فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشيء رياضة الكاراتيه

*أ.م.د / أحمد يوسف عبدالرحمن
** محمد صلاح محمد محمد

مقدمة ومشكلة البحث

شهد العصر الحالي تقدماً علمياً والذى اثر علي كل مجالات الحياة وأصبح لزاما علي التربية البدنية والرياضية باعتبارها احدي هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع بتحديث الأساليب أو تقويم ما هو حالي للوقوف علي نقاط الضعف والقوة ومقارنته بالتقدم والتطوير العلمي المواكب للعصر.

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠م) إلي أن التدريب الحديث أصبح علمية تربوية مخططة ومبنية علي أسس علمية تعمل علي وصول الناشئين إلي التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلقية والنفسية في أطار موحد للوصول بهم إلي أعلي مستوي من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر. (١٥:٢٧)

وتعتبر التدريبات البصرية من الأساليب الحديثة التي يمكن استخدامها في عملية التدريب بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية بجانب الأساليب الأخرى لما لها من أهمية كبيرة أثناء المنافسة.(٢٠٣:٤٤)

ويشير جيم بروان Jim Brown(٢٠٠١) أن الرؤية البصرية علم نشأ كنتيجة طبيعية ومنطقية الأداء في الأنشطة الرياضية ، كما أنة قد ضمن الصفات البدنية ، وكل أبعاد الرؤية حاسمة في تحديد نجاح أو فشل الرياضي في العديد من الرياضات(٢١،٢٠:٤٥)

وتمثل حاسة البصر العضو الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات ، ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ، وأهمية هذه الحاسة في رياضية الكاراتيه يمكن تقسيمها إلي قسمين الأول خاص بالتعليم والتدريب والثاني خاص باللاعب نفسه حيث يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات الأساسية، فيستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس وتحديد الحركات التي يستطيع أدائها كما أن إدراك تحركات اللاعب المنافس تمكنه من اتخاذ المواقف المناسبة لذلك .

* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها
** مدرب كاراتيه بنادي مركز شباب الإسماعيلية

ويشير توماس ويلسون Thomas Wilson (٢٠٠٤) أن التدريبات البصرية تعتبر إحدي التقنيات الحديثة في المجال الرياضي ، وتمثل التدريبات البصرية منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية ،أصبح الاهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد ، ونشط هذا الاهتمام في الفترات الأخيرة .(١٥٨:٥١)

ويشير بران إيريل Brain Ariel(٢٠٠٤) أن حاسة الإبصار هي " قدرة الشخص علي الرؤية وتحديد مسافات المرئيات " ومن الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر ب ٨٠ % من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلي مستوي عالي حمن الإدراك الحسي ، فالقدرة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة ويعتبر الخطوة الأولي للعمليات المعلومات وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع (١٢٩:٣٨)

ومن خلال خبرة الباحثان كلاعب وعمله في مجال التدريب وحضوره العديد من البطولات لاحظ أن هناك العديد من الناشئين يفتقدون في أداء بعض اللكمات والركلات الهجومية وخاصة أثناء مباريات الكومتيه مما يتسبب في خسارة العديد من النقاط ، وقد يرجع ذلك إلي ان البرامج ألتدريبه الموضوعة في رياضة الكاراتيه تخلو من الاهتمام بالتدريب البصري حيث تعتمد اللكمات والركلات الهجومية بدرجة كبيرة علي كثير من القدرات البصرية نظراً لطبيعة ومتطلبات اللكمات والركلات الهجومية من التنفيذ الدقيق والسريع والتي تتطلب دقة واتجاه وتوقيت ملامسة المنافس ، والتوافق بين العين والقدم سواء من الثبات أو الحركة ، والتوافق بين العين واليد سواء من الثبات أو الحركة ، وتقدير المسافة النسبية المطلوبة والتي تعتبر من المتطلبات الأساسية التي يجب تنميتها لتحسين دقة أداء اللكمات والركلات الهجومية .

وفي ضوء ما قام به الباحثان من الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية لاحظ ندرة في الأبحاث العلمية التي تناولت مجال الرؤية البصرية وخاصة في مجال رياضة الكاراتيه وهذا ما دفع الباحث لأجراء هذه الدراسة، حيث تناول التدريبات البصرية (مجال الرؤية ، التتبع البصري ، الرؤية البصري ، إدراك العمق ، سرعة رد الفعل البصري، التوافق بين العين واليد ، الدقة البصرية ، توافق بين العين والقدم) في تحسين أداء بعض اللكمات والركلات الهجومية لناشئ الكومتيه

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء بعض اللكمات والركلات لناشئي رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات البصرية علي اداء بعض اللكمات والركلات قيد البحث لدي المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البصرية علي اداء بعض اللكمات والركلات قيد البحث لدي المجوعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البصرية علي أداء اللكمات والركلات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البصرية علي أداء اللكمات والركلات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث .

استخدم الباحثانان المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة البحث وذلك من خلال التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين(القبلى، البعدى)

عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكاراتيه بمركز شباب الإسماعيلية بمنطقة الإسماعيلية للكاراتيه الحاصلين علي الحزام البني (1) كحد أدني في المرحلة السنية تحت 16 سنة،كان حجم العينة(٤٠) لاعب مقيدين بالمنطقة والاتحاد المصري للكاراتيه ،وتم اختيار عدد (١٠) لاعبين منهم إجراء الدراسة الاستطلاعية،لتصبح عينة البحث الأساسية(٣٠) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين متساويين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (١٥) لاعب حيث تم التكافؤ بينها، وقد قام الباحثان بتحديد العين المهيمنة لإفراد عينة البحث وهي العين التي تقوم الجسم والتي تختص بإرسال الإشارات العصبية للمخ ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (١)توصيف عينة البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة الكلية		عينة الدراسة الأساسية				عينة الدراسة الاستطلاعية	
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
٤٠	١٠٠	١٥	٣٧,٥٠	١٥	٣٧,٥٠	١٠	٢٥,٠٠

أسباب اختيار عينة البحث :

-جميع إفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠١٩م /٢٠٢٠م .

-جميع إفراد العينة اشتركوا في بطولات المنطقة أو الجمهورية

-حاصلين علي الحزام البني (١) كحد أدني.

-انتظام اللاعبين في التدريب وتوفر العدد الكافي إجراء البحث.

تجانس عينة البحث:

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي وبعض القدرات البصرية, وبعض اللكمات والركلات قيد البحث)، ويتضح ذلك من خلال الجدولين (٢) .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

في متغيرات(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معدل الالتواء
السن	**سنة**	١٥,١٨	٠,٣٧	١٥,٣٠	-٠,٩٧
الطول	**سنتميتر**	١٦٢,٣	٤,٧١	١٦١,٠٠	٠,٨٣
الوزن	**كيلو جرام**	٦٠,٢٤	٣,٦٣	٥٩,٠٠	١,٠٣
العمر التدريبي	**سنة**	٧,٦٧	٠,٥٨	٧,٥٠	٠,٨٨

يتضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث تراوحت بين (-٠,٩٧ : ١,٠٣) في متغيرات(السن -الطول -الوزن - العمر التدريبي)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (+٣)الأمر الذي يشير إلي اعتدالية توزيع العينة وتجانس إفراد العينة في هذه المتغيرات .

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات البدنية :

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية ، القدرة العضلية للرجلين ، مرونة مفصل الحوض ، الرشاقة ، التوافق) كما يتضح في الجدول (٣)

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة إفراد البحث في المتغيرات البدنية ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة الانتقالية	ثانية	٥,٠٤	٤,٩٤	٠,٣٧	٠,٨١
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	١٥٦,٤٠	١٥٥,٠٠	٤,٣٠	٠,٩٨
٣	مرونة مفصل الحوض	سم	١٨,٦٥	٢٠,٠٠	٤,٦٢	-٠,٨٨
٤	الرشاقة	ثانية	٦,١٩	٦,٠٥	٠,٤١	١,٠٢
٥	التوافق	ثانية	٨,٦١	٨,٤٠	٠,٨٧	٠,٧٢

يتضح جدول(٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث، حيث أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (-١٠٠٢:٠,٨٨) للمتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (+٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

اعتدالية عينه البحث في القدرات البصرية واللكمات والركلات قيد البحث.

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في القدرات البصرية واللكمات والركلات قيد البحث ، كما هو موضح في الجدول (٤)

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في القدرات البصرية واللكمات والركلات قيد البحث

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التصور البصري		درجة	٦,٠٠	٠,٧٨	٦,٠٠	٠,٠٠
التتبع البصري		درجة	٦,١٥	٠,٧٠	٦,٠٠	-٠,٢١
سرعة رد الفعل		عدد	١٦,٣٨	١,٠٤	١٦,٠٠	٠,١٦
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	سم	٥٩,٤٧	١,٩٩	٦٠,٠٠	- ٠,٤٥
	أفقي لأسفل	سم	٥١,٧٩	٢,٣٢	٥٢,٠٠	٠,١٦
	أفقي يمين	سم	٧١,٤٤	١,٩٣	٧٢,٠٠	- ٠,٠٣
	افقي يسار	سم	٦٧,٤٧	٢,٥٠	٦٧,٠٠	٠,٣٦
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	درجة	٢,٦٨	٠,٦٤	٣,٠٠	٠,٣٩
	العين غير المهيمنة	درجة	٢,٢٩	٠,٤٦	٢,٠٠	٠,٩٥
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	سم	٣,٩٧	٠,٧٦	٤,٠٠	- ٠,٣٩
	٢٠ سم	سم	٥,٦٨	٠,٨٨	٦,٠٠	- ٠,٤٤
	٣٠ سم		٧,٤٤	٠,٧٩	٧,٠٠	٠,٢١
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	درجة	١,٠٩	٠,٦٧	١,٠٠	- ٠,١٠
	القدم المفضلة	درجة	٠,٨٥	٠,٦٦	١,٠٠	٠,١٦
التوافق	توافق العين واليد	درجة	٥,٦٥	٠,٨١	٦,٠٠	- ٠,٣٣
	توافق العين والقدم	درجة	٤,٧٩	٠,٧٣	٥,٠٠	٠,٣٤
السكوت البصري	عدد الرمشات	عدد	١٣,٢٩	٠,٩٧	١٣,٠٠	٠,٢٠
	مدة دوام فتح العين	دقيقة	١,٢٦	٠,٠٤	١,٥٢	- ٠,٠٧
اللكمات	كزامي زوكي	درجة	١١٠٤٦	١,٥٤	١١,٠٠	٠,٩٠
	كياجي زوكي		١٠,٦٤	١,١٢	١١,٠٠	-٠,٩٦
الركلات	كزامي ماواشي جيري	درجة	١١,٤٦	١,٥٤	١١,٠٠	٠,٩٠
	كزامي اور ماواشي جيري	درجة	١٠٢٦	٠,٩٨	١٠,٠٠	٠,٨٠

يتضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لهذه

المتغيرات قد انحصرت ما بين (+٣) الأمر الذي يشير إلي اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتميتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف atop watch لقياس الزمن لأقرب 0.02 ثانية.
- مقياس التناظر البصري لقياس درجة الالم
- جهاز جينوميتر لقياس المدي الحركي
- جهاز الايزوكينتك لقياس القوة العضلية .
- لوحة كهربائية بها مصابيح مختلفة الألوان.
- صالة تدريب، علامات لاصقة، كرات مختلفة الألوان.
- أوقية يد أوقية رأس، كفوف مدرب مختلفة الألوان .
- ألواح خشبية، لوحات كرتون، أقماع ملونة.
- وسائد للكمات والركلات.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الأولي علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي اختبرت بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) ناشئين ، وذلك بغرض التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

أهداف الدراسة :

- التأكد من التدريب المساعدين وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل علي تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ البحث .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدي ملائمة اختبارات دقة الركلات الهجومية لعينة البحث ومدي سهولة تطبيقها .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس ، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب اختبار علي حده ، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- ترتيب سير الاختبارات قيد البحث لعينة البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية .

قام الباحثان بإجراء الدراسة الثانية علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق – الثبات)

إيجاد معامل الصدق :

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (١٠) ناشئين أحداهما ذات مستوي مرتفع (المجموعة المميزة)وهم تحت ١٦ سنه حاصلين علي الحزام الأسود ١ دان ،والمجموعة الأخرى (غير المميزة)وهم تحت ١٦ سنة حاصلين على الحزام البني ١ ، وهي عينة البحث الاستطلاعية

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجوعتين المميزة والغير مميزة في القدرات البصرية والاختبارات البدنية واختبارات اللكمات والركلات الهجومية قيد البحث

المتغيرات		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصور البصري		٦,٣٠	٠,٦٧	٣,٧٠	٠,٦٧	٨,٥١
التتبع البصري		٦,٢٠	٠,٧٩	٣,٨٠	٠,٧٩	١٠,٨٥
سرعة رد الفعل		١٧,٠٠	١,٠٥	١٣,٧٠	١,٠٦	١٢,٦٨
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	٥٦,١٠	٢,٥٦	٥٣,٥٠	٢,٥٥	٢٥,٣٣
	أفقي لأسفل	٥١,٧٠	٢,٧٦	٤٧,١٠	٢,٧٧	١١,٥٠
	أفقي يمين	٧٢,٠٠	٢,٢١	٦٦,٠٠	١,٦٤	٢٣,٢٤
	افقي يسار	٦٧,٧٠	١,٧٧	٦٢,٥٠	١,٢٧	١٧,٨٦
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	٢,٩٠	٠,٧٤	١,٦٠	٠,٥٢	٨.٥١
	العين غير المهيمنة	٢,٣٠	٠,٤٨	٠,٩٠	٠,٥٧	٤,٥٨
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	٣,٩٠	٠,٩٩	٢,٢٠	٠,٦٣	١١,١٣
	٢٠ سم	٥,٥٠	٠,٩٧	٣,٣٠	٠,٦٧	١١,٠٠
	٣٠ سم	٧,٥٠	٠,٨٥	٤,٠٠	٠,٩٤	١٥,٦٥
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	١,٤٠	٠,٦٩	٠,٥٠	٠,٥٣	٣,٢٥
	القدم المفضلة	١,٢٠	٠,٦٣	٠,٥٠	٠,٥٣	٣,٢٨
التوافق	توافق العين واليد	٥,٦٠	٠,٨٤	٣,٣٠	٠,٦٧	١٠,٧٨
	توافق العين والقدم	٤,٧٠	٠,٦٧	٢,٧٠	٠,٦٧	١٣,٤٢
السكوت البصري	عدد الرمشات	١٣,٤٠	٠,٩٧	١٦,٨٠	١,١٤	١٥,٣٨
	مدة دوام فتح العين	١,٢٦	٠,٣٦	١,١٤	٠,٠٦	٧,٩٣
البدنية	السرعة الانتقالية	٤٠١٤	٠,٣٦	٥,٠٩	٠,٣٩	٥,٦٦

	القدرة العضلية للرجلين	١٦٧,٥	٥,٤٢	١٥٥,٥٠	٤,٥٨	٥,٣٥
	مرونة مفصل الحوض	١١,٢٨	٢,١٣	١٩,٥٠	٣,٧٥	٦,٠٣
	الرشاقة	٥,١٤	٠,٤٢	٦,٤١	٠,٤٦	٦,٤٥
	التوافق	٧,١١	٠,٥٦	٨,٦٩	٠,٨١	٥,٠٧
الكمات	كزامي زوكي	١٤,٤٠	١,٤٦	١١,١٠	١,٣٨	٥,١٩
	كياجي زوكي	١٣,٧٠	١,٢٤	١٠,٥٠	١,٠٩	٦,١٣
الركلات	كزامي ماواشي – جيري	١٤,١٠	١,٣٢	١١,٢٠	١,٢١	٥,١٢
	كزامي أورا ماواشي – جيري	١٣,٥٠	١,١٧	١٠,٣٠	١,٠٢	٦,٥٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ =٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيت يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة ، الذي يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

معامل الثبات :

قام الباحثان بحساب الثبات باستخدام طرقة الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئ من نفس مجتمع وخارج العينة الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

جدول (٦)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في القدرات البصرية والاختبارات البدنية واختبارات اللكمات والركلات قيد البحث

المتغيرات		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصور البصري		٦,٣٠	٠,٦٧	٦,٢٦	٠,٥٥	٠,٨٤
التتبع البصري		٦,٢٠	٠,٧٩	٦,٢٥	٠,٧٠	٠,٩١
سرعة رد الفعل		١٧,٠٠	١,٠٥	١٦,٧٥	٠,٩٥	٠,٨٨
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	٥٦,١٠	٢,٥٦	٥٩,١٣	١,٥٤	٠,٩٦
	أفقي لأسفل	٥١,٧٠	٢,٧٦	٥١,٧٥	٢,٠٥	٠,٨٦
	أفقي يمين	٧٢,٠٠	٢,٢١	٧٧,١١	١,٨٤	٠,٨٤
	افقي يسار	٦٧,٧٠	١,٧٧	٦٨,٠٦	١,٤٢	٠,٩٠
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	٢,٩٠	٠,٧٤	٧,٩٣	٠,٨١	٠,٩٣
	العين غير المهيمنة	٢,٣٠	٠,٤٨	٧,٣٣	٠,٣٦	٠,٨٧
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	٣,٩٠	٠,٩٩	٣,٨٥	٠,٦٩	٠,٩٧
	٢٠ سم	٥,٥٠	٠,٩٧	٥,٥٥	٠,٥٩	١,٩٠
	٣٠ سم	٧,٥٠	٠,٨٥	٧,٥٠	٠,٨٠	٠,٩٩
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	١,٤٠	٠,٦٩	١,٤٧	٠,٦٣	٠,٩٧
	القدم المفضلة	١,٢٠	٠,٦٣	١,٢٤	٠,٨٤	٠,٨٩
التوافق	توافق العين واليد	٥,٦٠	٠,٨٤	٥,٦٥	٠,٥٨	٠,٩٠
	توافق العين والقدم	٤,٧٠	٠,٦٧	٤,٧٥	٠,٢٦	٠,٨٧
السكوت البصري	عدد الرمشات	١٣,٤٠	٠,٩٧	١٣,٣٠	٠,٨١	٠,٩٤
	مدة دوام فتح العين	١,٢٦	٠,٣٦	١,٢٨	٠,٤٣	٠,٩٥
البدنية	السرعة الانتقالية	٤٠١٤	٠,٣٦	٥,١١	٠,٤١	٠,٩١

	القدرة العضلية للرجلين	١٦٧,٥	٥,٤٢	١٥٥,٤٥	٤,٥٣	٠,٨٩
	مرونة مفصل الحوض	١١,٢٨	٢,١٣	١٩,٦٠	٣,٧٩	٠,٩٠
	الرشاقة	٥,١٤	٠,٤٢	٦,٤٦	٠,٤٨	٠,٨٦
	التوافق	٧,١١	٠,٥٦	٨,٦٢	٠,٧٨	٠,٩٠
الكمات	كزامي زوكي	١٤,٤٠	١,٤٦	١١,٢٠	١,٤٣	٠,٨٨
	كياجي زوكي	١٣,٧٠	١,٢٤	١٠,٣٠٠	١,٠٣	٠,٨٧
الركلات	كزامي ماواشي – جيري	١٤,١٠	١,٣٢	١١,٤٠	١,٢٨	٠,٩٠
	كزامي أورا ماواشي – جيري	١٣,٥٠	١,١٧	١٠,٤٠	١,٠٦	٠,٨٩

قيمة(ر) الجدوليه عند مستوي ٠,٠٥= ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد الدراسة، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني في تلك المتغيرات، الأمر الذي يشير إلي ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

البرنامج التدريبي البصري

إعداد البرنامج التدريبي :

قام الباحثان بتحليل محتوي البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب رياضة الكاراتيه خاصة ، حيث أمكن الباحثان البدء في تصميم البرنامج التدريبي ، وذلك لتعرف علي تأثير القدرات البصرية علي أداء الركلات واللكمات (كزامي زوكي – كياجي زوكي – كزامي مواشي جيرى – كزامي اورمواشي جيري) لناشي رياضية الكاراتية تحت ١٦ سنه .

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحثان بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح للتعرف على فاعلية التدريبات البصرية على دقة أداء اللكمات الركلات الهجومية لناشئي الكوميته تحت ١٦ سنة

القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يومي الموافق ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة .

تطبيق البرنامج التدريبي .

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي البصري في صورته النهائية علي المجموعة التجريبية ، ولمدة (٩) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع .

القياس البعدي :

قام الباحثان بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي البصري المقترح وفق المتغيرات الخاصة بكل مجموعة من مجوعتي البحث بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات، حيث تم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية .

قام الباحثان بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي وتم حساب ما يلي :

-المتوسط الحسابي .

-الوسيط .

-الانحراف المعياري .

-معامل الالتواء .

-اختبار دلالة الفروق (ت) .

-معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

-نسب التحسن .

عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية

في دقة أداء اللكمات و الركلات الهجومية قيد البحث ن=١٥

المتغيرات		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصور البصري		٥,٩٢	٠,٧٩	١٠,٤٢	٠,٩٩	*١٠,٧٨
التتبع البصري		٦,١٧	٠,٧٢	٩,٩٢	٠,٩٩	*١٠,٦٧
سرعة رد الفعل		١٦,١٧	٠,٩٤	٢٣,١٧	١,٤٠	١٣,٤٠
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	٥٩,٥٠	١,٣٨	٦٣,٧٥	١,١٤	*١٩,٥٣
	أفقي لأسفل	٥١,٧٥	٢,٤٢	٥٥,٥٨	٢,١١	*١٢,٨٩
	أفقي يمين	٧١,١٧	١,٩٥	٧٤,٤٢	١,٤٤	*٥,٨٩
	افقي يسار	٦٧,٤٢	٢,٧٥	٧١,٢٥	٢,٠١	*١١,١٣
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	٢,٦٧	٠,٦٥	٤,٥٨	٠,٥١	*٨,٣٧
	العين غير المهيمنة	٢,٢٥	٠,٤٥	٤,٢٥	٠,٧٥	*٦,٦٣
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	٤,٠٨	٠,٦٧	٢,٠٨	٠,٦٧	*٦,٦٣
	٢٠ سم	٥,٧٥	٠,٨٧	٣,١٧	٠,٨٣	*١١,٢٩
	٣٠ سم	٧,٤٢	٠,٧٩	٤,٠٨	٠,٩٩	*٢٣,٤٥
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	٠,٩٢	٠,٦٧	٢,٤٢	٠,٦٧	*٦,٥١
	القدم المفضلة	٠,٦٧	٠,٦٥	٢,٠٨	٠,٥١	*٧,٣٤
التوافق	توافق العين واليد	٥,٧٥	٠,٨٧	٨,٤٢	٠,٦٧	*١٠,٤١
	توافق العين والقدم	٤,٧٥	٠,٧٥	٦,٩٢	٠,٧٩	*١٣,٠٠
السكوت البصري	عدد الرمشات	١٣,٠٨	٠,٩٩	١٣,٤٢	٠,٩٩	*١٠,٢٨
	مدة دوام فتح العين	١,٢٥	٠,٠٤٨	١,٢٦	٠,٥٢	*٨,٣٧
اللكمات	كزامي زوكي	١١,٦٧	١,٤٨	١٤,٧٣	١,٣٤	* ٥,٠٨
	كياجي زوكي	١٠,٧٣	١,١٦	١٣,٨٦	١,٢٤	*٦,١١
الركلات	**كزامي ماواشي – جيري**	١١,١٣	١,١٩	١٤,٦٠	١,١٦	*٦,٩٣
	كزامي أورا ماواشي – جيري	١٠,٤٧	١,٠٣	١٣,٠٠	١,٠٩	*٥,٥٩

قيمة " ت" الجدلية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥ * دالة

دلت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية في دقة أداء اللكمات و الركلات الهجومية حيث أشارت النتائج ما يلي :

وجود تحسن في مستوي القدرات البصرية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٤,٥٧% ، ٢١٠,٤٥%) لكل من مجال الرؤية البصرية (أفقي يمين)، الدقة البصرية (لليد المفضلة).

في اختبار دقة أداء لكمة كزامي زوكي علي هدف متحرك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٠٨) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ (٢,١٤٥) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

في اختبار دقة أداء لكمة كياجي زوكي علي هدف متحرك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,١١) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ (٢,١٤٥) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

الجدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية

ودقة أداء اللكمات والركلات الهجومية قيد البحث ن=١٥

المتغيرات		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصور البصري		٥,٨٣	٠,٨٣	٧,٩٢	٠,٧٩	*٩,١٠
التتبع البصري		٦,٠٨	٠,٦٧	٨,٤٢	٠,٥١	*١٢,٤١
سرعة رد الفعل		١٦,٠٨	٠,٩٩	١٨,٤٢	١,٩٠	١٢,٤١
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	٥٩,٧٥	٢,٠٩	٦٠,١٣	١,١٥	١,٣١
	أفقي لأسفل	٥١,٩٢	١,٩٧	٥٢,٢١	٢,٠٤	١,٢٠
	أفقي يمين	٧١,٢٥	١,٧١	٧٢,١٧	١,٧٥	*٣,٥٣
	افقي يسار	٦٧,٣٣	٢,٩٣	٦٨,٩٤	٢,٥٨	*٣,٦١
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	٢,٥٠	٠,٥٢	٢,٦٧	٠,٦٥	٠,٨٠
	العين غير المهيمنة	٢,٢٣	٠,٤٩	٢,٥٨	٠,٥١	*١,٩٢
إدراك عمق	١٠ سم	٣,٩٢	٠,٦٧	٣,٤٢	٠,٦٧	*٣,٣٢

الرؤية	٢٠ سم	٥,٧٥	٠,٨٧	٥,٠٨	٠,٩٩	*٤,٦٩
	٣٠ سم	٧,٤٢	٠,٧٩	٦,١٧	٠,٨٣	*٩,٥٧
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	١,٠٠	٠,٦٠	١,٧٥	٠,٦٢	*٥,٧٥
	القدم المفضلة	٠,٧٥	٠,٦٢	١,٤٢	٠,٥١	*٣,٥٥
التوافق	توافق العين واليد	٥,٥٨	٠,٧٩	٦,٥٨	٠,٧٩	*٤,٦٩
	توافق العين والقدم	٤,٩٢	٠,٧٩	٥,٧٥	٠,٨٧	*٥,٠٠
السكوت البصري	عدد الرمشات	١٣,٤٢	٠,٩٩	١١,٠٨	١,١٦	*١٢,٤١
	مدة دوام فتح العين	١,٢٦	٠,٠٥	١,٣١	٠,٠٤	*٩,٥٧
اللكمات	كزامي زوكي	١١,٢٦	١,٤٦	١٣,٠٦	١,٢٤	*٣,١٢
	كياجي زوكي	١٠,٤٠	١,٠٥	١٢,٢٧	١,٢٣	*٣,٨٤
الركلات	كزامي ماواشي – جيري	١١,٥٣	١,٣٤	١٣,١٣	١,١٥	٣,٠١*
	كزامي أورا ماواشي – جيري	١٠,١٣	٩٢.	١١,٥٣	١,٠٧	*٣,٢٩

قيمة " ت" الجدلية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥ *

دالة

دلت الفروق فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البصرية و دقة أداء اللكمات و الركلات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في مجال الرؤية (لأعلي.لأسفل),الرؤية المحيطة (للعين المهيمنة.العين الغير مهيمنة).

حيث أشارت النتائج ما يلي :

- حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة للقدرات البصرية ما بين (١٢,٤١،٠,٨٠) وجميعها دالة إحصائياً ما عداً مجال الرؤية البصرية (لأعلي ، لأسفل)، والرؤية المحيطة (للعين المهيمنة والغير المهيمنة) حيث كانت الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات فروق غير دالة إحصائياً .
- في اختبار دقة أداء لكمة كزامي زوكي علي هدف متحرك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٢) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي ٠,٠٥ (٢,١٤٥) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- في اختبار دقة أداء لكمة كياجي زوكي علي هدف متحرك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨٤) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ (٢,١٤٥) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرات البصرية ودقة أداء اللكمات الركلات الهجومية قيد البحث ن=١٥

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الظابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التصور البصري		١٠,٤٢	٠,٩٩	٧,٩٢	٠,٧٩	*٦,٩٧
التتبع البصري		٩,٩٢	٠,٩٩	٨,٤٢	٠,٥١	*٤,٤٥
سرعة رد الفعل		٢٣,١٧	١,٤٠	١٨,٤٢	١,٩٠	*١٠,٦٥
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	٦٣,٧٥	١,١٤	٦٠,١٣	١,١٥	*٤,٨٢
	أفقي لأسفل	٥٥,٥٨	٢,١١	٥٢,٢١	٢,٠٤	*٤,٤٠
	أفقي يمين	٧٤,٤٢	١,٤٤	٧٢,١٧	١,٧٥	*٣,٣٨
	افقي يسار	٧١,٢٥	٢,٠١	٦٨,٩٤	٢,٥٨	*٢,٨٤
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	٤,٥٨	٠,٥١	٢,٦٧	٠,٦٥	*٧,٣٧
	العين غير المهيمنة	٤,٢٥	٠,٧٥	٢,٥٨	٠,٥١	*٥,٣٨
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	٢,٠٨	٠,٦٧	٣,٤٢	٠,٦٧	*٤,٦٩
	٢٠ سم	٣,١٧	٠,٨٣	٥,٠٨	٠,٩٩	*٤,٦٠
	٣٠ سم	٤,٠٨	٠,٩٩	٦,١٧	٠,٨٣	*٦,٦٦
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	٢,٤٢	٠,٦٧	١,٧٥	٠,٦٢	*٢,٦٠
	القدم المفضلة	٢,٠٨	٠,٥١	١,٤٢	٠,٥١	*٣,٥٥
التوافق	توافق العين واليد	٨,٤٢	٠,٦٧	٦,٥٨	٠,٧٩	*٥,٣٢
	توافق العين والقدم	٦,٩٢	٠,٧٩	٥,٧٥	٠,٨٧	*٥,٦٣
السكوت البصري	عدد الرمشات	٩,٠٨	٠,٩٩	١١,٠٨	١,١٦	*٤,٢٠
	مدة دوام فتح العين	١,٣٨	٠,٥٢	١,٣١	٠,٠٤	*٤,٤٨
اللكمات	كزامي زوكي	١٤,٧٣	١,٣٤	١٣,٠٦	١,٢٤	*٣,١٧
	كياجي زوكي	١٣,٨٦	١,٢٤	١٢,٢٧	١,٢٣	*٣,١٥
الركلات	كزامي ماواشي – جيري	١٠,٦٠	١,١٦	١٣,١٣	١,١٥	*٣,١١
	كزامي أورا ماواشي – جيري	١٣,٠٠	١,٠٩	١١,٥٣	١,٠٧	*٣,٣٣

قيمة " ت" الجدلية عند مستوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨ * دالة

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القدرات البصرية ودقة أداء اللكمات الركلات الهجومية قيد البحث

حيث أشارت النتائج ما يلي :

قد انحصرت قيم (ت) المحسوبة للقدرات البصرية ما بين(٢,٨٤، ١٠,٦٥) وجميعها دالة إحصائياً ،وجود فروق في نسب تحسن القدرات البصرية قيد البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية وقد انحصرت هذه الفروق ما بين (٣,٢% في متغير مجال الرؤية أفقي يمين ,١٢١,١٢% في متغير الدقة البصرية المتحركة للقدم المفضلة).

في اختبار دقة أداء لكمة كزامي زوكي علي هدف متحرك بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٧) في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبة والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ (٢,٤٨) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبة والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

٤/١/ ٤ عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (٩)

نسبة تحسن بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرات البصرية ودقة أداء اللكمات الركلات الهجومية قيد البحث

المتغيرات		المجموعة التجريبية ن= ١٢			القياس البعدي			قيمة (ت) المحسوبة
		قبلي	بعدي	نسبة التحسن	قبلي	بعدي	نسبة التحسن	
التصور البصري		٥,٩٢	١٠,٤٢	%٧٦,٠١	٥,٨٣	٧,٩٧	%٣٥,٨٥	%٤٠,١٦
التتبع البصري		٦,١٧	٩,٩٢	%٦٠,٧٨	٦,٠٨	٨,٤٢	%٣٨,٤٩	%٢٢,٢٩
سرعة رد الفعل		١٦,١٧	٢٣,١٧	%٤٣,٢٩	١٦,٠٨	١٨,٤٢	%١٤,٥٥	%٢٨,٧٤
مجال الرؤية	رأسي لأعلي	٥٩,٥٠	٦٣,٧٥	٧٠,١٤	٥٩,٧٥	٦٠,١٣	%٠,٦٤	%٦,٥٠
	أفقي لأسفل	٥١,٧٥	٥٥,٥٨	%٤٠,٥٧	٥١,٩٢	٥٢,٢١	%٠,٥٦	%٦,٨٤
	أفقي يمين	٧١,١٧	٧٤,٤٢	%٥٠,٦٨	٧١,٢٥	٧٢,١٧	%١,٢٩	%٣,٣٨
	افقي يسار	٦٧,٤٢	٧١,٢٥	71.54%	٦٧,٣٣	٦٨,٩٤	%٢,٣٩	%٣,٧٩
الرؤية المحيطة	العين المهيمنه	٢,٦٧	٤,٥٨	%٨٨,٨٩	٢,٥٠	٢,٦٧	%٦,٨٠	%٦٤,٧٤
	العين غير المهيمنة	٢,٢٥	٤,٢٥	%٤٩,٠٢	٢,٣٣	٢,٥٨	%١٠,٧٣	%٧٨,١٦
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	٤,٠٨	٢,٠٨	%٤٤,٨٧	٣,٩٢	٣,٤٢	%١٢,٧٦	%٣٦,٢٦
	٢٠ سم	٥,٧٥	٣,١٧	%٤٥,٥٠	٥,٧٥	٥,٠٨	%١١,٦٥	%٣٣,٢٢
	٣٠ سم	٧,٤٢	٤,٠٨	%١٦٣,٠٤	٧,٤٢	٦,١٧	%١٦,٨٥	%٢٨,٦٥
الدقة البصرية المتحركة	اليد المفضلة	٠,٩٢	٢,٤٢	%٢١٠,٤٥	١,٠٠	١,٧٥	%٧٥,٠٠	%٨٨,٠٤
	القدم المفضلة	٠,٦٧	٢,٠٨	%٤٦,٤٣	٠,٧٥	١,٤٢	%٨٩,٣٣	%١٢١,١٢
التوافق	توافق العين واليد	٥,٧٥	٨,٤٢	%٤٥,٦٨	٥,٥٨	٦,٥٨	%١٧,٩٢	%٢٨,٥١
	توافق العين والقدم	٤,٧٥	٦,٩٢	%٣٠,٥٨	٤,٩٢	٥,٧٥	%١٦,٨٧	%٢٨,٨١
السكوت البصري	عدد الرمشات	١٣,٠٨	٩,٠٨	%٣٠,٥٨	١٣,٤٢	١١,٠٨	%١٧,٤٤	%١٣,١٤
	مدة دوام فتح العين	١,٢٥	١,٣٨	%١٠,٤٠	١,٢٦	١,٣١	%٣,٧٩	%٦,٤٣
اللكمات	كزامي زوكي	١١,٦٧	١٤,٧٣	٢٦,٢٢	١١,٢٦	١٣,٠٦	١٥,٩٨	
	كياجي زوكي	١١,١٣	١٤,٦٠	٣١,١٨	١١,٥٣	١٣,١٣	١٣,٨٨	
الركلات	كزامي ماواشي جري	١٠,٧٣	١٣,٨٦	٢٩,١٧	١٠,٤٠	١٢,٢٧	١٧,٩٨	
	كزامي اورا ماواشي جيري	١٠,٤٧	١٣,٠٠	٢٤,١٦	١٠,١٣	١١,٥٣	١٣,٨٢	

بينت النتائج أن نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في القدرات البصرية و دقة أداء اللكمات الركلات الهجومية قيد البحث بنسب متفاوتة
حيث أشارت النتائج الي ما يلي :

في نسب تحسن بعض القدرات البصرية قيد البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث انحصرت هذه الفروق ما بين (٣,٣٨% في متغير الرؤية أفقي يمين ,١٢١,١٢% في متغير الدقة البصرية المتحركة للقدم المفضلة).

في اختبار دقة أداء لكمة كزامي زوكي علي هدف متحرك بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي /البعدي)قيمة قدرها (٢٦,٢٢)، للمجموعة الضابطة في القياس (القبلي /البعدي) قيمة قدرها (١٥,٩٨)

في اختبار دقة أداء لكمة كياجي زوكي علي هدف متحرك بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي /البعدي)قيمة قدرها (٢٩,١٧)، للمجموعة الضابطة في القياس (القبلي /البعدي) قيمة قدرها (١٧,٩٨)

في اختبار دقة أداء ركلة كزامي ماواشي جيري علي هدف متحرك بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي /البعدي)قيمة قدرها (٣١,١٨)، للمجموعة الضابطة في القياس (القبلي /البعدي) قيمة قدرها (١٣,٨٨)

الاستنتاجات :

- أدي استخدام التدريبات البصرية المستخدمة في البحث الي تحسن ملحوظ في مستوي القدرات البصرية قيد البحث ودقة أداء اللكمات (كزامي زوكي –كياجي زوكي) والركلات (كزامي ماواشي جيري – كزامي اورا ماواشي جيري) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية ودقة أداء اللكمات(كزامي زوكي – كياجي زوكي) والركلات (كزامي مواشي جيري – كزامي اورا مواشي جيري) الهجومية قيد البحث تفوق المجموعة التي استخدمت البرنامج التدريبي البصري علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي المتبع .

التوصيات :

في حدود ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إلية الباحثان من استنتاجات يوصي الباحثان بما يلي :

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البصرية الخاصة لناشئ ولاعبي الكومتية في رياضية الكاراتية
- ضرورة أن يكون التدريبات علي تنمية القدرات البصرية جزء أساسي من أجزاء برامج الإعداد الرياضي للناشئين والكبار
- أهمية أن ترتبط التدريبات البصرية بطبيعة النشاط الرياضي الممارس وخاصة من الناحية الفنية .
- الاهتمام بإجراء القياسات الخاصة بالقدرات البصرية بصورة دورية مع باقي القياسات البدنية والمهارية والخططية قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبي للاعبين .
- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتدريب البصري وقدراته علي عينات أخري من لاعبي رياضية الكاراتية .
- استرشاد المدربين بالتدريبات المقترحة في هذا البحث ومحاولة تطبيقها علي لاعبيهم .
- ضرورة تفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضية الكاراتية بصفة خاصة

- **المراجع العربية:**

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح :"التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية – تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب)" دار الفكر العربي ، القاهرة ،٢٠١٣م

٢. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك :" القياس في المجال الرياضي " ، منشأة المعارف الإسكندرية ،٢٠٠٥م .

٣. أحمد محمد إبراهيم :" موسوعة محددات التدريب الرياضي (النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضية الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .

٤. أسامة كامل راتب : " النمو الحركي (للنمو المتكامل للطفل والمراهقة)" ، دار الفكر العربي ،القاهرة ،١٩٩٩م .

٥. السيد عبد المقصود :" نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجية القوة)"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.

٦. ايهاب صابر إسماعيل :" فاعلية التدريبات البصرية علي بعض المهارات الهجومية لناشي الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياصية بنين،جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٩م .

٧. بسطويسي احمد بسطويسي :"أسس ونظريات التدريب الرياضي "، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٩م .

٨. خليل ميخائيل عوض :"سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)"، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ،١٩٩٩م .

٩. شريف محمد العوضي : "قواعد الهجوم – كومتية "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م.

١٠. عبده علي نصيف :" البرامج في التربية الرياضية والتطبيق "، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،٢٠٠٧م.

١١. عصام أحمد أبو جميل :" التدريب في الأنشطة الرياضية"، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ،٢٠١٥م.

١٢. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده:" سلسة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات – تخطيط التدريب الرياضي "، الجزء الرابع ، منشأة المعارف، الإسكندرية ،٢٠٠٩م .

١٣. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد :" المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،٢٠٠٣م .

١٤. عماد الدين عباس أبو زيد :" التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب (نظريات وتطبيقات)"، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،٢٠٠٧م.

١٥. ليلي رفعت أحمد :" تأثير التدريبات البصرية علي بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوي الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٢)العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،٢٠٠٩م .

١٦. محمد أحمد عبد الله :" تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية علي بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال في التنس الأرضي " ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ،٢٠١١م.

١٧. محمد حسن علاوي :" علم النفس الرياضي " الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م