



تأثير استخدام التعلم عن طريق توجيه الأقران على مستوى بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه

* إيمان رجب رمضان علي



أما محمد حسن (٢٠٠٧) يرى أنه في الأسلوب التبادلي يتعلم التلاميذ بقدر ما يتحملون من مسؤولية ومن الإعتقاد على النفس في تلقى المعلومة ، حيث يقوم التلاميذ بالعمل في مجموعات زوجية ، ويقوم كل فريق بمحاولة إنتاج المعلومة ثم يقومون باستيعابها وإيضاحها لزملائهم بطريقة ذاتية وهكذا حتى إنتهاء الدرس. (٣: ٧٥٢)

ويوضح عصام صقر (٢٠٠٥م) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات الفردية التي لها هيكلها البنائي الخاص بها والمميز لها عن غيرها من الرياضات الأخرى كما أنها تتميز بتنوع الأساليب الفنية ، والتغير السريع والمستمر للمواقف المتغيرة لكلا من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد . (٥ : ٥١)

ويرى هشام حجازي أن المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تعتبر القاعدة الأساسية التي يبني عليها المدرب نشاطي الكاتا والكوميتيه وتعليم اللاعبين الأساليب الخطئية ، ولذا يجب التركيز على تلك المهارات الأساسية وتطويرها وإكساب اللاعبين المقدرة على كيفية استخدامها وتوظيفها التوظيف الصحيح إما في الكاتا أو الكوميتيه . (٧ : ٤٤)

مقدمة البحث:

تشهد الأونة الأخيرة محاولات جادة لتطوير جميع م ارجل التعليم بشكل شامل ، يكون محورها الأساسي هو المتعلم ، وتعرضه لمواقف تعليمية مختلفة ومتنوعة مقننة ليتفاعل فيها المتعلم بشكل كامل ومتزن لتعميق أثر العملية التعليمية ، بدلا من التلقى السلبي ، وتعتبر الرياضة والتربية الرياضية من أهم جوانب إعداد المتعلم بشكل سليم ومتكامل بدنيا ومهاريا وعقليا ونفسيا ، ليستطيع المتعلم إستقبال العملية التعليمية بشكل أكثر تقبلا وتأثر ار.

ويرى محمد عثمان أن الهدف الأساسي لنجاح العملية التعليمية هو محاولة استخدام أنسب الأساليب التدريسية والطرق التعليمية للوصول إلى الأهداف المحددة وإتقان المهارات المطلوبة ، ولتحقيق ذلك يجب أن يتعلم الطالب كيف يفكر ، وكيف يحلل ، وكيفية جمع قدرا كبيرا من البيانات. (٤ : ٣٣٤)

يرى ياسر عبد العظيم (١٩٩٨م) أن عمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوي والتي تتطلب دائما البحث عن حلول منطقية لكل معوقاتها ومشكلاتها بإعتبار أن نجاح العملية التربوية ككل مرهون بمدى ما يستحقه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق مختلفة لإنجاح عملية التعلم . (١ : ٥٩٨)

مشكلة البحث وأهميته:

من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية ، ومن خلال دراسة الباحثة بقسم المناهج وطرق التدريس في مرحلتى الدبلوما وتمهيدى الماجستير ، وجدت أن هناك من أساليب التعلم الحديثة ما يساعدنا إستخدامه للتغلب على بعض مشكلات التعلم مثل ازدياد أعداد التلاميذ والطلاب في المدارس ، أيضا هناك مشكلة زمن الحصص الذي قد لا يكفي للقيام بتوصيل عملية التعلم للتلاميذ بالقدر المطلوب ، ومن خلال قراءة بعض الدراسات السابقة التي تناولت هذا الأسلوب فكرت الباحثة في إستخدامه لتعلم بعض المهارات في رياضة الكاراتيه وهي رياضة مدرسية لها مسابقات وبطولات ، أدرجت أيضا حديثا في المعاهد الأزهرية لتقام بها المنافسات والبطولات المدرسية والمعهدية.

إن رياضة الكاراتيه من الرياضات التى شهدت إقبالا كبيرا على ممارستها سواء فى المدارس أو النوادى بأعداد كبيرة لمناسبتها ميول الكثير من التلاميذ والطلاب ورغبتهم فى تعلم النزال والدفاع عن النفس ، مما يجعل المعلم أو المدرب يواجه بعض المشكلات المتعلقة بأعداد التلاميذ ، والفروق الفردية ، وضيق الوقت ، مما قد يؤثر سلبا على مستوى الأداء ، خاصة إذا كان المعلم يستخدم الأسلوب التقليدى الذى قد لايناسب الأعداد الكبيرة أو قدرة المعلم على إحتواء كافة المشاركين أو ملاحظتهم جميعا فى نفس الوقت أثناء الأداء .

لذا اتجهت الباحثة للقراءات النظرية والدراسات السابقة والمشابهة التى تناولت الأساليب الحديثة فى التعلم ، واستخدام أسلوب التعلم التبادلى الذى يعد من أفضل الأساليب مناسبة لتعليم بعض المهارات

الأساسية فى رياضة الكاراتيه ، والذى يساعد المعلم على التغلب على مشكلات الكثافة والوقت والمساحة ، واث ذلك ايضا على شد إنتباه الطلاب وإقبالهم على حصص وتدريبات التربية الرياضية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التوجيه بأقران من خلال تصميم برنامج تعليمي ومعرفة تأثيره على : فاعلية استخدام أسلوب التوجيه بأقران على تحسين عملية تعلم مهارات الجيدان براى ، أجي أوكى ، ستو أوكى ، فى رياضة الكاراتيه لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية فى الحلقة التعليمية الأولى.

فروض البحث:

- ١ - توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى متغي ارت قيد البحث.
- ٢ - توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغي ارت قيد البحث.
- ٣ - توجد فروق داله إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى متغي ارت قيد البحث.

مصطلحات البحث:

الفاعلية : القدرة على إنجاز الأهداف أو المدخلات لبلوغ النتائج المنشودة والوصول إليها لأقصى حد ممكن . (٣ : ٣٨٢)

المبتدئ: يعرف هشام حجازى المبتدئ فى رياضة الكاراتيه بأنه الفرد الذى يمارس رياضة الكاراتيه لأول مرة بدون خبرة سابق.(٩ : ٦)

الدراسات المرجعية:

تصميم برنامج مقترح للمتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه ، المنهج المستخدم : التجريبي ، عينة الدراسة : ٩٠ طالب مقسمين إلى ثلاث مجموعات متساوية ، النتائج: تأثير البرنامج التعليمي قيد البحث تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه مع وجود فروق بين أساليب التدريس المستخدمة في نسبة تأثير كل منها على المتغيرات .

الإجراءات:

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة واجراءات البحث وذلك باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

عينة البحث : أجريت هتدد الدارسته علتي عينته منن تلاميذ معهد عمتررو بثن العنا الابتدائي، وبلت حجتم العينة(٠٠ تلميذ)، تاروحتت أعمتارهم متن(٩ : ٢٢) سنتة، وتتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيتهم إلتى(٢١) تلميذ عينته استطلاعية و عدد(٧٠) تلميذ عينة أساسية، وتم تقسيم عينة البحث الأساسية إلتى(٢٧) تلميذ مجموعة تجريبية و(٢٧) تلميذ مجموعة ضابطة.

تجانس عينة البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

$$N = 70$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	٩١٩١١	٥١.٠	٩١.٥	٥١٩.٠
٢	الطول	سنتيمتر	١.٠١١	٥١.٠	١.٢	١١.٠
٣	الوزن	كيلو جرام	٢١٥٠.	٠١.٠	١.	٥١.٢٠

١. دراسة ناصر سيد شلبي بعنوان فعالية برنامج مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية للمبتدئين في تعلم رياضة الكاراتيه ، المنهج المستخدم : التجريبي ، الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي خاص للمبتدئين في رياضة الكاراتيه والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الأخلاقية لدى المبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٩ : ٨٨ سنة ، العينة الدراسية: ٤٠ لاعب مبتدئ في رياضة الكاراتيه بنادي طلائع بني سويف المسلحة أعمارهم من ٩ : ٨٨ سنة تم تقسيمهم إلى (٨٦ لاعب عية إستطلاعية) ، (٥٤ لاعب عينة أساسية مقسمة إلى مجموعتين) (٨٥ لاعب مجموعة ضابطة) ، (٨٥ مجموعة تجريبية ، النتائج : تفوق المجموعة التجريبية التي تم إستخدام البرنامج المقترح عليها بدنيا ومهاريا وأخلاقيا .

٢. دراسة : هشام حجازي بعنوان تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه ، هدف الدراسة : التعرف على إستخدام أساليب التدريس (الممارسة – التبادلي – الأوامر) على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين ، وبناء إختبار معرفي خاص للمبتدئين في رياضة الكاراتيه ،

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لمتغير السن والطول والوزن قد انحصرت بين $(+3)$ ، مما يدل على خلو بيانات أفراد العينة من التوزيعات غير الاعتدالية ، مما يطمئن الباحث إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات سابقة الذكر .

تكافؤ أفراد عينتي البحث الضابطة والتجريبية :
فيما يلي جدول (٢) يوضح قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغير السن والطول واتوزن والذكاء لدى أفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

جدول (٢)

المتوسط والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطات لمتغير السن والطول والوزن لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$n_1 = n_2 = 27$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
١	السن	سنة	٩٢٨٢٧	٠.٢٥٢٥	٩٢٩٥	٠.٢٥٧٨	٠.٢٠٢٨	٠.٢٣٣٧	غير دالة
٢	الطول	سنتيمتر	٢٣.٢٢	٠.٢٣٥٨	٢٣.٥٢٥	٥٢٢٧.٠	٢٢.٠	٠.٢١٠١	غير دالة
٣	الوزن	كجم	٣٧٢٧	٠.٢٢٠٠	٣٢٢٩	٠.٢٥٨٢	٠.٢٣	٠.٢٢١٧	غير دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ($0.205 =) 72.02$

يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية لمتغيرات السن والطول والوزن مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين المتوسطات لمتغيرات البحث البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$N_1 = 27 = N_2$$

م	المتغيرات	الضابطة ن = ٨٥		التجريبية ن = ٨٥		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	القوة المميزة بالسرعة	١٩٠.١	٠.١٥١	١٠.١٩	١٢١٩٩١	١١٠	٢١٥..	غير دالة
	المرونة	١٩.	٢١٠.٥	١١١٠	٢١٠٠.٥	٥١٢٠	٥١٢.١	غير دالة
	الرشاقة	١١١٠.٢	٥١.٥١	١١..١	٥١٠.٩٩	٥١١.١	٥١.٥٠	غير دالة
٢	الجيدان براى	١٩.	١١٢.١	٠١١.٠	١١٢.٢	٥١٢٥٠	١..٥١	غير دالة
	الأجى أوكي	٠١٥٠٠	٢١١..	١٩١.	١١٢.٥	٥١١.٠	٥١٢٠.٩	غير دالة
	السوتو أوكي	١١.	٥١٩٩٠	١٢٠.	١١١..	٥١١٠	٥..٥١	غير دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٢٠٥) = (٧٢٠.٢)

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات المرجعية ، قامت بعمل بعض الاستمارة وعرضها على الخبث اراء في مجال رياضة الكا ارتيه وخب اراء التدريب الرياضي وبعض مدربي المرحلة السنوية المعنية .

وفي ضوء مشكلة وأهداف البحث أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من السبت الموافق ٢/٩/٢٠٢٠ إلى الأحد الموافق ٣٠/٩/٢٠٢٠ م ، والتي تم فيها تحديد ما يلي:

يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

أدوات البحث.

الأجهزة والأدوات:

- ميزان لقياس الوزن
- شريط قياس لقياس الطول
- ساعة إيقاف
- أقلام ، طباشير
- علامات إرشادية
- أدوات مستخدمة في تنفيذ وحدات البرنامج

١. تحديد أهتم المتغيرات البدنية الخاصة بمبتدئي الكاراتيه في المرحلة السنية من ٩-٢٢ سنة .
٢. تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث.
٣. تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (٤)
أهم المتغيرات البدنية والاختبارات المناسبة

م	المتغير البدني	أهميته	الترتيب	الاختبار المناسب
١	القوة المميزة بالسرعة	١٥٥%	الأول	الوثب العريض من الثبات
٢	المرونة	٩٠%	الثاني	ثني الجذع من الوقوف
٣	الرشاقة	٩٥%	الثالث	الجري المكوكي ٩×٠ متر

من نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :
٢. تتم اختيار مجموعة من التمرينات البدنية والألعاب الغرضية وتدريبات رياضة الكاراتيه المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح.
تم اكتساب الخبرات والمهارات التدريبية نتيجة لهذا التطبيق على عينة مماثلة كدراسة استطلاعية .
٣. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق والثبات) ، وثبت أنها ذات قيمة إحصائية عالية .
عرض ومناقشة النتائج عرض النتائج عرض النتائج الضابطة

الدراسة الاستطلاعية الثانية
تم إجراء الدراسة على عينة البحث الاستطلاعية والتي قوامها (٢١) من التلاميذ المبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٩ : ٢٢ سنة في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٢/٢ إلى الثلاثاء ٢٠٢٠/٢/٣٠ م .

هدف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- التعرف على صلاحية محتوى الوحدات التعليمية في البرنامج التعليمي المقترح.
- حساب الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الدراسة .

جدول (٥)
الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة
ن = ٢٧

م	المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
١	القوة المميزة بالسرعة	٢٠.٩٢٣	٢٠.٢١٥٢	٢١.٢٢٩	٢٣.٢١٥	٢.٨٢١	٣٢٥١٣	دالة
	المرونة	٢٢٩	٧٢.٢٠	٢٠.٢٢	٧٢.٥٧	٧٢٧	٧٢.١٨	دالة
	الرشاقة	٢٢٢٥١٧	٠.٢٢٠٢	٩٢.٢٩	٠.٢١٧٧	٧٢.٨٣	٨٢٢٢٠	دالة
٢	الجيدان براي	٣٢٩١	٢٢٧١٨	٥٢٨	٢٢٢١٠	٢٢٨٠	٣٢٥٥٧	دالة
	الأجي أوكي	٠.٢٠٠٥	٢٢٧٢٢	٥٢٠.٥	٢٢٢١٥	٢٢.٠٠٥	٧٢١٩٢	دالة
	السوتو أوكي	٣٢٢	٠.٢٩٩٠	٠.٢٠٥	٢٢٧٢٥	٢٢٣٥	٧٢٢٢٧	دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٢٠٥) = (٢٢٨٠

الوثب العريض من الثبات ، اختبار ثني الجذع من الوقوف ، اختبار الجري المكوكي) ، والاختبارات المهارية (مهارة الجيدان بتراخ ، مهارة الأجي أوكي ، مهارة السوتو أوكي) .

يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية ، وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في الإختبارات المستخدمة وهي بالترتيب: **الاختبارات البدنية** (اختبار

جدول (٦)
الفروق بين القياسات القبلية والبعدية ونسب التحسن لدى أفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
البدنية	٢٠٩٢٣	٢١٢٢٩	٢٨٢١	٢٧٢٠١%
	٢٢٩	٢٠٢٢	٧٢٧	٧٢٢٨٥%
	٢٢٢٥١٧	٩٢٠٢٩	٧٢٠٨٣	٧٢٢٠٨%
المهارية	٣٢٩١	٥٢٨	٢٢٨٠	٠١٢٠٢%
	٠٢٠٠٥	٥٢٠٥	٢٢٠٠٥	٣٠٢٢٣%
	٣٢٢	٠٢٠٥	٢٢٣٥	٠٣٢٥٥%

٧٢٢٨٥% ، الرشاقة ٧٢٢٠٨%
،الحيدان ب ا ر خ ٠١٢٠٢% الأجي
أوكي ٣٠٢٢٣% ، السوتو أوكي
٠٣٢٥٥% .

يتضح الفرق بين القياس القبلي
والبعدي للمجموعة الضابطة ، ونسب
التحسن في متغيرات البحث التابعة ،
وهي على الترتيب : القوة المميزة
بالسرعة ٢٧٢٠١% ، المرونة

عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية :

جدول (٧)

الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية

ن = ٢٧

المتغيرات	القبلي		البعدية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
البدنية	القوة المميزة بالسرعة	٢٠.٢٢٩	٢٧٢٩٩٢	٢٨.٠٢٢	٢.٠٢٥٨٩	٣٧٢٧	٥٢.٠١٢
	المرونة	٨٢٢٥	٧٢٠.٥٠	٢٣٢٢٥	٣٢.٠٢١	٥٢١	٠.٢٢٧٧
	الرشاقة	٢٢٢٢٣	٠.٢٥٩٩	٨٢.٠١	٠.٢٥٢٨	٣٢١٢	٢.٠٢١٧٧
المهارية	الجيدان براى	٠.٢٢١٥	٢٢٧٢٧	٢٢٢٥	٢٢٧٢٠	٧٢٩٨٥	٥٢٥.٠٢
	الأجى أوكى	٣٢٩٢	٢٢٧٢٠	١٢٨٥	٢٢٣٨٣	٧٢٩٠	٥٢٢٩.٠
	السوتو أوكى	٣٢٧٥	٢٢٢٣٢	٥٢٩١	٢٢٧٢٠	٧٢٢٢	٥٢.٠٠٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٢٠٥) = ٢٢٨٠

يتضح أن هنتاك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة بين أصغر قيمة و٢٠.٢١٧٧ وكأكبر قيمة ، بينما قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية = ٢٢٨٠

جدول (٨)

الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
البدنية	القوة المميزة بالسرعة	٢٠.٢٢٩	٢٨.٠٢٢	٧٢٢٢٢%
	المرونة	٨٢٢٥	٢٣٢٢٥	١٨٢٢٢%
	الرشاقة	٢٢٢٢٣	٨٢.٠١	٣٢٢٧٩%
المهارية	الجيدان براى	٠.٢٢١٥	٢٢٢٥	٢٢٢١٢%
	الأجى أوكى	٣٢٩٢	١٢٨٥	٢٥٢٢٩%
	السوتو أوكى	٣٢٧٥	٥٢٩١	٨٣٢٣٨%

يتضح الفرق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ، ونسب التحسن في متغيرات البحث التابعة ، وهي على الترتيب : (القوة المميزة بالسرعة ٧٢٢٢٢% ، المرونة ١٨٢٢٢% ، الرشاقة ٣٢٢٧٩% ، الجيدان براى ٢٢٢١٢% ، الأجى أوكى ٢٥٢٢٩% ، السوتو أوكى ٨٣٢٣٨% .

عرض النتائج الخاصة بالفروق بين الضابطة والتجريبية
القياسات البعدية لأفراد المجموعتين

جدول (٩)

الفروق بين القياسات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$27 = 7N = 2N$$

الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	التجريبية ن = ٨٥		الضابطة ن = ٨٥		المتغيرات
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
دالة	٧٢٠٧٥	٢٧٢٧	٢٠٢٥٨٩	٢٨٠٢٢	٢٣٢١٥	٢١٢٢٩	القوة المميزة بالسرعة
دالة	٣٢٠٠٠	٣٢١٥	٣٢٠٢١	٢٣٢٢٥	٧٢٥٧	٢٠٢٢	المرونة
دالة	٣٢٩١٥	٢٢٠٢٥	٠٢٥٢٨	٨٢٠١٠	٠٢١٧٧	٩٢٠٢٩	الرشاقة
دالة	٧٢١٠٢	٢٢٣٥	٢٢٧٢٠	٢٢٢٥	٢٢٢١٠	٥٢٨	الجيدان براي
دالة	٧٢٥١	٢٢٠	٢٢٣٨٣	١٢٨٥	٢٢٢١٥	٥٢٠٥	الأجي أوكي
دالة	٧٢٨٠٩	٢٢٥٢	٢٢٧٢٠	٥٢٩١	٢٢٧٢٥	٠٢٠٥	السوتو أوكي

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٢٠٥ =) ٢٢٨٠

يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة) والمتغيرات المهارية (الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي ، الأوكي زوكي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمه ت المحسوبة بين (٧٢٠٧٥) كأصغر قيمة و(٣٢٩١٥) كأكبر قيمة ، بينما قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٢٠٥ =) ٢٢٨٠

الفروق في نسب تحسن المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالمجموعة الضابطة والتجريبية

جدول (١٠)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نسب التحسن

الفرق في نسبة التحسن	نسبة التحسن في التجريبية	نسبة التحسن في الضابطة	المتغيرات
٩٢٣٢%	٧٢٢٢٢%	٢٧٢٠١%	القوة المميزة بالسرعة
٠٠٢٨١%	١٨٢٢٢%	٧٢٢٨٥%	المرونة
٩٢٨٢%	٣٢٢٧٩%	٧٢٢٠٨%	الرشاقة
٧٥٢٧٠%	٢٢٢١٢%	٠١٢٠٢%	الجيدان براي
٠٠٢٠١%	٢٥٢٢٩%	٣٠٢٢٣%	الأجي أوكي
٣٩٢٨٣%	٨٣٢٣٨%	٠٣٢٥٥%	السوتو أوكي

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

ولقد قامت الباحثة بعرض النتائج الخاصة بكل مجموعة على حدة والفروق بين المجموعتين في القياسات البعدية وكذلك نسب التحسن في متغيرات البحث وعليه فسوف يتم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث .

- مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة

تشير نتائج الجدول رقم(٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية .

تعزى الباحثة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة) إلى استمرار المجموعة الضابطة في تنفيذ البرنامج التقليد المتبع في التدريب (٢٧) أسبوع متواصلة ، وكذلك إلى جزء الإعتداد المهاري للتلاميذ المبتدئين وتكرار الأداء المهاري ، وما يتضمنه من خبرات توافقية كثيرة وحركات قوية وسريعة وتغير الأوضاع والاتجاهات على محاور الحركة المختلفة والمصاحبة لأداء مهارات رياضة

يتضح وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وهي على الترتيب : (القوة المميزة بالسرعة ٩٢٣٢% ، المرونة ٠٠٢٨١% ، الرشاقة ٩٢٨٢% ، الجيدان ب ا ر خ ٧٥٢٧٠% ، الأجي أوكي ٠٠٢٠١% ، السوتو أوكي ٣٩٢٨٣% ، الأوخ زوكي جميع الفروق السابقة في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

يهدف البحث إلى تصميم برنامج لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للتلاميذ المبتدئين في رياضة الكاراتيه ، ثم دراسة مدى تأثير البرنامج على المتغيرات البدنية (القوة مميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة) والمتغيرات المهارية (الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي ، الأوي زوكي) ، ومن خلال هذه الأهداف ثم صياغة الفروض الآتية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات البحث البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية في متغيرات البحث البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

نسب التحسن الآتية : النسبة المئوية لتحسن أداء مهارة الجيدان براي ١٢٠٢% ، الأجي أوكي ٣٠٢٢٣% ، السوتو أوكي ٣٢٥٥% .

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية ، مما يدل على تنمية هذ المتغيرات وهي القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة وتحققنت نسب التحسن الآتية : النسبة المئوية لتحسن القوة المميزة بالسرعة ٧٢٢٢٢% ، المرونة ١٨٢٢٢% ، الرشاقة ٣٢٢٧٩%٠

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية وهي الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي مما يدل على تطوير أداء هذه المتغيرات ، وتحققنت نسب التحسن الآتية : النسبة المئوية لتحسن أداء مهارة الجيدان براي ٢٢٢١٢% ، الأجي أوكي ٢٥٢٢٩% ، السوتو أوكي ٨٣٢٣٨% .

وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة وهي علي الترتيب ٩٢٣٢% ،

الكاراتيه في الأساسيات والكاتا و الكوميتيه التعليمي مع الحفاظ على توازن الجسم بعد الحركة ودقة الأداء ، وكذلك ما يتضمنه البرنامج من تمارين المرونة الثابتة والمتحركة ، وكذلك القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بصحة الأداء في مهارات رياضة الكاراتيه .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات المستخدمة والمعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج تمكنت الباحثة من استنتاج ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة ، مما يدل على تنمية هذه المتغيرات وهي القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الرشاقة ، وتحققنت نسب التحسن الآتية : النسبة المئوية لتحسن القوة المميزة بالسرعة ٢٧٢٠١% ، المرونة ٧٢٢٨٥% ، الرشاقة ٧٢٢٠٨% .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة وهي الجيدان براي ، الأجي أوكي ، السوتو أوكي ، الأوي زوكي ، الماي جيرى ، مما يدل على تطوير أداء هذه المتغيرات على الترتيب السابق ، وتحققنت

• العمل بالأسلوب العلمي وخاصة في التعامل مع المتغيرات البدنية كمتغيرات تابعة للمرحلة السنوية التي جانب نوع الرياضة التخصصية .

• ضرورة الاهتمام بعنصر المرونة والرشاقة كمتغيرات أساسية لاداء في رياضة الكاراتيه التي جانب القوة المميزة بالسرعة .

• ضرورة اهتمام المعلمين عموماً بعنصر الرشاقة والمرونة كمتطلبات أساسية لبداية الممارسة الرياضية وسرعة التعلم الحركي.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

٨ أبو النجا عز الدين : "المناهج في التربية الرياضية للأوسياء والخواص"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة) ٥٠٠٠.

٥ عصام صقر : "تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والم ٣ محمد حسن : "فاعلية إستخدام التغذية المرتدة علي تعلم مهارات النجمة الأولي في السباحة)" ٥٠٠٧)

٤ محمد عثمان : فاعلية برنامج تدريبي قائم علي برنامج) cort للتفكير وفي تنمية مهارات الإبداع والقدرة علي حل المشكلات لدى

٠٠٢٨١% ، ٩٢٨٢% هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

• وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين في الأداء المهاري لمهارة الجيدان براي ، الأجي أوكي ، الستوتو أوكي ، وهي على الترتيب ٧٥٢٧٠% ، ٠٠٢٠١% ، ٣٩٢٨٣% ، وجميع الفروق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على أن البرنامج المقترح أفضل في تعليم المهارات الأساسية الكاتا والجمال الحركية في رياضة الكاراتيه .

وفي ضوء ما سبق وفي حدود عينة وخطة واجراءات البحث ظهر مدى فعالية استخدام البرنامج المقترح للتلاميذ المبتدئين في رياضة الكاراتيه لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

ثانيا : التوصيات

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي :

• ضرورة اهتمام المعلمين بالأساليب الحديثة للتعلم واختيار ما يناسب كافة الظروف والإمكانات ، وقد وجدت أن أسلوب التعلم بتوجيه الأقران، من أفضل الأساليب التي تناسب تعليم رياضة الكاراتيه داخل المدارس خاصة للمرحلة من (٩ : ٢٢) سنة.

التربية الرياضية بورسعيد ،
 جلمعة قناة السويس(٥٠٠٠)
 ١ ياسر عبدالعظيم : "تأثير إستخدام
 أسلوب الواجبات الحركية علي تعلم بعض
 مهارات كرة اليد الأساسية لتلاميذ المرحلة
 الإعدادية "، مجلة بحوث التربية
 الرياضية ، المجلد ٨٥٨ ، العدد ٥٤ ،
 كلية التربية الرياضية بنين جامعة
 الزقازيق (.٨٩٩١)

ثانياً : المراجع الأجنبية

Schiling,L.,Mary : The /١
 effect of three styles of
 teaching on the university
 students sports
 performance, http Cricir, sys.
 ٢٠٠٠E. du pluch

طلبة التمريض في كليات المجتمع
 في الأردن " رسالة دكتوراه غير
 منشورة ، جامعة عمان
 العربية(٥٠٠٢).
 ٢ ناصر شلبي : "فعالية برنامج مقترح
 لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية
 والقيم الأخلاقية للمبتدئين في تعلم رياضة
 الكاراتيه" كلية التربية الرياضية بنين
 جامعة بنها(٥٠٨٠)

٦ هشام حجازي : "تأثير إستخدام
 بعض أساليب التدريس علي
 المتطلبات البدنية والمهارية
 والمعرفية الخاصة للمبتدئين في
 رياضة الكاراتيه" رسالة دكتوراه
 ، كلية التربية الرياضية جامعة
 المنصورة(٥٠٠٤)

٧ هشام حجازي : "تأثير بعض
 أساليب التغذية الرجعية علي
 مستوي أداء الجملة الحركية
 المركبة الكاتا للمبتدئين في
 الكاراتيه"رسالة ماجستير ، كلية