

تأثير استخدام تدريبات القدرات البصرية علي مستوى الاداء المهارى لدي لاعبي القتال الفعلي للكاراتية

الدكتور/ أحمد يوسف عبدالرحمن

الدكتور/ مبارك محمد حامد

الدكتور/ حاتم محمد حسني

الباحث/ أحمد نبيل عبد الفتاح

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض تدريبات القدرات البصرية على مستوى الأداء المهارى للركلات (ماواشي جري - كزامي ماواشي جري - اورا ماواشي جري - كزامي اورا ماواشي جري) على عينة البحث ، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي رياضة الكاراتيه بنادي الشرقية للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٤ : ١٦ سنة)، وتتراوح أوزانهم من ٦٥ الي ٦٧ كجم، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) لاعبين، والأخرى ضابطة وعددها (١٠) لاعبين، كما تم الاستعانة بعدد (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، كما اشارت اهم النتائج الى :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القياسات (بدنية، قدرات بصرية، مهارة) لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في القياسات (بدنية، قدرات بصرية، مهارة) لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (بدنية، قدرات بصرية، مهارة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد تزايد الاهتمام العالمي في الآونة الأخيرة "بعلم التدريب الرياضي"، وأصبح مادة أساسية تدرس بكليات التربية الرياضية والمعاهد والمؤسسات العلمية المهمة بالرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني والجانب الفني أو المهاري، والجانب النفسي والعقلي، والجانب الخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية، وانعكس أثر ذلك على تحطيم الأرقام القياسية في المسابقات الرقمية كالسباحة ومسابقات الميدان والمضمار والدراجات ورفع الأثقال.

ويشير أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) إلى أن رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية الفردية ذات الفن الرفيع والتي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة المهارات الهجومية الأساسية (الفردية والمركبة) وهي ما بين اللكم والضرب والركل ونظراً لاختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها وإتقانها الذي يعتبر بمثابة هدف اللاعب منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وهدفه النهائي حيث يحتاج اللاعب للعديد منها خلال المنازلة (النزال التخليفي kata والنزال الفعلي kumite) مع منافسه.

(٢ : ١٧)

ويشير عبدالحميد غريب شرف (٢٠٠٢م) إلي أن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، ومعني هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون، ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يري النور في غياب البرامج، وكما يعرف البرنامج بصفة عامة علي أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (٨ : ١٧، ١٨)

كما يوضح محمد أبو النور (٢٠٠٢م) أن التدريب على المهارات الهجومية المركبة يتم بطريقة تقليديه دون الاعتماد على الأسس أو المبادئ العلمية والتي يجب أن تراعي في البرامج التدريبية للتدريب الحديث الذي تتبعه الدول المتقدمة في رياضة الكاراتيه والتي أثبتت تفوقها في البطولات الدولية، كما يشير أنه لا بد أن تعتمد الدول على الأسلوب العلمي الحديث في التدريب وعمل العديد من الأبحاث والدراسات العلمية حول كل ما يساعد على الارتقاء بمستوي الأداء ووصول لاعبي الكاراتيه لأعلى مستوي بدني ومهاري وخططي ونفسي يمكن من خلاله تحقيق أفضل النتائج في البطولات الدولية. (١١ : ٢٨)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كاراتيه فلقد لاحظ أن ضعف مستوي أداء الناشئين "عينة البحث" لبعض المهارات الهجومية؛ مما دفع الباحث إلي العمل علي إيجاد طريقة مستحدثة

وأسلوب تدريبي متميز يدفع به أداء هؤلاء الناشئين إلي الأمام، ومن هنا قام بمقابلة العديد من المدربين من زملائه للتعرف علي أحدث الأساليب التي يستخدمونها، وقام بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة للبحث عن أفضل.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير بعض تدريبات القدرات البصرية على مستوى الأداء المهارى للركلات (ماواشي جري - كزامي ماواشي جري -اورا ماواشي جري-كزامي اورا ماواشي جري) على عينة البحث

فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والتحصيل المعرفى
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والتحصيل المعرفى.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والتحصيل المعرفى.

التعريفات الخاصة بالبحث:

- **التدريب البصري VISION TRAINING** : هو سلسلة من تكرارات تمارين العين في محاولة لتحسين الوظائف البصرية الأساسية وبالتالي الأداء الرياضي.(١٦:٢٠٣)
- **الكاراتيه**: هو فن الدفاع عن النفس بدون سلاح والذى يتم فيه تدريب الازرع والارجل بنظام.(١٧:١٩)
- **الكوميتية**: هو مناظرة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كلا منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الذراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد داخل إطار مواد القانون.(٧:٧٨)

الدراسات المرجعية:

م	اسم الباحث	عنوان الرسالة	هدف البحث	منهج البحث	عينة البحث	نتائج البحث
١	احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦) (٣)	تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئ الكاراتيه	تأثير التدريبات البصرية على بعض مظاهر الانتباه (شدة الانتباه-تركيز الانتباه-توزيع الانتباه) لناشئ الكاراتيه تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لناشئ الكاراتيه	المنهج التجريبي	٢٠ لاعب للمرحلة السنية (١٧:١٤) مركز شباب المنشية ببنها	وجود فروق دالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج القياسات القبلة والبعدي في القدرات البصرية لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديه
٢	محمد السيد مصطفى عوض (2015) (١٠)	فاعلية تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي في سباق ١١٠ متر حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق	يهدف البحث الى تنمية بعض القدرات البصرية ومستوى الرقمي في سباق ١١٠م حواجز من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق	المنهج التجريبي	٨ طلاب بالفرقة الرابعه تخصص تدريب اللعاب قوى بكلية تربيته رياضيه جامعة الزقازيق	يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرؤية تأثيرا ايجابيا على القدرات البصريه (سرعة ردالفعل البصرى -ادراك عمق الرؤية-ادراك مجال الرؤية - السكون البصرى) لدى عينة البحث
٣	يوسف محمود عبدالله (٢٠١٣م) (١٤)	تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة (تحت ١٦ سنة)	يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الهجومي لناشئات الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة	منهج التجريبي	٢٥ لاعبة من نادى جزيرة الورد للالعاب الرياضية بطريقة عمدية	وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البصرية والاختبار المهارى لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ مما يوضح تحسن المجموعة الضابطة فى الاختبارات البصرية والاختبار المهارى قيد البحث
٤	رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠١٤م) (٦)	تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد	يهدف البحث التعرف على تأثير استخدام التريبات البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى دقة التصويب بالوثب لناشئ كرة اليد	المنهج التجريبي	١٨ لاعب من ناشئ كرة اليد بنادى الداخلية مواليد ١٩٩٨م والمشاركين فى بطولة الجمهورية لناشئين للموسم ٢٠١٣/٢٠١٤م	برنامج التدريب البصرى ادى الى تحسن فى مستوى دقة التصويب لناشئ كرة اليد وبلغت نسبة التحسن ٣٨.٢٨%

إجراءات الدراسة:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة, وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع هذا البحث من جميع لاعبي الكاراتيه بنادي الشرقية للموسم الرياضي 2019 / 2020م, والبالغ عددهم (٤٠) لاعب.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي رياضة الكاراتيه بنادي الشرقية للموسم الرياضي 2019 / 2020م, وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) لاعب ممن تتراوح أعمارهم من (١٤ : ١٦ سنة), وتتراوح أوزانهم من ٦٥ الي ٦٧ كجم, وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٠) لاعبين, والأخرى ضابطة وعددها (١٠) لاعبين, كما تم الاستعانة بعدد (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية, وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

من خلال تحليل بطولة العالم للكاراتيه لعام (٢٠١٨/٢٠١٩) تبين ان الركلات الأكثر استخداما في المباريات الفعلية(الكوميتية) هي (كزامى ما واشى جرى - ما واشى جرى - اورا ما واشى جرى -كزامى اورا ما واشى جرى) ولذلك تم اختيارها مهارات قيد البحث .

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- العينة الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٣٠) لاعباً باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الاختبارات البدنية - اختبارات القدرات البصرية - اختبار مستوي أداء الركلات للاعبي الكاراتيه).



جدول (٣)

تجانس أفراد عينة الدراسة

ن = ٣٠

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	القياسات	
٠	٠.٨٠	١٥	١٥	السنة	القياسات الخاصة بمعدل النمو	
٠.٦٦	٠.٩٤	١٥٣	١٥٣.٢١	سم	العمر الزمني	
١.٣٩	٠.٧٨	٤٧	٤٧.٥٩	كجم	الطول	
٠.٠٧	٠.٥١	٤	٦	سم	الوزن	
٠.٥٣-	٠.٤٩	٥	٤.٦٢	عدة	جلوس البرجل	
٠.٠٧	٠.٥١	٥	٥.٤٨	سم	الانبطاح المائل	
١.٨٨	١.٢٣	١٨١	١٨١	سم	ثني الجذع	
٠.٠٧-	٠.٥١	٤	٣.٥٢	م	الوثب العريض	
٠.٥٨	٠.٦٣	٨	٧.٥٩	الدرجة	دفع الكرة	
٠.٤٣-	٠.٧٤	٨	٨.٢٤	الدرجة	التركيز البصري	
١.٨٢	٠.٧٢	٧	٧.٣٤	الدرجة	التتبع البصري	
١.١٣-	٠.٧٩	٩	٨.٤٨	الدرجة	التصور البصري	
٠.٠٧	٠.٥١	٤	٤.٤٨	الدرجة	يمين	الرؤية المحيطة
٠.٠٦	٠.٥٠	٤	٤.٣٣	الدرجة	شمال	كزامي
٠.٥٣	٠.٤٩	٤	٤.٣٨	الدرجة	يمين	ماواشي جبيري
٠.٥٢	٠.٤٧	٤	٤.٣٥	الدرجة	شمال	ماواشي جبيري
٠.٠٧-	٠.٥١	٥	٤.٥٢	الدرجة	يمين	أورا ماواشي جبيري
٠.٠٦-	٠.٥٠	٤	٤.٥٠	الدرجة	شمال	جبيري
١.٠٦	٠.٤٦	٤	٤.٢٨	الدرجة	يمين	كزامي أورا
١.٠٥	٠.٤٥	٤	٤.٢٦	الدرجة	شمال	ماواشي جبيري

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات القياسات الخاصة بمعدل النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن)، وكذلك القياسات البدنية (جلوس البرجل - الانبطاح المائل - ثني الجذع - الوثب العريض - دفع الكرة)، وكذلك قياسات القدرات البصرية (التركيز البصري - التتبع البصري - التصور البصري - الرؤية المحيطة)، وكذلك القياسات المهارية



(كزامي ما واشي جيري - ما واشي جيري - أورا ما واشي جيري - كزامي أورا ما واشي جيري)
قد تراوحت ما بين (-1.13، 1.88) وهي قيم تنحصر ما بين ± 0.3 .

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصنيف وسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل الدراسة إلى ما يلي:
الاستمارات المستخدمة في الدراسة:

1. استمارات تسجيل البيانات (الشخصية - نتائج الاختبارات).
2. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية اللازم توافرها لناشئي رياضة الكاراتيه، واختباراتها.

3. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول استمارة تقنين محتوى البرنامج المقترح

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

الأدوات في البحث :

- صالة للتدريب.
- شريط قياس وعلامات لاصقة.
- مسطرة مدرجة.
- مهمات لاعب الكاراتيه.
- ساعة إيقاف وصفارة.
- مراتب اسفنجية.
- كور طبية.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان لقياس الطول والوزن.
- كاميرا فيديو للتصوير (canon).
- جهاز كمبيوتر.
- طابعة ليزر.

القياسات والاختبارات والاستمارات المستخدمة في البحث:

القياسات الخاصة بمعدل النمو :

- السن: الرجوع إلى سجلات المبتدئين من واقع شهادة الميلاد.
- الطول: باستخدام الرستاميتير.
- الوزن: باستخدام الميزان الطبي.
- الاختبارات المستخدمة في البحث:
- الاختبارات البدنية:
- جلوس البرجل



- الانبطاح المائل
- ثنى الجذع
- الوثب العريض
- دفع الكرة
- اختبارات القدرات البصرية:
- التركيز البصرى
- التتبع البصرى
- التصور البصرى
- الرؤية المحيطة
- اختبار مستوي أداء الركلات في رياضة الكاراتيه.
- الاستمارات المستخدمة في البحث :
- استمارة تسجيل البيانات.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية في المهارات التي تتناسب مع الدراسة.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول اختبارات القدرات البصرية التي تتناسب مع الدراسة.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح.
- استمارة تقييم الاختبارات البدنية.
- استمارة تقييم مستوي أداء الركلات للاعبين الكاراتيه
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:
- صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات المختارة وذلك عن طريق صدق التمايز؛ حيث قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات المختارة وذلك بحساب قيمة "ت" بين عينة غير مميزة قوامها (٥) وتم اختيارهم من العينة الاستطلاعية، وأيضاً عدد (٥) من لاعبين خارج العينة الأساسية، ومن مجتمع البحث كعينة مميزة.



جدول (٤)

الفرق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في القياسات المستخدمة قيد البحث

$$n_1 = 2 = n_2 = 5$$

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		القياسات	
	ع	س	ع	س		
٦.٥٣	٠.٥٥	٤	٠	٢.٤٠	جلوس البرجل	
-	٠.٥٥	٦.٦٠	٠	٤	الانبطاح المائل	
١٠.٦١	٠.٤٥	٧	٠	٥.٢٠	ثني الجذع	
٩-	٠.٨٤	١٨٤.٨٠	٠.٥٥	١٨٠.٤٠	الوثب العريض	
-	٠.٥٥	٤.٦٠	٠.٥٥	٣.٤٠	دفع الكرة	
١٧.٩٦	٠.٧١	٧	٠	٥	التركيز البصري	
٦-٣٣	٠.٧١	٨.٦٠	٠.٥٥	٥	التتبع البصري	
٩-	٠.٧١	٧.٢٠	٠.٤٥	٥	التصور البصري	
١١-	٠.٧١	٩	٠	٥	الرؤية المحيطة	
-	٠.٧١	٥	٠.٤٥	٤.١٩	يمين	كزامي
١٢.٦٥	٠.٧٠	٥	٠.٤٣	٤.١٧	شمال	ماواشي جيري
١٣.٨٧	٠.٧١	٥	٠	٤	يمين	ماواشي جيري
١٣.٨٥	٠.٦٩	٤.٩٠	٠	٤	شمال	ماواشي جيري
٣.١٦	٠.٧١	٥	٠.٤٥	٤.٢٠	يمين	أورا ماواشي جيري
٣.١٥	٠.٧١	٥	٠.٤٣	٤.١٨	شمال	أورا ماواشي جيري
٢.١٤	٠.٧١	٧.٦٠	٠	٤.٢٠	يمين	كزامي أورا ماواشي جيري
٢.١٥	٠.٧٠	٧.٤٠	٠	٤.٢٠	شمال	كزامي أورا ماواشي جيري
١٣.٨٨	٠.٧٠	٧.٤٠	٠	٤.٢٠	شمال	كزامي أورا ماواشي جيري
١٣.٨٧	٠.٧٠	٧.٤٠	٠	٤.٢٠	شمال	كزامي أورا ماواشي جيري

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.١٣٢

يتضح من الجدول (٤) أن قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير الي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة المميزة ومتوسط درجات المجموعة غير المميزة



في القياسات قيد البحث مما يشير الي قدرة الاختبارات قيد الدراسة علي التمييز بين المجموعات المتضادة.

ثبات الاختبارات: استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest وبفاصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وذلك علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين تتوافر فيهم نفس خصائص عينة البحث.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق العينة الاستطلاعية

ن = ١٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات
	ع	س	ع	س	
*٠,٦٦٦	٠,٥٢	٣,٥٠	٠,٥١	٣,٣٥	القياسات البدنية
*٠,٦٦٧	٠,٥٢	٣,٦٠	٠,٥٢	٣,٤٠	
**٠,٨٢٩	٠,٧٠	٥,٤٠	٠,٤٢	٥,٢٠	
**٠,٨١٦	٠,٥٣	١٨٠,٥٠	٠,٥٢	١٨٠,٤٠	
*٠,٦٦٧	٠,٥٢	٣,٦٠	٠,٥٢	٣,٤٠	
**٠,٩٠٧	٠,٩٢	٥,٢٠	٠,٦٧	٥	قياسات القدرات البصرية
**١	٠,٦٧	٥	٠,٦٧	٥	
*٠,٧٤١	٠,٦٨	٥,٣٠	٠,٦٧	٥	
**٠,٧٩١	٠,٦٣	٥,٢٠	٠,٦٧	٥	
**٠,٩٠٤	٠,٧٤	٥,١٠	٠,٦٧	٥	القياسات المهارية
**٠,٩٠٥	٠,٧٢	٥	٠,٦٧	٤,٩٠	
**٠,٨٧١	٠,٩٥	٥,٣٠	٠,٦٧	٥	
**٠,٨٩٠	٠,٩٥	٥,٣٠	٠,٥٧	٤	
**٠,٨١٠	٠,٨٢	٥,٣٠	٠,٦٧	٥	
**٠,٨٢٠	٠,٨٠	٥,٣٠	٠,٥٧	٤	
**٠,٧٩١	٠,٦٣	٥,٢٠	٠,٦٧	٥	
**٠,٨٠٠	٠,٧٢	٥	٠,٥٧	٤	

** يوجد ارتباط عند مستوى ٠,٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠,٠١ عند درجة الحرية (٩) = ٠,٧٣٥

* يوجد ارتباط عند مستوى ٠,٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة الحرية (٩) = ٠,٦٠٢

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين () وهي قيم معاملات مرتفعة مما يشير الي ثبات القياسات ووفرة مستوي عالي من الدقة في المقاييس المستخدمة.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٧/١٣ إلي ٢٠١٩/٧/١٤ , وكانت

تهدف إلي ما يلي:

- التعرف علي مدى صلاحية الأدوات.
- التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب علي تلك الصعوبات.
- تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبارات.
- قيام الباحث بتوزيع المهام علي المساعدين.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (صدق الاختبارات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الفترة من ٢٠١٩/٧/٢١ إلي ٢٠١٩/٧/٢٢ , وكانت

تهدف إلي ما يلي:

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (ثبات الاختبارات).

إجراءات التطبيق :

١- القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتبارًا في الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٦ إلي ٢٠١٩/٧/٢٧ , وقد تم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات المحددة لذلك.

٢- الدراسة الأساسية :

المجموعة الضابطة:

تم تطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة في الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٨ إلي ٢٠١٩/٩/١٣ , أي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

المجموعة التجريبية:

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القدرات البصرية علي المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٧ إلي ٢٠١٩/٩/١٤ , أي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.



٣ - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة علي عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/٩/١٥ إلي ٢٠١٩/٩/١٦ .
تكافؤ عينة الدراسة:

جدول (٦)

تكافؤ أفراد عينة الدراسة

ن = ٣٠

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات	
	ع	س	ع	س			
٠.٢٥-	٠.٨٢	١٥	٠.٨٨	١٤.٩٠	السنة	القياسات الخاصة بمعدل النمو	
٠.٢٢-	٠.٨٨	١٥٣.١٠	٠.٩٤	١٥٣	سم		
١-	٠.٥٣	٤٧.٥٠	٠.٥٢	٤٧.٤٠	كجم		
١-	٠.٣٢	٤.١٠	٠	٤	سم	القياسات البدنية	
٠	٠.٥٣	٤.٥٠	٠.٥٣	٤.٥٠	عدة		
٠.٣٦-	٠.٤٨	٥.٧٠	٠.٥٢	٥.٦٠	سم		
١.٧٣-	٠.٥٤	١٨١.٦٠	٠.٥٢	١٨٠.٦٠	سم		
٠	٠.٥٣	٣.٥٠	٠.٥٣	٣.٥٠	م		
١.١٨-	٠.٧٠	٧.٦٠	٠.٦٣	٧.٢٠	الدرجة		قياسات القدرات البصرية
١-	٠.٣٢	٨.١٠	٠	٨	الدرجة		
١.٠٨-	٠.٨٤	٧.٦٠	٠.٦٣	٧.٢٠	الدرجة		
٠.٢٣	٠.٩٧	٨.٤٠	٠.٥٣	٨.٥٠	الدرجة		
٠.٨٠	٠.٥٢	٨.٦٠	٠.٤٢	٨.٤٠	الدرجة	القياسات المهارية	
٠.٧٨	٠.٥١	٨.٥٩	٠.٤١	٨.٣٩	الدرجة		كزامي ماواشي جيري
٠.٦٩	٠.٤٨	٤.٣٠	٠.٥٣	٤.٥٠	الدرجة		
٠.٦٨	٠.٤٧	٤.٢٩	٠.٥٢	٤.٤٩	الدرجة		كزامي أورا ماواشي جيري
٠.٤٣-	٠.٥٢	٤.٦٠	٠.٥٣	٤.٥٠	الدرجة		
٠.٤٢-	٠.٥١	٤.٥٩	٠.٥٢	٤.٤٩	الدرجة		كزامي أورا ماواشي جيري
١.٥٠-	٠.٥٢	٤.٦٠	٠.٤٢	٤.٢٠	الدرجة		
١.٤٩-	٠.٥١	٤.٥٩	٠.٤١	٤.١٩	الدرجة		كزامي أورا ماواشي جيري

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يوضح جدول رقم (٦) تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية "عينة البحث" في نتائج اختبارات القياسات البدنية (جلوس الرجل - الانبطاح المائل - ثني الجذع - الوثب العريض - دفع الكرة)، وكذلك قياسات القدرات البصرية (التركيز البصري - التتبع البصري - التصور البصري - الرؤية المحيطة)، وكذلك القياسات المهارية (كزامي ماواشي جيرى - ماواشي جيرى - أورا ماواشي جيرى - كزامي أورا ماواشي جيرى) ؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

إجراءات التطبيق:

تجربة الدراسة الأساسية:

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما آلت إليه من نتائج، وكذلك بعد القياس القبلي؛ قام بإجراء الدراسة الأساسية، فقام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق ٢٠١٩/٧/٢١م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٠١٩/٩/١٢م، وقد اشتملت على الخطوات التالية:

البرنامج المقترح:

تمثلت مدة البرنامج المقترح (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة (٩٠) دقيقة؛ مقسمة إلي (٢٠) دقيقة إحماء، والجزء الرئيسي (٦٥) دقيقة، وبلغ زمن التهدئة (٥) دقائق، وتم تطبيق البرنامج المقترح من الباحث خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق ٢٠١٩/٧/٢١م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٠١٩/٩/١٢م، تم استخدام نموذج درجة تشكيل حمل التدريب (٢: ١)، بلغت عدد التدريبات المستخدمة في البرنامج (١٥) تدريب إحماء، و(١٠٥) قدرات بصرية عام ، (٤٤) قدرات بصرية خاص، وفي النهاية جزء التهدئة (١٠) تدريبات.

جدول (٧)
نموذج لوحة تدريبية

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الأسبوع : الأول

درجة الحمل : متوسط

اليوم : الأحد

المكان : نادي الشرقية الرياضي

التاريخ : ٢٠١٩/٧/٢١ م

معدل النبض	خصائص حمل التدريب			محتوي الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	أجزاء الوحدة
	الراحة	عدد المجموعات	الحجم			
١٥٠ - ١٤٠	-	٢ : ١	-	٣٥ : ٥٠ %	١٥	الإحماء
١٦٥ - ١٥٠	١٥ ث	٣ : ٢ مجموعات	٤٥ ث	٦٥ : ٧٥ %	٤٠	التدريبات البصرية العامة
	١٥ ث	٣ : ٢ مجموعات	٤٥ ث	٦٥ : ٧٥ %	٣٠	التدريبات البصرية الخاصة
١٤٠ - ١٣٠	-	٢ : ١	-	اقل من ٣٠ %	٥	التهدئة

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- الالتواء.
- قيمة " ت " .
- معامل ارتباط بيرسون؛ قيمة (ر).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في القياسات (البدنية، قدرات بصرية) قيد البحث لصالح القياسات البعديّة".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات	
			ع	س	ع	س		
٣١.١٥	٦.٨٦	٠.٩٥	٠.٤	٤	٠	٣.٠٥	جلوس البرجل	
٤٠.٠٠	٩.٨-	١.٦	٠.٥٢	٥.٦	٠	٤	الانبطاح المائل	
١٣.٤٦	٨.٥٧-	٠.٧	٠.٤٢	٥.٩	٠.٣٩	٥.٢	ثني الجذع	
١.٢٧	١٥.٠٦-	٢.٣	٠.٦٣	١٨٢.٨	٠.٥٣	١٨٠.٥	الوثب العريض	
٢٢.٠٦	٩-	٠.٧٥	٠.٥٨	٤.١٥	٠.٥٢	٣.٤	دفع الكرة	
٤٦.٠٠	٨.٨٤-	٢.٣	١.٠٦	٧.٣	٠.٦٧	٥	التركيز البصري	
٥٤.٠٠	١٧.٦٨-	٢.٧	٠.٦٨	٧.٧	٠.٦٧	٥	التتبع البصري	
٥٢.٠٠	١١.٧٦-	٢.٦	٠.٨٤	٧.٦	٠.٦٧	٥	التصور البصري	
٤٨.٠٠	١٠.٨٥-	٢.٤	٠.٧	٧.٤	٠.٦٧	٥	الرؤية المحيطة	
٥٤.٠٠	١٧.٦٧-	٢.٧	٠.٦٨	٧.٧	٠.٦٧	٥	يمين	كزامي ماواشي جيري
٤٠.٠٠	١٧.٦٦-	٢	٠.٦٨	٧	٠.٦٧	٥	شمال	
٤٤.٠٠	٨.٨٢-	٢.٢	٠.٦٧	٧.٢	٠.٦٣	٥	يمين	ماواشي جيري
٥٥.٠٠	٨.٨٢-	٢.٢	٠.٦٦	٦.٢	٠.٥٣	٤	شمال	
٤٤.٠٠	٨.٨٢-	٢.٢	٠.٦٧	٧.٢	٠.٦٣	٥	يمين	أورا ماواشي جيري
٧٥.٠٠	٨.٨-	٣	٠.٦٥	٧	٠.٥٣	٤	شمال	
٤٤.٠٠	٨.٨٢-	٢.٢	٠.٦٧	٧.٢	٠.٦٣	٥	يمين	كزامي أورا ماواشي جيري
٤٠.٠٠	٨.٨-	٢	٠.٦٧	٧	٠.٦٣	٥	شمال	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يوضح جدول رقم (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات القياسات البدنية (جلوس البرجل - الانبطاح المائل - ثني الجذع - الوثب العريض - دفع الكرة)، وكذلك قياسات القدرات البصرية (التركيز البصري - التتبع البصري - التصور البصري - الرؤية المحيطة)، وكذلك القياسات المهارية (كزامي ماواشي جيري - ماواشي جيري - أورا ماواشي جيري - كزامي أورا ماواشي جيري) ؛ حيث يتضح أن

قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني: والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارة) لصالح القياسات البعدية "

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارة قيد البحث

ن = ١٠

نسبة التحسن	قيمة "ت"	قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات	
			ع	س	ع	س		
٧٧.٧٨	١١.٣٩	١.٧٥	٠.٤٩	٤	٠	٢.٢٥	جلوس البرجل	
٧٢.٥٠	٢٩-	٢.٩	٠.٣٢	٦.٩	٠	٤	الانبطاح المائل	
٢٧.٨٨	٩.٢٢-	١.٤٥	٠.٤٧	٦.٦٥	٠.٤٢	٥.٢	ثني الجذع	
٢.٦٠	١٥.٦٦-	٤.٧	٠.٧٨	١٨٥.٢	٠.٥٢	١٨٠.٥	الوثب العريض	
٤٥.٢٩	٩.٧٥-	١.٥٤	٠.٥٢	٤.٩٤	٠.٥١	٣.٤	دفع الكرة	
١١٠.٠٠	٢٠.٤٧-	٥.٥	٠.٧١	١٠.٥	٠.٦٧	٥	التركيز البصري	
١١٠.٠٠	٢٠.٤٧-	٥.٥	٠.٧١	١٠.٥	٠.٦٧	٥	الانتع البصري	
١١٠.٠٠	٢٠.٤٧-	٥.٥	٠.٧١	١٠.٥	٠.٦٧	٥	التصور البصري	
١١٠.٠٠	٢٠.٤٧-	٥.٥	٠.٧١	١٠.٥	٠.٦٧	٥	الرؤية المحيطة	
٩٢.٠٠	١٧.٢٥-	٤.٦	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٧	٥	يمين	كزامي ماواشي
١٢٥.٠٠	١٧.٢٤-	٥	٠.٥٢	٩	٠.٥٧	٤	شمال	جيري
٩٢.٠٠	١٧.٢٥-	٤.٦	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٧	٥	يمين	ماواشي جيري
١٢٥.٠٠	١٧.٢٤-	٥	٠.٥٢	٩	٠.٥٧	٤	شمال	جيري
٩٢.٠٠	١٧.٢٥-	٤.٦	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٧	٥	يمين	أورا ماواشي
١٢٥.٠٠	١٧.٢٤-	٥	٠.٥٢	٩	٠.٥٧	٤	شمال	جيري
٩٢.٠٠	١٧.٢٥-	٤.٦	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٧	٥	يمين	كزامي أورا
١٣٠.٠٠	١٧.٢٤-	٥.٢	٠.٥٢	٩.٢	٠.٥٧	٤	شمال	ماواشي جيري

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يوضح جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القياسات البدنية (جلوس البرجل - الانبطاح المائل - ثني الجذع - الوثب العريض - دفع الكرة)، وكذلك قياسات القدرات البصرية (التركيز البصري - الانتع البصري - التصور البصري - الرؤية المحيطة)، وكذلك القياسات المهارة (كزامي ماواشي جيري - ماواشي جيري - أورا ماواشي جيري - كزامي أورا ماواشي جيري) ؛ حيث يتضح أن

قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث: والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البدنية، القدرات البصرية، المهارة) قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	قيمة "ف"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات	
		ع	س	ع	س		
٩.٨	٠.٨	٠.٤٩	٣.٠٥	٠.٤٤	٢.٢٥		القياسات البدنية
٨.٥١-	١.٣	٠.٥١	٦.٩	٠.٣١	٥.٦		
٦.٧-	٠.٧٥	٠.٤٧	٦.٦٥	٠.٣٩	٥.٩		
٧.٠٦-	٢.٤	٠.٧٩	١٨٥.٢	٠.٦٣	١٨٢.٨		
٥.٩٨-	٠.٧٩	٠.٥٨	٤.٩٤	٠.٥١	٤.١٥		
١٢.٨٣-	٣.٢	١.٠٦	١٠.٥	٠.٧	٧.٣		قياسات القدرات البصرية
١١.٢٣-	٢.٨	٠.٧١	١٠.٥	٠.٦٧	٧.٧		
١٠.٤٧-	٢.٩	٠.٨٤	١٠.٥	٠.٧١	٧.٦		
٩.٨٦-	٣.١	٠.٧١	١٠.٥	٠.٧	٧.٤		
٦.٨٦-	١.٩	٠.٦٨	٩.٦	٠.٥٢	٧.٧	يمين	القياسات المهارة
٦.٨٥-	٢	٠.٥٢	٩	٠.٦٨	٧	شمال	
٧.٨٥-	٢.٤	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٣	٧.٢	يمين	
٧.٨-	٢.٨	٠.٥٢	٩	٠.٦٦	٦.٢	شمال	
١٠.٨٥-	٢.٤	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٣	٧.٢	يمين	
١٠.٨٤-	٢	٠.٥٢	٩	٠.٦٥	٧	شمال	
٩-	٢.٤	٠.٥٢	٩.٦	٠.٦٣	٧.٢	يمين	
٨.٨-	٢.٢	٠.٥٢	٩.٢	٠.٦٧	٧	شمال	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يوضح جدول رقم (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة) في نتائج اختبارات القياسات البدنية (جلوس الرجل - الانبطاح المائل - ثني الجذع - الوثب العريض - دفع الكرة)، وكذلك قياسات القدرات البصرية (التركيز البصري



- التتبع البصري - التصور البصري - الرؤية المحيطة)، وكذلك القياسات المهارية (كزامي - ماواشي جيري - ماواشي جيري - أورا ماواشي جيري - كزامي أورا ماواشي جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارية) لصالح القياسات البعدي"

أشارت النتائج في جدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وأشارت النتائج في جدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على مبتدئين المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة قيد البحث والمطلوب تعلمها، وكذلك النموذج والتزام المدرب بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب والممارسة والتكرار من المتعلم، وتصحيح الأخطاء، حيث يتيح ذلك فرصاً للتعلم ما يؤثر إيجابياً بدوره على كفاءة الأداء المهارى.

كما يرجع الباحث هذه الفروق لوجود المدرب وقيامه بالشرح وأداء نموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء، وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً في وقت واحد مما كان له الأثر الإيجابي في عملية التعلم، بالإضافة إلى أن المتعلمين عينة البحث ومعرفتهم بمعلومات المهارات قيد البحث (الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة - بعض مواد القانون الدولي) قليلة.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من ماجد مصطفى أحمد (٢٠٠٦م) (٢١)، أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م) (٢)، محمد السيد مصطفى (٢٠١٥م) (٢٣)، شريف عبد القادر العوضى (٢٠٠٤م) (١٣)، يوسف محمود عبد الله (٢٠١٣م) (٣٧)، رفعت عبد اللطيف مصطفى (٢٠١٤م) (٦).



وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارية) لصالح القياسات البعدية".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارية) لصالح القياسات البعدية "

أشارت النتائج في جدول (٨) إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. وأشار النتائج في جدول (٨) إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في التحصيل المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى الى البيئة التعليمية الجديدة التي توافرت للمتعلمين بما تحتويه من مثيرات متمثلة في أدوات وأجهزة والتدريبات البصرية المستخدمة، وكذلك وإيضاح الإخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها من خلال تقديم مجموعة من التمرينات العملية التي من شأنها الوصول الى الأداء السليم مع مراعاة الشروط الفنية لأداء المهارة وكذلك تقديم التغذية الراجعة للأداء الصحيح، وكل ذلك يقدم تفاعلا جديداً من نوعه يثير اهتمام المتعلمين ويحفزهم على بذل المزيد من الجهد وعدم شعورهم بالملل، ومما يساعدهم على سرعة استيعاب مهارات الكاراتيه قيد البحث، ومن ثم تحقيق معدلات أداء عالية.

يؤكد زكى محمد حسن على أن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية، وبتحديد المسافات المرئيات، ووجود العينين معا يزيد من افق الرؤية، ومجال الرؤية واهمية هذه الحاسة البصرية في الرياضة يمكن تقسيمها الى قسمين الاول خاص بالتدريب والثانى خاص باللاعب نفسه، أثناء المنافسة الرياضية يلعب البصر دورا هاما فى أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس، ومكان وارتفاع الاداة، ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يمكن ادائها، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب اثناء المنافسة الرياضية. (٨: ٥٠)

يتفق ذلك مع دراسة كلا من مايكل زوين وريان باركر Michael, Zuban, Ryan Prker (٢٠٠٦م) (٤٤)، فيتشنت لويس ورؤول ريتا وديفيد ساتز وفراتسكوسومورينو

(٤٨)، محمود محمد متولى (٢٠٠٧م) (٣٠)، نجلاء الطناحى (٢٠١٠م) (٣٣)، محمود عامر متولى (٢٠١٨م) (٢٩)، سعيد حسن سعيد (٢٠١٠م) (١٠).

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارية) لصالح القياسات البعدية".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

أشارت النتائج في جدول (٩) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياسين البعديين للاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

أشارت النتائج في جدول (٩) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياسين البعديين للاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى الى تعرضهم لأنماط متعددة في الإبحار داخل البرنامج التدريبي المقترح وتوافر وسائل تقديم المحتوى بما يتناسب مع فعاليتها، مما أدى الى جذب انتباههم وزيادة التركيز وعدم الشعور بالملل واثارة اهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد عقلياً وعملياً، مما كان له أثر عظيم على مستوى أداء الركلات في رياضة الكاراتيه قيد البحث وهذه الوسائل والتدريبات يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية.

كما يعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى الأداء البدني والمهاري إلى التدريبات البصرية المستخدمة، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين، بينما الطريقة التقليدية التي تعرض له المتدربين في المجموعة الضابطة لا تراعى القدرات البصرية للمتدربين لأنه من الصعب تنويع التدريب؛ حيث أن هناك بعض المتدربين يتعلمون بطريقة جيدة عن طريق السمع والبعض عن

طريق البصر وبعضهم يعتمد على النشاط الحركي والبعض الآخر يعتمد على التفاعل بينه وبين زملائه أو بينه وبين المدرب.

تشير **سميحة خليل (٢٠٠٨م)** إلى علاقة الحواس والرياضة بان الجهاز الحسي البصرى يقوم بايصال المعلومات الكاملة حول البيئة المحيطه ويساعد الرياضى فى تمييز المواد المترابطة المتواجدة فى المكان, كامسافه الى الهدف وما بينها والاتجاه وسرعة حركة المنافس وحركة محيط والتي لا يمكن تحديدها وأداؤها بنجاح عند غلق العينين, وتساعد حاسة البصر فى معرفة وضع الجسم وشكله أثناء الحركة, وكذلك الاحساسات العضلية المطلوب تدريجيا بالمشاركة مع المحفزات الواردة عن طريق حاسه اللمس والتوازن الحسى الحركى, ففى البداية يكون الاحساس الحركى غير واضح ومختل وغير كامل, لذا تعمل حاسة البصر على تكوين وتكامل التوقيت السليم للحركة, فللحركة توقيت مكانى بجانب التوقيت الزمانى والحركى, والتوقيت النهائى تقوم بتنفيذه حاسة البصر. (١٢ : ٥٤)

ويتفق ذلك مع دراسة **بريان Brain, (٢٠٠٥م) (٤٠)** والتي أشارت نتائجها إلى أن استخدام القدرات البصرية أثرا إيجابيا في مستوى أداء المهارات قيد الدراسة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (البدنية، القدرات البصرية، المهاربة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
الاستنتاجات:

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القياسات (بدنية، قدرات بصرية، مهاربة) لصالح القياسات البعديه.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القياسات (بدنية، قدرات بصرية، مهاربة) لصالح القياسات البعديه.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (بدنية، قدرات بصرية، مهاربة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

من خلال ما آلت إليه نتائج البحث، يوصي الباحث بالآتي:

- ١- ضرورة إلقاء الضوء على الأبحاث بتدريبات القدرات البصرية وأهميتها.
- ٢- ضرورة ثقل المدربين لأنفسهم بالدورات العلمية الخاصة بأساليب التدريب الحديثة.



- ٣- ضرورة التزام المدربين بقواعد علم التدريب ولا يكون تدريبهم قائم على العشوائية.
- ٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة علي فئات عمرية مختلفة.
- ٥- ضرورة إجراء دراسات مشابهة في كافة الرياضات.
- ٦- ضرورة استحداث أساليب مشابهة للتدريبات البصرية لتنمية أداء لاعبي الكاراتيه.

المراجع:

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٢- أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٣- أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد : تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الإنتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئ الكاراتيه، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية، ع٤٣، ٢٠١٦م
- ٤- توفيق إبراهيم: تأثير استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تنمية المرونة ومستوى الإنجاز للناشئين في السباحة (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٥- حسام محمد حكمت: موسوعة الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، العلم والايمان للنشر والتوزيع، ٢٠١٨م.
- ٦- رفعت عبداللطيف مصطفى عباد: تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ع٢٣، ٢٠١٤م
- ٧- شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب: "قواعد الهجوم (سلسلة الكاراتيه ومجموعة الكوميتية)"، جامعة المنيا، ٢٠٠٤م
- ٨- عبدالحميد غريب شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف للنشر، الاسكندرية، ١٩٩٤م. (١٨٦).



- ١٠- محمد السيد مصطفى عوض: فاعلية تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي في سباق ١١٠ متر حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق,مجلة بحوث التربية الرياضية ,جامعة الزقازيق ,كلية التربية الرياضية , ٩٩٤,مج ٥٣, ٢٠١٥ م
- ١١- محمد سعيد أبو النور: فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية علي نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ١٢- مسعد علي محمود: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٨م
- ١٣- مصطفى باهي: الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٧م.
- ١٤- يوسف محمود عبد الله: تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة (تحت ١٦ سنة)،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ,جامعة المنصورة , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٤, ٢٠١٣م

المراجع الأجنبية:

- ١٥- Francine Eisner:An Introduction to Vision Training, <http://www.i-see.org>, December 10,2002.)
- ١٦- Isabel Walker: Why visual training programmes for sport don't work. peak performance, www.pponline.co.uk, 2001.)
- ١٧- Laster Ingber: Element of advanced karate library of Congress, United states of America, 1985) (19)