم الوسائل البصرية والسمعية التي تساهم بدرجة كبيرة في قدرة الطلاب علي سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية حيث أنها تخلق التصور الحقيقي الواقعي للمهارة المطلوبة (١٣ : ٦٩) .

ويتفق ذلك مع نتائج كل من كيلي كامنيسكيوك Kaminskibuc kely " (٢٠٠٣) (٣٧) ، "دوكس وآخرون Dxu et al " (٢٠٠٤) (٣٢) ، "بوكلي Buckley" (٢٠٠٤) (٤١) ، "إيمي Amy" (٢٠٠٥) (٣٠) ، "وائل فوزي " (٢٠٠٦) (٢٩) ، "أحمد العميري" (٢٠١٠) (٣) ، "محمد يسري" (٢٠١٢) (٢٥) أن البرنامج التقليدي اثر علي المدركات الحسية والاداء المهاري.

فالاستمرار في تصحيح الأخطاء والأداء المتكرر مع الاحتكاكات والممارسة المنتظمة للأداء المهاري في البرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري وتحسينه طوال مدة تطبيق البرنامج ومن ثم حدوث تقدم في أداء البومزا للطلاب .

وبالتالي تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الإدراك الحس حركي واداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة " .

ويتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي وأداء البومزا الاولي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .

ويعزو الباحث ذلك التحسن إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية ، حيث تم تصميمه وتطبيقه بشكل علمي واحتوي على تدريبات مقننة ، وهذا لم يتوفر في البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة ، حيث تضمن مجموعة من التمرينات والوسائل لتحقيق أهدافها (كأداء التدريبات مفتوحة العينين وأدائها مغمضة العينين ، الأثقال ، الاستيك المطاط) وكذلك الأداء في اتجاهات مختلفة وبارتفاعات مختلفة وموجهة نحو ترقية العمل الوظيفي للنظام الحس - حركي واجهزته المختلفة هذا ساعدهم في إدراك وتصور الجسم وأبعاده واتجاهاته في الفراغ ومعرفة المدى المطلوب لإقباض العضلات والإحساس بالمكان وتوجيه انتباه الطلاب نحو المعلومات الحس حركية المطلوب إدراكها كل ذلك ساعد في

تحسن الإدراك الحس حركى حيث ساعد على إدراك الطلاب المهارات بصورة صحيحة مع الإقتصاد في الوقت والجهد بما يناسب قدرات الطلاب مما كان له الأثر على سرعة الاستيعاب والفهم وإشتراك أكثر من حاسة (السمع ، البصر ، اللمس) مما أدى إلى تحسن أداء اليومزا قيد البحث .

وفى هذا الصدد يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (٢٠١٢) إلى أن نجاح الأداء الحركى يتوقف على سلامة المعلومات الحسية بشكل عام والحس حركية بشكل خاص تلك المعلومات التى تخبر الجهاز العصبى بحالة الجسم وأوضاعه المختلفة ومن ثم اتخاذ القرار السليم وإصدار أوامر حركية دقيقة تتعلق بالتنفيذ الناجح للأداء الحركى المطلوب (١ : ٢٠٧) .

ويشير " هرتز HIRTZ P " (٢٠٠٣) ان القدرة على التمييز الحس - حركى تتاثر بشكل جوهري بحجم ونوعية الخبرة الحركية المقدمة للرياضيين ، وهذا يعني انه كلما تم تحسين نوعية وجوده هذه الخبرات وربطها بالنشاط الرياضى التخصصي ، كلما نتج عن ذلك تحسن أفضل للمدركات الحس - حركية الخاصة بهذا النشاط (٣٥ : ٣٥) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من " سامح الشبراوي " (١٩٩٨) (٩) ، " بوكلي Buckley " (٢٠٠٤) (٤١) ، " ايمي Amy " (٢٠٠٥) (٣٠) ، " وائل فوزي إبراهيم " (٢٠٠٦) (٢٩) ، " احمد العميري " (٢٠١٠) (٣) ، " محمد يسري " (٢٠١٣) (٢٥) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (٥) ان البرنامج المقترح أحدث تحسن ايجابي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الادراك الحس حركى والاداء المهاري .

فالبرنامج المقترح زود الطلاب بمجموعة من المدركات والخبرات الحس حركية وهذا بدوره ساعد في زيادة القدرة على التحكم في الأداء ، وتحسن أداء اليومزا الاولي للطلاب ، كما ان ضعف الادراك لدى المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض قدرة الطلاب إلى التوزيع السليم للقوة وانخفاض مستوى الانسياب الحركى والايقاع الحركى ، وعدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقا للتوقيت السليم وذلك بسبب ضعف الطلاب في تكوين تصور سليم للحركة يتضمن تركيبا صحيحا للابعاد المكانية والزمانية للأداء .

وبالتالى قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين في متغيرات الادراك الحس حركى وأداء اليومزا الأولي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة " .

الاستخلاصات :

توصل الباحث لمجموعة من الاستنتاجات في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث



- وإجراءات هذا البحث ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج أمكن الباحث استنتاج ما يلي :
- ١- ان البرنامج المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على تحسن الادراك الحس - حركي وتحسن أداء مهارات البومزا الاولي للطلاب .
  - ٢- البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي على الادراك الحس حركي وتحسن أداء مهارات البومزا الاولي للطلاب .
  - ٣- ان البرنامج المقترح للادراك الحس- حركي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي افضل من البرنامج التقليدي في تحسن كل من الادراك الحس - حركي وأداء البومزا الاولي للطلاب .
  - ٤- هناك اختلافات في تأثير كل من البرنامج المقترح باستخدام تمارينات للإدراك الحس . حركي والأسلوب التقليدي " الشرح والنموذج " على الادراك الحس حركي وأداء البومزا .

#### التوصيات :-

يوصي الباحث بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في مختلف المراحل السنية .
- ٢- استخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث لقياس الادراك الحس- حركي .
- ٣- الاهتمام بتطوير وتحسين الادراك الحس - حركي للطلاب وذلك لمدى مساهمتها بصورة فعالة في تحسن الأداء المهاري في البومزا .
- ٤- توعية المدربين والقائمين علي عملية التدريس بالصعيد عامة ومدربين محافظة المنيا خاصة بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحس - حركي بهدف الارتقاء بالأداء المهاري في التايكوندو .
- ٥- إجراء دراسات متشابهة بخصوص الإدراك الحس - حركي على مراحل سنية مختلفة في مختلف الألعاب النزالية الأخرى .

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر " الأسس الفسيولوجية"، الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠١٢م.

- ٢- أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب ، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٣- احمد عبد الحميد العميري : "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال،" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٠.
- ٤- بدري عيد حماد : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠٠٨م .
- ٥- جهاد أحمد محمد : تأثير برنامج تمرينات للإدراك الحس حركي باستخدام الوسائط الفائقة علي مستوى أداء بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٥ .
- ٦- حسام حسن شومان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٤م
- ٧- خالد محمد لبيب : خصائص الأداء لمهارة ضربة الرجل الأمامية الدائرية مع اللف كأساس تعليمي في رياضة التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٢م.
- ٨- رشا محمد السيد : تأثير برنامج الإحساس الحركي علي مستوى الأداء المهاري علي جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧م .
- ٩- سامح الشبراوي طنطاوي : تأثير تنمية بعض الادراكات الحس- حركية على مستوى اداء الكاتا مجموعة الهيان على ناشئي الكاراتيه (١٠-١٢)، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس سنة ١٩٩٨م.

- ١٠- سعيد خليل الشاهد ، حسن أنيس :  
التعلم الحركي - النظرية والتطبيق ، مكتبة الطلبة بشبرا ،  
القاهرة ٢٠٠١ م .
- ١١- الشيماء سعد زغول :  
أثر استخدام اسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات علي  
تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة  
المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق مصطفى :  
التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف  
، الإسكندرية ٢٠٠٥م .
- ١٣- عطيات محمد خطاب ، مها محمد فكرى :  
أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر  
، القاهرة ، ٢٠٠٦م ،  
شهيره عبد الوهاب
- ١٤- عفاف عبد الكريم حسن :  
التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية منشأة المعارف ،  
الاسكندرية ١٩٩٤ م .
- ١٥- علي أحمد مذكور :  
مناهج التربية أسسها و تطبيقاتها، دار الفكر العربي، القاهرة  
٢٠٠١ م .
- ١٦- علي نور الدين مصطفى :  
برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوي أداء  
بعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط ٢٠١١ م .
- ١٧- عيد إسماعيل إسماعيل :  
تأثير تنمية بعض المدركات الحس حركية علي مستوي أداء  
الدورة الهوائية الأمامية المتكورة علي سلم القفز لناشئ  
الجمباز تحت سن ٧ سنوات ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ،  
كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ،  
٢٠١٤م
- ١٨- ليلي السيد فرحات :  
القياس والاختبار فى التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٩- محمد ابراهيم شحاتة :  
أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية  
٢٠٠٦ م .

- ٢٠- محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٥ م .
- ٢١- محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٢- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، ط٣، القاهرة ، رضوان ٢٠٠١ م .
- ٢٣- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، المجلد الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م.
- ٢٤- محمد عبد العزيز سلامة : مقدمة سيكولوجية التعلم الحركي ، دار ذهب للنشر ، الاسكندرية ٢٠٠١ م.
- ٢٥- محمد يسري محمد : تأثير استخدام بعض تدريبات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء للاعبين الكاتا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٢ م
- ٢٦- نبيل محمد خطاب : تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس زكي علي مستوي الانجاز والرضا الحركي لمتسابقين ١٠٠م والوثب الطويل لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية ، ج٢ ، العدد ٣٢ ، مارس ٢٠١١ م .
- ٢٧- هشام صبحي حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حضان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٩٣ م .

٢٨- هيثم عبد المجيد محمد : تأثير أسلوب التطبيق التبادلي الرباعي باستخدام الحاسب الآلي على بعض المتغيرات المهارية والمعرفية والانفعالية لرياضة سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠٠٤م.

٢٩- وائل فوزى إبراهيم : تأثير تطوير بعض الادراكات الحس حركيه الخاصة على فعالية أداء بعض اللكمات والركلات وعلاقتها بنتائج المباريات لدى ناشئ الكاراتيه مرحله من ٨ - ١٠ سنوات ،رسالة دكتوراة ، الاسكندرية ٢٠٠٦م.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 30- 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.
- 31- Davis , B .,: Bull, R., Rosecoe, J., Dennis : Physical Education and the Study of Sport, 5, ed, Mosby pub London, 2004.
- 32- Dxu , Hong , Jli , Chan : Effect of Tai Chi Exercise on Proprioception of Ankle and Knee Joints in old People, Bri. J. of Sport Med., (38), 2004.
- 33- Eduardo J. A. M. santos and manuel a. A. S. Janeira : Analytical study of the exercises Motor Sensory Perception and its impact on performance Artistic Gymnastics , Journal of Strength and Conditioning Research , 2008
- 34- Farrer., C., Frank., N., Paillard, J.,Jeannerod, : The Role of Proprioception in Action Recognition, Elsevier, January, 2003.
- 35- Hirtz, P : Bewegung skompetenzen – Bewegungs gefuhl. Verlag Karl Hoffmann, 2003
- 36- Jeremia Libby : A comparative study between exercises Motor Sensory Perception and exercises on the seismic performance of the players level of scuba diving , degree of Master , Department of exercise & sport science , Virginia , 2006

- 37- Kaminiski., T., Buckley , Powers, Hubbard, Ortiz : Effect of Strength and Proprioception Training on Eversion to Inversion Strength Ratios in Subjects with unilateral Functional Ankle Instability. Bri. J. of Sports Med., 2003.
- 38- Karola – Viktoria, S., : Einfluss eines kinästhetischen Trainings auf das Erlernen des Golfschwunges. Diss., Universität der Bundeswehr, 2002
- 39- Lee Ingle , Mike Sleaf , Tolerey : Exercise linked to mental and cognitive processes in the sport of karate , Journal of Sports Sciences . Sept. , 24 (9) 987 - 997 , 2006
- 40- Loosch, E berhard , : Allgemeine Bewegungslehre, Limpert Verlag, Wiebelsheim 1999.
- 41- Powers, M., Buckley, kaminiski., T., Hubbard, Ortiz : Six Weeks of Strength and Proprioception Training Does not Affect Muscle Fatigue and Static Balance in Functional Ankle Instability. Journal of Sport Rehabilitation, Human Kinetics 2004.
- 42- Rhodes, B : Learning and Production of Movement Equences , Behavioral, Neurophysiological and Modeling Perspectives, *Human Movement Science*, London, 2009
- 43- Richard H.Cox : Sport Psychology – Concepts and Applications Brown & Benchmark Pub, U.S.A, 1994.
- 44- Schnabel, G., : Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstätigkeit. In Meinel, K., Schnabel, G., *Bewegungslehre Sport Motorik*, Sudwest, 2006.
- 45- Scmidt, R., : Motor Learning and Performance: From Principles to Practice. Human Kinetics, 1991.
- 46- Soon Man & Gaetane Rlicke : “Modern Taekwondo” , New York 1999m
- 47- un yong kim : “Taekwondo Poomsae” world federation, kukkion, Seoul 1988m