

## تأثير استخدام المقاومات الرملية علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية

### لناشئي رياضة الكاراتيه

أ.م.د/ أحمد السيد سعيد عشاوي

أ.م.د/ محمود السعيد راوي

م.د/ أحمد مصطفى متولي

الباحث/ أحمد سعيد محمد إبراهيم

تهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام المقاومات الرملية ومعرفة أثره علي ناشئي رياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياسين "قبلي وبعدي"، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، اشتمل مجتمع الدراسة علي ناشئي رياضة الكاراتيه بمركز شباب كفر الحمام بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية، وعددهم (٦٠) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وبلغ قوام عينة الدراسة (٣٠) ناشئ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) ناشئ، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) ناشئ، كما تم الاستعانة بعدد (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

## **The effect of using sand resistance on the level of performance of some offensive skills of junior karate players**

**Prof. Dr. Ahmed El-Sayed Said Ashmawy**

**Prof. Dr. Mahmoud Al-Saeed Rawy**

**Dr. Ahmed Mostafa Metwally**

**Researcher/ Ahmed Saeed Mohamed Ibrahim**

The study aims at designing a training program using sand resistance and knowing its effect on karate youths. The researcher used the experimental method by designing two groups, one experimental and the other a control one with two measurements "before and after", in order to suit the nature of the study. Zagazig, Sharkia Governorate, and their number is (60) for the sports season 2020/2021 AD, and the sample of the study was (30) juniors, and they were divided into two groups, one experimental, numbering (15) juniors, and the other controlling, numbering (15) juniors, and 10 were used. Juniors as an exploratory sample, in order to calculate the scientific coefficients of the tests used in the study, **and the most important results indicated:**

- 1- There are statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the two measurements before and after the control group in the physical and skill variables under study in favor of the post measurement.
- 2- There are statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the two measurements before and after the experimental group in the physical and skill variables under discussion in favor of the post measurement.
- 3- There are statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the two post-measurements of the experimental and control groups in the physical and skill variables under study in favor of the post-measurement of the experimental group.

## تأثير استخدام المقاومات الرملية علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الكاراتيه

أ.م.د/ أحمد السيد سعيد عشاوي

أ.م.د/ محمود السعيد راوي

م.د/ أحمد مصطفى متولي

الباحث/ أحمد سعيد محمد إبراهيم

### 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. (١٠ : ١٤)

ويضيف توفيق إبراهيم (٢٠٠٧م) أن الإعداد البدني يلعب دوراً فعالاً في برامج إعداد اللاعبين فيعد بمثابة الوسيلة التي تؤدي إلى الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة بما يتناسب مع طبيعة الأداء وذلك للوصول إلى أفضل مستوى رياضي ممكن بما يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج. (٥ : ٢)

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 لتحقيق 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)

ويوضح جمال عبد الله حسن (٢٠٠٢م) أنه قد شاع استخدام المدربين للرمال عند تنمية التحمل باعتباره وسط مختلف ومتغير للتدريب إلى جانب الوصول إليه بسهولة وتوفره ولا يحتاج إلى التأهيل لاستخدامه في الوجبات التدريبية مما قد يحقق نتائج ايجابية في إعداد اللاعبين في هذا الاتجاه إلا أنه يفقد إلى التقنين العملي. (٦ : ٤٥)

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. (٣ : ١٧)

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 لاعب الكاراتيه لأعلى مستوي بدني ومهاري وخططي ونفسي يمكن من خلاله تحقيق أفضل النتائج في البطولات الدولية. (٩ : ٢٨)

ومن خلال عمل الباحث كمدرب 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

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لبطولات الاتحاد المصري للكاراتيه بشكل عامة ومنطقة الشرقية علي وجه الخصوص في مسابقة الكومتيه للناشئين في المرحلة السنوية من (١٤ : ١٦) سنة؛ فقد لاحظ الباحث وجود قصور في أداء بعض المهارات الهجومية أثناء المباريات تمثل ذلك في عدم نجاح العديد من هذه الأداءات الهجومية في اختراق مجال المنافس وعدم وصولها إلي أهدافها المختلفة، كما يمكن أن يرجع هذا القصور إلي عدم دقة توجيه المهارات إلي أهدافها المختلفة من جسم المنافس إضافة إلي ذلك فقد لاحظ الباحث أن ناشئين منطقة الشرقية للكاراتيه

أساليب التدريب المستخدمة معهم في حاجة إلي تنويع مستمر وإضافة أساليب جديدة للتدريب لتطوير مستوى الأداء البدني لديهم والذي ينعكس بالتالي علي تطوير مستوى الأداء الهجومي لديهم، وهذا ما دفع الباحث إلي الاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة للبحث عن أفضل الأساليب المستخدمة بالتدريب، فوجد أن استخدام التدريب الرملي بما يشتمله من مقاومات رملية تعمل علي تطوير العديد من الصفات البدنية للمتدربين حيث تعمل علي تنمية تحمل الأداء لدي المتدرب، وكذلك تنمية القوة العضلية والتوازن لديهم، وهذا بدوره سوف يساعد ناشئ الكاراتيه أثناء أداء المهارات الهجومية ويجعله يؤديها بدقة أفضل وكفاءة أعلى، وهذا ما دفع الباحث للسعي في استخدام المقاومات الرملية وذلك للتعرف علي تأثيرها علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئي رياضة الكاراتيه.

#### **هدف البحث:**

تهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام المقاومات الرملية ومعرفة أثره علي ناشئي رياضة الكاراتيه، وذلك من خلال التعرف علي:

- تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية قيد الدراسة.
- تأثير البرنامج المقترح علي تنمية بعض المهارات الهجومية قيد الدراسة.

#### **فروض البحث:**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

#### **التعريفات الخاصة بالبحث:**

- **التدريب في الوسط الرملي (التدريب بالمقاومات الرملية):** كوسط تدريبي هو أحد مكونات البيئة التي يمكن استغلالها كمقاومات في البرامج التدريبية للارتقاء بمستوى رياضي، وهو عبارة عن مجموعة من حبيبات غير متماسكة بعضها ببعض مما يجعل قدم اللاعب تنغمس فيه، وعند إذن يجعل الحركة أثقل من الأسطح المعتادة مثل البلاط أو الترتان أو الحمره. (٤ : ٦٤٠)



الدراسات المرجعية:

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج والاستنتاجات
				المنهج	العينة	
١	إيهاب ثابت محمد (٢٠٢٠) (٤)	تأثير برنامج باستخدام الأراضي الرملية والكرات الطبية على بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة	ويهدف البحث إلى إعداد وتطبيق برنامج تدريبي مقترح على الأراضي الرملية وباستخدام الكرات الطبية والتعرف على أثره في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة مثل القدرة والسرعة والرشاقة، بعض المهارات الأساسية	التجريبي	ناشئين النادي الاهلي تحت ١٣ سنة	ان البرنامج باستخدام الاراضى الرملية والكرات الطبيه له اثر ايجابي على الصفات البدنيه والمهاريه لناشئي الكره الطائره
٢	احلام شفاتى محسن (٢٠٢٠) (٢)		تأثير استخدام الرمال في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء ركض ١٠٠ م. لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	المنهج التجريبي	طلاب المرحله الاولى	المنهج التدريبي باستخدام الرمال مختلفة النوعية يؤثر معنوياً في تحسين مستوى الأداء وبعض القدرات البدنية الخاصة لفعالية ركض (١٠٠) متر للطلاب، وأن هنالك فروق معنوية في بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز ركض (١٠٠) م لصالح المجموعة التجريبية.

**إجراءات الدراسة:****منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياسين "قبلي وبعدي"، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة الدراسة:**

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئي رياضة الكاراتيه بمركز شباب كفر الحمام بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية، وعددهم (٦٠) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) ناشئي، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) ناشئي، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) ناشئي، كما تم الاستعانة بعدد (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

**جدول (٢)****توصيف عينة الدراسة**

وجه المقارنة	العدد	النسبة المئوية %
عينة البحث الأساسية	١٥	٣٧.٥%
	١٥	٣٧.٥%
عينة البحث الاستطلاعية	١٠	٢٥.٠%
إجمالي مجتمع البحث	٤٠	١٠٠%

**تجانس عينة الدراسة:****جدول (٣)****تجانس أفراد عينة الدراسة****ن = ٤٠**

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	القياسات	القياسات الخاصة بمعدل النمو
٠.٣٥٠	٠.٨٤٤	١٥.٠٠	١٤.٨٣	السنة	العمر الزمني	
٠.٠٧٣	٠.٧١٤	١٦١.٠٠	١٦٠.٩٥	سم	الطول	
٠.٠٠٠	٠.٧١٦	٦١.٠٠	٦١.٠٠	كجم	الوزن	

**تابع جدول (٣)**

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	القياسات	
٠.٤٥٢	٠.٣٢٧٩	٢.٥٠٠	٢.٣٣٨	سم	اختبار دفع الكرة	القياسات البدنية
٠.٩١١	٠.٨٠٢	٦٩.٠٠٠	٦٨.٨٥	عدة	قوة عضلات الرجلين	
٠.٦٨٧	٠.٨٢٩	٦٨.٠٠٠	٦٨.٦٨	سم	قوة عضلات الظهر	
٠.١٦٤-	١.٨٧٨	١٨٣.٠٠٠	١٨٢.٦٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠.٥٣٧-	٠.٤٩٠	٤.٠٠٠	٣.٦٣	م	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٣٥٧-	٠.٧٥٨	٩.٠٠٠	٩.٢٠	الدرجة	مرونة الجزع والرقبة	
٠.١٤٩	١.١٢٨	١٣.٠٠٠	١٣.٤٠	الدرجة	مرونة الكتفين	
٠.٥٣٧	٠.٤٩٠	٠.٠٠٠	٠.٣٨	الدرجة	مواشي جيري	القياسات المهارة
٢.٠٣٨	٠.٣٦٢	٠.٠٠٠	٠.١٥	الدرجة	اورا مواشي	
٠.٦٥٤-	٠.٤٨٣	١.٠٠٠	٠.٦٥	الدرجة	كزامي مواشي	
٠.١٠٤	٠.٥٠٦	٠.٠٠٠	٠.٤٨	الدرجة	ماي جيري	

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات القياسات الخاصة بمعدل النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن)، وكذلك القياسات البدنية (اختبار دفع الكرة، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، الوثب العريض من الثبات، الانبطاح المائل من الوقوف، مرونة الجزع والرقبة، مرونة الكتفين)، وكذلك القياسات المهارة (مواشي جيري - اورا مواشي - كزامي مواشي - ماي جيري) قد تراوحت ما بين (٠.٦٥٤، ٢.٠٣٨) وهي قيم تنحصر ما بين  $\pm ٠.٣$ .

**وسائل جمع البيانات:**

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

**الاستمارات المستخدمة في الدراسة:**

١. استمارات تسجيل البيانات (الشخصية - نتائج الاختبارات). مرفق (٤)
٢. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية اللازم توافرها لانشئي رياضة الكاراتيه، واختباراتها. مرفق (٥)
٣. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول استمارة تقنين محتوى البرنامج المقترح. مرفق (٦)

## الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة: مرفق (٧)

### الأدوات المستخدمة في الدراسة:

(صالة للتدريب، شريط قياس وعلامات لاصقة، مسطرة مدرجة، مهمات لاعب الكاراتيه، ساعة إيقاف وصفارة، مراتب اسفنجية، كور طبية، حفرة رملية، أكياس الرمل، السلالم الرملية).

### الأجهزة المستخدمة في البحث:

(ميزان لقياس الطول والوزن، كاميرا فيديو للتصوير (SONY)، جهاز كمبيوتر، طابعة ليزر).

### القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

### القياسات المستخدمة في الدراسة:

العمر الزمني: وتم التعرف عليه من واقع شهادة ميلاد الأفراد "عينة الدراسة" المودوعة في ملف الفرد بمركز شباب كفر الحمام بمركز الزقازيق.

## الاختبارات المستخدمة في الدراسة: مرفق (٨)

تم استخدام أكثر من نوع من الاختبارات وهي (الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية)، وفيما يلي شرح للاختبارات المستخدمة في الدراسة:

### الاختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع التي تناولت الاختبارات والمقاييس المختلفة، وقد قام مع هيئة الإشراف بتحديد أهم الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة وعينة الدراسة، وذلك كإجراء مبدئي قبل عرضها على السادة الخبراء، ثم قام الباحث بعرضها على السادة الخبراء، والاختبارات التالية هي الاختبارات النهائية التي تم التوصل إليها لاستخدامها في الدراسة:

- اختبار دفع الكرة.
- قوة عضلات الرجلين.
- قوة عضلات الظهر. (٧ : ١٨)
- الوثب العريض من الثبات.
- الانبطاح المائل من الوقوف. (١١ : ٢٩)
- مرونة الجزع والرقبة.
- مرونة الكتفين. (١ : ٢٥)

### اختبار مستوي الأداء المهاري:

تم استخدام استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري والمصممة من قبل الباحث لتقييم مستوي الأداء المهاري، وتم تقييم مستوي أداء أفراد عينة الدراسة من قبل ثلاثة محكمين مرفق (٤)؛ حيث احتوت استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري علي المهارات قيد البحث، وقد تم تعامل كل محكم مع استمارة خاصة به بإعطاء تقييم من (٥ : ٠) لكل مهارة يقوم بأدائها المختبر، ثم قام الباحث بأخذ متوسط الدرجة التي أعطاها المحكمين الثلاث.

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

#### صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز وذلك بإيجاد عينة مميزة عن أفراد عينة البحث الأساسية، وعينة غير مميزة من العينة الاستطلاعية، ثم قام بحساب (الفرق بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة) والجدول التالي يوضح الفرق بين متوسطي المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

#### جدول (٤)

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

$$n = 2n = 1n = 8$$

قيمة (ت) قيمة t	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		القياسات	
	ع	س	ع	س		
١٤,٣٤٦-	٠,٠٠٠٠	٣,٥٠٠	٠,٢٥٨٨	٢,١٨٨	اختبار دفع الكرة	القياسات البدنية
١٥,٣١٩-	٠,٠٠٠٠	٧٥,٠٠	١,٤٠٨	٦٧,٣٨	قوة عضلات الرجلين	
١٩,٠٠٠-	١,٤١٤	٧٤,٥٠	٠,٠٠٠٠	٦٥,٠٠	قوة عضلات الظهر	
٦,١٦٢-	١,٧٦٨	١٨٩,٣٨	٥,٠٠٧	١٨٢,٢٥	الوثب العريض من الثبات	
١٦,٨٠٣-	٠,٤٦٣	٥,٧٥	٠,٠٠٠٠	٣,٠٠	الانبطاح المائل من الوقوف	
١٣,٢٢٩-	٠,٥٣٥	١٠,٥٠	٠,٠٠٠٠	٨,٠٠	مرونة الجزع والرقبة	
٧,٢٠٢-	٠,٥١٨	١٧,٦٣	٠,٧٥٦	١٠,٥٠	مرونة الكتفين	القياسات المهارية
١٣,٧٤٨-	٠,٥٣٥	٢,٥٠	٠,٤٦٣	٠,٢٥	مواشي جيري	
٧,٩٣٧-	٠,٤٦٣	٢,٢٥	٠,٤٦٣	٠,٧٥	اورا مواشي	
١٣,٧٤٨-	٠,٠٠٠٠	٣,٠٠	٠,٤٦٣	٠,٧٥	كزامي مواشي	
١٣,٢٢٩-	٠,٠٠٠٠	٣,٠٠	٠,٥٣٥	٠,٥٠	ماي جيري	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٧)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

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:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات حيث قام بالتطبيق ثم إعادة تطبيقها (Test - Retest) بفاصل زمني قدرة (٧) أيام بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (١٠) لاعبين مخصصين لإجراء الدراسات الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والجدول (٥) يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.

### جدول (٥)

#### معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق العينة الاستطلاعية

ن = ١٠

معامل الارتباط Person	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات	
	ع	س	ع	س		
**٨١٦.	٠.٢٥٨٢	٢.٣٠٠	٠.٢٦٣٥	٢.٢٥٠	اختبار دفع الكرة	القياسات البدنية
**٩٢٧.	١.٦٦٣	٦٦.١٠	١.٩٣٢	٦٦.٢٠	قوة عضلات الرجلين	
**٩٤٧.	٠.٩٦٦	٦٤.٦٠	٠.٨٥٠	٦٤.٥٠	قوة عضلات الظهر	
**٩٩٧.	٩.٥٥٧	١٨٠.٠٠	٩.٧٥٨	١٧٩.٩٠	الوثب العريض من الثبات	
*٠.٦٠٥	٠.٠٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠	الانبطاح المائل من الوقوف	
**١.٠٠٠	٠.٥٢٧	٨.٥٠	٠.٥٢٧	٨.٥٠	مرونة الجزرع والرقبة	
*٦٥٥.	٠.٤٨٣	١٤.٧٠	٠.٥٢٧	١٤.٥٠	مرونة الكتفين	
**٨٠٢.	٠.٥١٦	٠.٤٠	٠.٤٨٣	٠.٣٠	مواشي جبيري	القياسات المهارية
*٦٦٧.	٠.٤٢٢	٠.٨٠	٠.٣١٦	٠.٩٠	اورا مواشي	
**١.٠٠٠	٠.٤٨٣	٠.٧٠	٠.٤٨٣	٠.٧٠	كزامي مواشي	
**٨٠٢.	٠.٥١٦	٠.٦٠	٠.٤٨٣	٠.٧٠	ماي جبيري	

\* \* يوجد ارتباط عند مستوي ٠.٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوي ٠.٠١ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٧٣٥

\* \* يوجد ارتباط عند مستوي ٠.٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوي 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:

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية عملية وذلك لاستكشاف ما يوجد من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلى معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم (الأحد) الموافق ٢٥/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم (الاثنين) الموافق ٢٦/١٠/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية.

### قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الأولى عن الآتي:

- ١- تم التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج وكيفية التعامل معها بالإضافة إلى الاستعانة بأدوات بديلة.
- ٢- تم تأمين وسيلة وطريقة نقل العينة إلى مكان التطبيق.
- ٣- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات.
- ٤- تم حساب جزء من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (موضوعية الاختبارات، صدق الاختبارات)

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم (الأربعاء) الموافق ٢٨/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم (الأربعاء) الموافق ٤/١١/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية، قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الثانية عن أنه تم استكمال المعاملات العلمية للدراسة؛ فقام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test Re-test بفاصل زمني قدره (٧) أيام علي عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية، وتم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين.

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٨/١١/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية، قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الثالثة عن أنه تم تجربة أجزاء من البرنامج وتحديد الزمن المستغرق للتدريبات وزمن الراحة اللازمة لعملية التقنين، وتم حساب زمن الجرعة التدريبية وأجزائها.

إجراءات التطبيق:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية على عينة الدراسة الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث في يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٠/١١/١٩م بمركز شباب كفر الحمام بمركز الزقازيق.

تكافؤ عينة الدراسة:

## جدول (٦)

### تكافؤ أفراد عينة الدراسة

$$١٥ = ٢ = ١ ن$$

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	القياسات	
	ع	س	ع	س			
١.٠٠٠-	٠.٢٥٨٢	٢.٢٦٧	٠.٢٥٨٢	٢.٢٣٣	الدرجة	اختبار دفع الكرة	القياسات البدنية
١.٠٠٠	١.٦٤٨	٦٦.٠٠	٢.٠٤٢	٦٦.٢٠	الدرجة	قوة عضلات الرجلين	
١.٠٠٠-	٠.٩١٥	٦٤.٥٦	٠.٨٣٤	٦٤.٤٧	الدرجة	قوة عضلات الظهر	
١.٠٠٠-	٩.٢٤٦	١٨٠.٠٧	٩.٦٥٠	١٧٩.٨٧	الدرجة	الوثب العريض من الثبات	
١.٠٠٠-	٠.٢٥٨	٣.٠٧	٠.٠٠٠	٣.٠٠	الدرجة	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٨٠٧	٠.٤٨٨	٨.٣٣	٠.٥١٦	٨.٤٧	الدرجة	مرونة الجزع والرقبة	
١.٨٧١-	٠.٤٨٨	١٤.٦٧	٠.٥١٦	١٤.٤٧	الدرجة	مرونة الكتفين	
١.٠٠٠	٠.٥٠٧	٠.٤٠	٠.٥١٦	٠.٤٧	الدرجة	مواشي جيرى	القياسات المهارية
١.٨٧١	٠.٤١٤	٠.٨٠	٠.٠٠٠	١.٠٠	الدرجة	اورا مواشي	
١.٠٠٠	٠.٥٧	٠.٦٠	٠.٤٨٨	٠.٦٧	الدرجة	كزامي مواشي	
١.١٤٦	٠.٥١٦	٠.٥٣	٠.٤٥٨	٠.٧٣	الدرجة	ماي جيرى	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٦) تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية "عينة البحث" في نتائج اختبارات القياسات البدنية (اختبار دفع الكرة، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، الوثب العريض من الثبات، الانبطاح المائل من الوقوف، مرونة الجزع والرقبة، مرونة الكتفين)، وكذلك القياسات المهارية (مواشي جيرى - اورا مواشي - كزامي مواشي - ماي 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.

### 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 ٢٢/١١/٢٠٢٠م إلي يوم (الخميس) الموافق ١٤/١/٢٠٢١م، وقد اشتملت على الخطوات التالية:

### البرنامج المقترح: مرفق (١٠)

تمثلت مدة البرنامج المقترح (٨) أسبوع 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 ٢٢/١١/٢٠٢٠م إلي يوم (الخميس) الموافق ١٤/١/٢٠٢١م، تم استخدام نموذج درجة تشكيل حمل التدريب (٢ : ١)، بلغت عدد التدريبات المستخدمة في البرنامج (٢٠) تدريب إحماء، و(١٠٥) تدريب بدني، (٤٤) تدريب رملي، وفي النهاية جزء التهدئة (٤) تدريبات. مرفق (٩).

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم (الأحد) ١٧/١/٢٠٢١م بمركز شباب كفر الحمام بمركز الزقازيق، وتم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين التي تمت في القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.	الوسيط.
الانحراف المعياري.	الالتواء.
قيمة " ت " .	معامل ارتباط بيرسون؛ قيمة (ر).
النسب المئوية للتحسن.	قيمة " ف " .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في القياسات (البدنية، المهارية) قيد البحث لصالح القياسات البعدية".

جدول (٧)

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

ن = ١٥

قياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	س	ع	س	ع		
القياسات البدنية	٢.٣٦٧	٠.٢٢٩٨	٣.٤٠٠	٠.٢٠٧٠	١.٠٣٣	١٧.٤٨٦-
	٦٥.٥٣	٢.٧٤٨	٦٨.٤٧	١.٨٤٦	٢.٩٤	٥.٩٥٦-
	٦٢.٨٠	٢.١٧٨	٦٤.٨٧	١.٧٢٧	٢.٠٧	٦.٥٤٦-
	١٧١.٥٣	١٢.٣٨٠	١٧٤.٢٠	١١.٩١٢	٢.٦٧	٩.٨٦٩-
	٣.٢٠	٠.٦٧٦	٤.٤٠	٠.٥٠٧	١.٢	١١.٢٢٥-
	٨.٠٠	٠.٨٤٥	٩.٤٧	٠.٥١٦	١.٤٧	١١.٠٠٠-
	١٣.٦٠	٠.٦٣٢	١٥.٦٧	٠.٤٨٨	٢.٠٧	١٣.٤٨٤-
القياسات المهارية	٠.٤٧	٠.٥١٦	٣.٨٧	٠.٣٥٢	٣.٤	٢٥.٩٦٨-
	١.٠٠	٠.٠٠٠	٣.١٣	٠.٣٥٢	٢.١٣	٢٣.٤٨٢-
	٠.٦٧	٠.٤٨٨	٣.٦٧	٠.٤٨٨	٣	٢١.٧٣٧-
	٠.٧٣	٠.٤٥٨	٣.٧٣	٠.٤٥٨	٣	١٧.٧٤٨-

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات القياسات البدنية (اختبار دفع الكرة، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، الوثب العريض من الثبات، الانبساط المائل من الوقوف، مرونة الجوز والرقبة، مرونة الكتفين)، وكذلك القياسات المهارية (مواشي جيرى - اورا مواشي - كزامي مواشي - ماي جيرى)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية 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 الى الصعب والممارسة والتكرار من المتعلم، وتصحيح الأخطاء، حيث يتيح ذلك فرصاً للتعلم ما يؤثر إيجابياً بدوره على كفاءة الاداء المهارى، كما يرجع الباحث هذه الفروق لوجود المدرب وقيامه بالشرح وأداء نموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء، واعطاء 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.

### عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في القياسات (البدنية، المهارية) قيد البحث لصالح القياسات البعدية".

### جدول (٨)

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

ن = ١٥

قياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	قيمة "ف"
	ع	س	ع	س		
القياسات البدنية	٢.٢٠٠	٠.٢٥٣٥	٣.٦٦٠	٠.١١٢١	١.٤٦	٢٤.٦٦٢-
	٦٥.٠٧	٣.٤٣٢	٧٢.٣٣	٢.٥٨٢	٧.٢٦	١٠.٣٧٩-
	٦٢.٠٧	٢.١٢٠	٧٤.٤٠	٢.٤١٤	١٢.٣٣	١٣.٦٥٤-
	١٦٠.٠٠	٠.٠٠٠	١٤٨.٠٠	٨.٢٨١	١٢-	١١.٢٢٥-
	٢.٧٣	٠.٨٨٤	٧.٠٠	٠.٨٤٥	٤.٢٧	١٢.٩١١-
	٨.٠٠	٠.٧٥٦	١٣.٦٠	٠.٨٢٨	٥.٦	٢٦.١٩٢-
	١٣.٢٧	٠.٤٥٨	١٩.٢٠	٠.٤١٤	٥.٩٣	٣٢.٦٥٤-

### تابع جدول (٨)

قيمة "ت"	قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
		ع	س	ع	س	
٢٧.٨٣٧-	٤.٢٦	٠.٢٥٨	٤.٩٣	٠.٤٨٨	٠.٦٧	مواشي جيري
٣١.٥٨٨-	٣.٧٣	٠.٤٥٨	٤.٧٣	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	اورا مواشي
٢٦.٩٤٤-	٤.٤	٠.٣٥٢	٤.٨٧	٠.٥١٦	٠.٤٧	كزامي مواشي
٢٠.١٤٩-	٣.٨٧	٠.٥٠٧	٤.٦٠	٠.٤٥٨	٠.٧٣	ماي جيري

القياسات المهارية

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القياسات البدنية (اختبار دفع الكرة، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، الوثب العريض من الثبات، الانبطاح المائل من الوقوف، مرونة الجزع والرقبة، مرونة الكتفين)، وكذلك القياسات المهارية (مواشي جيري - اورا مواشي - كزامي مواشي - ماي جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري الى البيئة التعليمية الجديدة التي توافرت للمتعلمين بما تحتويه من مثيرات متمثلة في البيئة الرملية وأدواتها وتدريباتها 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 تفاعلاً جديداً من نوعه يثير اهتمام المتعلمين ويحفزهم على بذل المزيد من الجهد وعدم شعورهم بالملل، ومما يساعدهم على سرعة استيعاب وتنمية مهارات الكاراتيه قيد البحث، ومن ثم تحقيق معدلات أداء عالية.

### عرض نتائج الفرض الثالث

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات (البدنية، المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

### جدول (٩)

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

ن = ١٥

قيمت "ت"	قيمة "ف"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات
		ع	س	ع	س	
٤.٨٨٠-	٠.٢٦	٠.١١٢١	٣.٦٦٠	٠.٢٠٧٠	٣.٤٠٠	اختبار دفع الكرة
٦.١٢٣-	٣.٨٦	٢.٥٨٢	٧٢.٣٣	١.٨٤٦	٦٨.٤٧	قوة عضلات الرجلين
١٢.٦٢٥-	٩.٥٣	٢.٤١٤	٧٤.٤٠	١.٧٢٧	٦٤.٨٧	قوة عضلات الظهر
٣.٥١٧-	٩.٨	٨.٢٨١	١٨٤.٠٠	١١.٩١٢	١٧٤.٢٠	الوثب العريض من الثبات
١١.٠٦٣-	٢.٦	٠.٨٤٥	٧.٠٠	٠.٥٠٧	٤.٤٠	الانبطاح المائل من الوقوف
٢١.٥٣٩-	٤.١٣	٠.٨٢٨	١٣.٦٠	٠.٥١٦	٩.٤٧	مرونة الجزع والرقبة
٢١.٣٨٤-	٣.٥٣	٠.٤١٤	١٩.٢٠	٠.٤٨٨	١٥.٦٧	مرونة الكتفين
٩.٠٢٥-	١.٠٦	٠.٢٥٨	٤.٩٣	٠.٣٥٢	٣.٨٧	مواشي جيري
٩.٧٩٨	١.٦	٠.٤٥٨	٤.٧٣	٠.٣٥٢	٣.١٣	اورا مواشي
٨.٢٩٠-	١.٢	٠.٣٥٢	٤.٨٧	٠.٤٨٨	٣.٦٧	كزامي مواشي
٥.٢٤٥-	٠.٨٧	٠.٥٠٧	٤.٦٠	٠.٤٥٨	٣.٧٣	ماي جيري

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبارات القياسات البدنية (اختبار دفع الكرة، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر، الوثب العريض من الثبات، الانبطاح المائل من الوقوف، مرونة الجزع والرقبة، مرونة الكتفين)، وكذلك القياسات المهارية (مواشي جيري - اورا مواشي - كزامي مواشي - ماي جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري 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 أثر عظيم على تنمية مستوى أداء مهارات الكاراتيه قيد البحث وهذه الوسائل والتدريبات الرمزية يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية.

كما يعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى الأداء البدني والمهاري إلي التدريبات المائية المستخدمة، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، بينما الطريقة التقليدية التي تعرض لها المتعلمين في المجموعة الضابطة لا تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين لأنه من الصعب تنويع التدريس؛ حيث أن هناك بعض المتعلمين 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.

#### الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية



### التوصيات:

- ١- يوصي الباحث باستخدام التدريبات الرملية لتدريب مهارات (الماى جرى- المواشى جرى- الاورا مواشى جرى- كذامى مواشى جرى) فى رياضه الكاراتيه لما حققته من فاعليه فى النتائج ولما له من تاثير ايجابى على التفاعل المباشر المتصل بين المدرب واللاعب.
- ٢- يوصي الباحث بالعمل على استخدام التدريبات الرملية فى العمليه التدريبيه لما لها من تاثير ايجابى على العمليه التدريبيه.
- ٣- يوصي الاهتمام بادخال بعض الاساليب المختلفه على العمليه التدريبيه وعدم الاعتماد على طريقه واحده فقط تماشيا مع التحديث والتطوير.

## المراجع:

### المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٢- احلام شفاتى محسن: تأثير استخدام الرمال في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء ركض ١٠٠ م. لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، ٢٠٢٠م.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٤- إيهاب ثابت محمد: تأثير برنامج باستخدام الأراضي الرملية والكرات الطبية على بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ٨٨٤، ٢٠٢٠م.
- ٥- توفيق إبراهيم: تأثير استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تنمية المرونة ومستوى الإنجاز لناشئين في السباحة (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٦- جمال عبد الله حسن: فاعلية التدريب على الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم، بحث منشور، مجلة البحوث للتربية الرياضية جامعة الزقازيق، المجلة العدد ٢٨ أغسطس.
- ٧- حسام محمد حكمت: موسوعة الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، العلم والايمان للنشر والتوزيع، ٢٠١٨م.
- ٨- عبدالحميد غريب شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- ٩- 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.
- ١٠- مسعد علي محمود: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٨م.
- ١١- مصطفى باهي: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٧م.