

## تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي باستخدام المثيرات البصرية للاعبين الكاراتية

أ.م.د / حمادة خلف صحصاح

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

### المقدمة ومشكلة البحث:

تهدف عملية التدريب الرياضي في جميع الرياضات المختلفة الى تحقيق أعلى مستوى من الأداء خلال المنافسات والبطولات الرياضية و ذلك من خلال تنميه وتطوير قدرات اللاعبين وامكانياتهم البدنية والمهارية والخططيه ويتم ذلك باستخدام الأدوات والوسائل والأساليب والتدريبات الحديثه حيث أن التدريب الرياضي تظهر فيه أهميه الإعتماد على نوعيه التمرينات وخاصة المشابهه للأداء المهاري والتي تأخذ شكل الأداء وطبيعته المسار الحركي والعمل العضلي وبالتالي الإقتصاد في الأداء الحركي الأمر الذي يسهم إيجابيا في تحسين فاعليه الأداء الفني والحصول على أعلى المراكز في المنافسات الرياضيه سواء في الرياضات الجماعية أوالفردية كرياضة الكاراتية .

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التنافسية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعبية متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين ، وجميعها أساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي في أغلب ثواني المباراة مع دوام الأداء السريع لفترات طويلة مما يشير لضرورة أن يتمتع اللاعب أو اللاعبه بمستويات عالية من الكفاءة الوظيفية والتي تدل على تكيف أجهزته البيولوجية مع متطلبات المباراة مما يعكس قدرته على الإستمرار في الأداء وإحراز النقاط والفوز في مباريات القتال الفعلي (الكوميتيه). (٣: ٢٤٠)

فالكوميتية عبارة عن مباريات يواجه خلالها اللاعب مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه ان يتصرف بسرعة ودقة تجاه المنافس خلال النزال للحصول على نقطة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين ، لذا يجب أن يعرف اللاعب متى يؤدي حركة خداع أو هجوم ضد المنافس ومتى يدافع ، وان يعطي أهمية لكل حركة تصدر من المنافس والانتباه لها سواء بالذراع اليمنى أو اليسرى أو بالرجل اليمنى أو اليسرى أو أي حركة بالجسم والربط بين تلك الحركات والتوقع لما سوف يحدث والتحليل ثم اتخاذ القرار

والتصرف الخططي المناسب وحسب الموقف الذي يواجهه ، وذلك يعتمد على جوانب الإعدادات المختلفة للاعب كالجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي. (١٣ : ٣)

ويرى الباحث أن مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة تعزز الأداء خلال المنافسات وان هذه العناصر لا يمكن الحصول عليها بالتدريب بالأدوات والوسائل التقليدية وإنما يجب مواكبة التقدم في التدريب ووسائله حيث أن هناك ارتباط وثيق بين استخدام الوسائل والأدوات الحديثة وبين فاعلية الأداء المهاري في رياضه الكاراتيه وذلك لان استخدامها بطريقة جيدة ومقننة يساعد على تحسين وتطوير الأداء البدني والمهاري الأمر الذي يؤثر إيجابيا على نتائج المباريات ، وتعد التدريبات الخاصة بإستخدام (المثيرات البصرية) من التدريبات الحديثة المستخدمة في تطوير الأداء ، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من " **et all Aridhotul Haqiyah** " (٢٠٢٣) أن رياضه الكاراتيه وخاصة مسابقه الكوميتيه تتطلب من اللاعب تقنية خاصة أثناء المباراه وهي سرعه تنفيذ الهجوم على المنافس في اقل زمن ممكن وعلى الهدف الصحيح ولذلك يجب على المدربين استخدام الأدوات والأساليب التدريبية الحديثه كتدريبات المثيرات البصريه التي تؤثر ايجابياً في تحسين مستوى سرعه الاستجابه الحركيه والتوافق بين العين واليد والرجل الامر الذي يساهم في سرعه الأداء الهجومي بشكل فعال. (٣٥ : ٨٥١ ، ٨٥٥)

يوضح " **حاتم فتح الله** " (٢٠٢٣) أن استخدام المدربين للأدوات والأجهزة والوسائل الحديثه في التدريب يُعد من أبرز أسباب ارتفاع مستوى أداء اللاعبين وأحد تلك الوسائل التكنولوجية التي ظهرت في الأونة الأخيرة هي التدريبات بتقنية المثيرات الضوئية والتي يستطيع المدرب من خلالها إعداد برامج تدريبية فعالة وتعتبر التدريبات باستخدام المثيرات الضوئية أحد أشكال التدريب الحديثه في التدريب الرياضي، لأنها تسهم بشكل كبير في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين. (٩ : ١٤١٧)

يشير كلا من " **Prak, M. S. A. L et all** " (٢٠٢٢) إلى انه لا يزال المدربون والرياضيون والباحثون يدرسون أحدث أساليب التدريب لتحسين الأداء وضمان حصول الرياضيين على ميزه اثناء المنافسه في المباراه ، يُعد التدريب البصري أحد التقنيات التي تم تقديمها حديثا في التدريب الرياضي وتساعد المثيرات البصريه في تحسين الأداء في أنواع مختلفه من الرياضات الجماعيه والفرديه. (٤٠ : ١٢١)

تذكر " **Isabel Walker** " (٢٠٠١) أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثه بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، والتدريب البصري يعتبر واحد من أهم هذه التقنيات المعروضة في المجال الرياضي ، كما أن التدريب البصري عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية. (٣٨ : ٢٠٣)

ان الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعد من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك ؛ لأن الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في اداء المتطلبات الخاصة بالرياضة ، وان تدريب النظام البصري الى جانب التدريب البدني يؤدي الى حركات وردود افعال مرتبطة بين العين والجسم تعمل على تعزيز الأداء الرياضي الذي يعتمد بشكل كبير على المدخلات البصرية وان تقييم السرعة والتوقيت الصحيح يعتمد على تنشيط المدخلات والربط بينهما ، والحركة المتقنة هي ليست استجابة عفوية للعضلات وإنما هي سلسلة من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي المركزي وقدرة الرياضي على استيعاب المعلومات من البيئة المحيطة ومعالجتها . ( ١١ : ٣٠ )

يضيف " Georgia Theofilou et all " (٢٠٢٢) أن تدريبات المثير البصري لها دوراً مهماً في تحسين الأداء الرياضي ويتم ذلك من خلال تدريب الرؤية الرياضية باستخدام المثيرات البصرية ويستند إلى فكره أساسها أن تحسين المهارات البصرية من خلال تمارين الحركة العينية يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي ، وتُعد تدريبات المثيرات البصرية نهجاً تدريبياً مباشراً لمسار الحركة العينية تؤثر ايجابيا على الحالة البدنية والوظيفة والإدراكية والانتباه وعلى وقت الاستجابة ، وبالتالي فإن أداء التمارين البدنية الخاصة باستخدام المثيرات البصرية تؤدي إلى تطور الأداء الإدراكي ويُحسن سرعة الاستجابة لدى اللاعبين ( ٣٧ : ١٠ )

يشير " عادل عبد البصير " (٢٠٠٤) إلى أن حاسة البصر لها أهمية خاصة في تعليم وتدريب المهارات ، فمن خلالها تنمو القدرة الحركية والفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهارى ، حيث أن العين هي التى تستقبل الطاقة وتحولها إلى مظاهر فسيولوجية وعصبية . ( ١٩ : ٦٢ )

يذكر " محمد سعيد " (٢٠١٠) أن كفاءة الجهاز البصري بالنسبة للرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية لها دوراً أساسياً وفعالاً في نجاح العديد من الأداءات الرياضية أثناء عمليتي التدريب والمنافسة، مما أدى إلى توجيه نظر الباحثين لدراسة أهم الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها كالتدريبات البصرية لتحسين مستوى الأداء الفني لدى الرياضيين ووفقاً لمتطلبات كل نشاط رياضي على حدة. ( ٢٢ : ٢٠٩ )

يرى الباحث أن تدريبات المثيرات البصرية الخاصة لها دور فعال في تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة وفعاليه الأداء الهجومي حيث أن حاسه البصر تلعب دوراً فعالاً وحاسماً في مباريات الكوميتيه فمن خلالها يستطيع اللاعب قراءه المنافس والوعي بتحركاته وردود افعاله ويزيد من التوقع الحركي وبالتالي يزيد من دقه وسرعه الاستجابة الحركيه ويزيد من قدره على ضبط المسافه الهجوميه وذلك يسمح له بسرعه اتخاذ القرار في التصرف الهجومي المناسب مما يزيد من فعاليه النشاط الهجومي للاعب ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من " et all " و " Aridhotul Haqiyah " (٢٠٢٣) أن المنافسه الناجحه تتطلب اتقان التقنيات الهجوميه في وقت قصير حيث ان دور تقنيات الهجوم في مباريات الكوميتيه حاسم للغاية حيث يصعب على المنافسين توقع تقنيات الهجوم التي يتم تنفيذها بسرعه على الهدف على العكس تماما اذا تم تنفيذ

الهجوم بشكل بطيء فيسهل على المنافس توقع الهجوم ويتم ذلك من خلال تمرينات سرعه الاستجابة الحركية للمحفزات او المثيرات الوارده وتغيير الاتجاه الى مكان معين بسرعه والالتزام بالتوقيت والمكان واجراء التحركات بسرعه ودقه في وقت قصير وذلك يزيد من فعالية الهجوم في تسجيل النقاط اثناء المباراه. (٨٥١ : ٣٥)

يؤكد " **António Vences de Brito et al** " (٢٠١٢) أن المثيرات البصريه تعمل على تحسين سرعه الاستجابة الحركية والتوافق بين العين والرجل وزياده تركيز الانتباه وذلك يؤثر ايجابيا على سرعه اتخاذ القرار وسرعه التصرف الصحيح اثناء هجوم المنافس وذلك يزيد من فعالية الهجوم وتسجيل النقاط . (١٥٠ : ٣٤ )

يرى " **Georgia Theofilou** " (٢٠٢٢) أنه يجب الاهتمام بعناية بتدريبات المثيرات البصرية المختلفة حيث أن الرؤية تلعب دورًا حاسمًا ومهمًا في ممارسة الرياضة ، وبالتالي يجب أن يكون التدريب البصري جزءًا مهمًا من تدريب الرياضيين من خلال تمارين التدريب على رد الفعل الحركي حيث أنه يُعرَّف بأنه الزمن بين المثير ورد الفعل مما يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى وفاعلية الأداء ( ٢ : ٣٧ )

ومن ما سبق ومن خلال المراجع والدراسات العلميه يتضح ان إستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) (Visual stimuli) والتي تساهم في اكتساب الصفات البدنيه الخاصة واللياقة الحركيه كما تعتبر عامل مساعد لرفع مستوى وفاعلية الاداء ويؤكد ذلك نتائج العديد من الدراسات العلميه التي اجريت على مختلف الانشطه الرياضيه مثل دراسة " **حاتم فتح الله محمد الحفني** " (٢٠٢٣) (٩) تأثير تدريبات المثيرات الضوئية Fit Light على بعض عناصر المنظومة الحسية وزمن رد الفعل الثاني ودقة اللمس للهجمات التوصلية لدى لاعبي سيف المبارزة ، دراسة " **Aridhotul et all** " (٢٠٢٣) (٣٥) **Haqiyah** تمارين سرعة رد الفعل وتوافق اليد والعين في لكمة السرعة جياكو زوكي تشودان ، دراسة " **Georgia Theofilou et all** " (٢٠٢٢) (٣٧) تأثير برنامج تدريبي للمثيرات البصرية على زمن رد الفعل والوظيفة الإدراكية واللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، دراسة " **Prak, M. S. A. L et all** " (٢٠٢٢) (٤٠) تأثيرات التدريب البصري على زمن رد الفعل بين لاعبي كرة الريشة ، دراسة " **محمد عطا الله احمد ، وليد عبد المنعم احمد** " (٢٠٢٢) (٢٥) تأثير برنامج بتقنيه المثيرات الضوئية (blazepod) على بعض عناصر اللياقه البدنيه وسرعه تحركات القدمين لتحسين بعض الاداءات المهاريه للريشه الطائره ، دراسة " **مروه حسين عيد** " (٢٠٢٢) (٢٧) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي Fit light وتدريبات Gliding على مستوى الاداء الهجومي لدى لاعبي الكاراتيه ، دراسة " **هلال حسن الجيزاوي** " (٢٠٢١) (٣١) تطوير سرعه تحركات القدمين باستخدام تقنيه المثيرات الضوئية (Fit Light) واثره على دقه اداء الضربات المستقيمه الاماميه والخلفيه لناشيه الاسكواش تحت ١٧ سنه ، دراسة " **صالح نعمه سمير سالم** " (٢٠٢١) (١٨) تأثير استخدام التدريبات البصريه على بعض المتغيرات البصريه لدى لاعبي كره القدم بدوله الكويت ، دراسة " **إيهاب عزت عبداللطيف**

"(٢٠١٩)(٧) فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين ، دراسة **Marwa Ahmed Fadl Mohammed Nader**"

"(٢٠١٩)(٤١) تأثير التدريبات البصرية في تحسين مستوى أداء الإرسال للاعبات الكرة الطائرة ، دراسة **حسام حسين دحام ، جنان ناجي زوين**" (٢٠١٩)(١٠) تأثير تمارين خاصه باستخدام جهاز مصمم للمثير البصري في الدقة والاستجابة لمهاره الاعداد العالي بالكره الطائره ، دراسة **مشيرة إبراهيم العجمي**" (٢٠١٨)(٢٨) تأثير إستخدام المثيرات البصرية علي تركيز الإنتباه ومستوي أداء بعض مها رات الجباز الفني لطالبات كلية التربية الرياضية، دراسة **سارة محمد الأشهرم ، محمد كمال عبد الحفيظ**" (٢٠١٨)(١٦) تأثير استخدام تدريبات الرؤية البصرية على تحسين بعض المتغيرات البصرية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو ، دراسة **اياد حميد رشيد ، فراس طالب حمادي ، كرار احسان محمد** " (٢٠١٨)(٦) تأثير تمارين خاصة باستخدام شاخص ضوئي في تطوير مهارة الخداع البسيط لناشئ كرة اليد ، دراسة **اسماعيل قاسم جميل** " (٢٠١٨)(٥) تأثير تمارين خاصه باستخدام مثيرات مركبه سمعيه بصريه لتطوير الاداء المهاري للمناوله للاعبى كره القدم للصالات ، دراسة **CK Tomas et all** " (٢٠١٦)(٣٦) تأثير التدريب البصري مع ممارسات المهارة على متغيرات أداء المهارات المختارة بين لاعبي كرة القدم الذكور بين الكليات ، دراسة **Somayeh Abootalebian et all** " (٢٠١٦)(٤٢) تأثير تدريب المثيرات البصرية على زمن رد الفعل الاختياري لدى لاعبي التايكوندو الذكور، دراسة **أحمد يوسف عبدالرحمن**" (٢٠١٦)(٤) تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئ الكاراتيه ، دراسة **بسمه نعيم محسن ، جليلة جوير عبد الله**" (٢٠١٦)(٨) تأثير تمارين خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة ، دراسة **محمد سعيد الصافي** " (٢٠١٦)(٢٢) تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبى كرة السلة ، دراسة **Warkar Asia** " (٢٠١٣)(٣٢) زمن رد الفعل السمعي والبصري لدى لاعبي التايكوندو، دراسة **António Vences de Brito et al** " (٢٠١٢)(٣٤) زمن الانتباه ورد الفعل لدى ممارسي الكاراتيه الشوتوكان ، دراسة **Antonio Vences De Brito, Carlos Silva** " (٢٠١١)(٣٣) زمن رد الفعل في لاعبي الكاراتيه، دراسة **محمد سعيد محمد سالم** " (٢٠١٠)(٢٣) تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه.

بعد قيام الباحث بعرض الدراسات المرتبطة لاحظ أن هذه الدراسات قد تم إجراؤها خلال الفترة الزمنية ما بين عام (٢٠٢٣) إلى عام (٢٠١٠) وأشتملت على دراسات أجنبية وعربية ، لاحظ الباحث من خلال الدراسات السابقة أنه لم تتعرض أى دراسة عربية أو أجنبية فى رياضة الكاراتيه لوضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات(المثيرات البصرية) وتأثيره بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي للاعبى الكاراتية "وهذا ما دفعه لإجراء تلك الدراسة.

يرى الباحث أنه نظراً لطبيعته مسابقة الكوميتيه والخصائص التنافسية التي تتميز بها لزم اكساب اللاعبين بعض الصفات البدنية الخاصة والتي تتطلبها مواقف اللعب المتغيرة خاصة ما يتعلق بسرعه رد الفعل وسرعه التحركات والتوافق بين اجزاء الجسم اثناء اداء اللكمات والركلات والتحركات في مراكز واطراف البساط باعتبارها من العوامل الحاسمه في سرعه تنفيذ الهجوم المفاجيء لتسجيل وزيادة فاعلية النشاط الهجومي للفوز بالمباراة ومن خلال ملاحظه الباحث الميدانيه وقراءاته العلميه والمسح المرجعي لمعظم الأبحاث العلمية المتخصصة في مجال تدريب الكاراتيه ومشاهدته للبطولات المحليه والدوليه وتدريب وتدريب رياضه الكاراتيه وجد قصور وهو استخدام بعض المدربين الوسائل والتدريبات التقليديه الامر الذي يؤثر سلبا في سرعه ودقه التصرف الهجوم السليم في التوقيت المناسب وذلك بسبب ظروف اللعب المتغيرة وتحركات المنافس حيث تكون زوايه التسجيل صعبه وغير مباشره مما يزيد من صعوبه تسجيل اللكمات والركلات على المنافس لذا وجب على لاعب الكاراتيه اتقان سرعة تنفيذ الهجوم بشكل مفاجئ للمنافس ويتطلب ذلك سرعه الاستجابه الحركيه والتوافق بين العين واجزاء الجسم لفتح ثغرات في المنافس يمكن من خلالها تسجيل الضربات للحصول على النقاط والفوز بالمباراه لذا كان من الضروري ادخال احد العوامل الحاسمه في الاداء كالتدريبات البدنيه الخاصه باستخدام (المثيرات البصريه) والتي اصبح توافرها واحده من مسببات النجاح في تحقيق البرامج التدريبيه لاهدافها وزياده فاعليه الاداء خلال المنافسه وتحقيق الفوز وذلك ما دفع الباحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام المثيرات البصريه لتطويع بعض القدرات البدنيه الخاصه وفعاليه النشاط الهجومي للاعب الكاراتيه (قيد البحث) . املا في التوصل الى نتائج قد تنير الطريق الى المدربين والمهتمين برياضه الكاراتيه

#### هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (المثيرات البصريه) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه (القتال الفعلي) في الكاراتيه (قيد البحث) .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطه في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي (قيد البحث) للاعب الكاراتيه ، ولصالح القياس البعدي.

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي (قيد البحث) للاعب الكاراتيه ، ولصالح القياس البعدي.



٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي (قيد البحث) للاعبين الكاراتية ، ولصالح المجموعة التجريبية.

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### المثيرات البصرية :

مجموعه الوسائل البصريه المتمثله في الصور والرسومات والمجسمات التوضيحيه والرسوم المتحركه والفيديوهات التي تعبر عن الافكار والحقائق والعلاقات في صورته بصريه واضحه . (٣٠ : ٨٤) (٢٤ : ٣)

#### المثيرات البصرية : ( Visual Stimuli )

عبارة عن مجموعه من الادوات والوسائل والاجهزة الحديثه التي تعتمد على حاسه البصر (كالفيديو- الصور المتحركه والثابته- الكروت الملونه- الرسوم التوضيحيه-الكرات الملونه- الضوء- اللمبات الكهربائيه الملونه- Data show - fit light ) والتي يمكن من خلالها تصميم مجموعه من التدريبات البصريه التي تزيد من فعاليه الاداء في مختلف الرياضات الفرديه والجماعيه . (تعريف إجرائي)

#### تدريبات المثيرات البصرية : ( Visual Stimuli Training )

تدريبات ذات أداء بصري وحركي تعتمد على حاسة البصر عن طريق إستخدام المثيرات البصرية ( كالمثيرات الضوئية Fit Light - اللمبات الكهربائية الملونه - الليزر شرائط الليد - الفيديو- الصور المتحركه والثابته- الكروت الملونه- الرسوم التوضيحيه- الكرات الملونه - Data show ) وتتشابه مع طبيعه الاداء الفني للمهارات ولها تأثير إيجابي في تطوير مستوى اداء الفرد الرياضي. (تعريف إجرائي)

#### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث انه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتين احدهما ضابطة والاخري تجريبية مستخدم القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

#### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الكاراتية بنادي بني مزار الرياضي والحاصلين علي الحزام الأسود من والمسجلين بالإتحاد المصري للكراتيه في الموسم الرياضي (٢٠٢٢، ٢٠٢٣) ، والبالغ عددهم ٢٠ لاعب ، واختار الباحث عينة عمدية قوامها ٢٠ لاعب ثم قام الباحث بتقسيمهم

إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما ١٠ لاعبين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم إختيار عينة مماثلة للعينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعباً من لاعبي نادي الساحة الرياضي ببني مزار لإجراء المعاملات العلمية عليهم وتجريب البرنامج وجدول (٣)،(٤) يوضح ذلك.

### توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء القدرات التالية : معدلات النمو " السن - الطول - الوزن " والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي (قيد البحث) وجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (ن = ٢٠)

| المجموعة الضابطة (ن = ١٠) |        |                   |                | المجموعة التجريبية (ن = ١٠) |        |                   |                | وحدة القياس                     | المتغير                |                       | معدلات النمو | القدرات البدنية |       |       |      |
|---------------------------|--------|-------------------|----------------|-----------------------------|--------|-------------------|----------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|-------|------|
| المتوسط                   | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | المتوسط                     | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |                                 |                        |                       |              |                 |       |       |      |
| سنة                       | السن   | سم                | الطول          | كجم                         | الوزن  | سم                | الذراع اليمنى  | سرعة الإستجابة الحركية للذراعين | سرعة الإستجابة الحركية | فاعلية النشاط الهجومي |              |                 |       |       |      |
| سنة                       | السن   | سم                | الطول          | كجم                         | الوزن  | سم                | الذراع اليسرى  | سرعة الإستجابة الحركية للذراعين |                        |                       |              |                 |       |       |      |
| سنة                       | السن   | سم                | الطول          | كجم                         | الوزن  | سم                | الرجل اليمنى   | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين  |                        |                       |              |                 |       |       |      |
| سنة                       | السن   | سم                | الطول          | كجم                         | الوزن  | سم                | الرجل اليسرى   | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين  |                        |                       |              |                 |       |       |      |
| ٠.٣٢                      | ١.٠٧   | ١٨.٠٠             | ١٨.٤٠          | ٠.٣٤                        | ١.١٦   | ١٨.٠٠             | ١٨.٣٠          | ٢٥.٣٢                           | ٢٦.٣٠                  | ٣.٥٠                  | ٠.٢٤         | ٢٦.٠٤           | ٢٦.٢٠ | ٢.٥٣  | ٠.٢٦ |
| ٠.٦١                      | ٥.٧٤   | ١٧٥.٠٠            | ١٧٤.٧٠         | ٠.٢٢                        | ٥.١٩   | ١٧٣.٠٠            | ١٧٣.٥٠         | ٢٥.٨٨                           | ٢٥.٥٠                  | ٣.١٣                  | ٠.٤٦         | ٢٩.٤٤           | ٢٩.٤٠ | ٢.٩٥  | ٠.١٩ |
| ٠.٥٨                      | ٢.٨٨   | ٧١.٠٠             | ٧١.٩٠          | ٠.٠٦                        | ٣.١٠   | ٧٠.٠٠             | ٧٠.٥٠          | ٢٥.٨٨                           | ٢٥.٥٠                  | ٣.١٣                  | ٠.٤٦         | ٢٩.٤٤           | ٢٩.٤٠ | ٢.٩٥  | ٠.١٩ |
| ٠.٢٦                      | ٢.٥٣   | ٢٦.٢٠             | ٢٦.٠٤          | ٠.٢٤                        | ٣.٥٠   | ٢٦.٣٠             | ٢٥.٣٢          | ٢٥.٨٨                           | ٢٥.٥٠                  | ٣.١٣                  | ٠.٤٦         | ٢٩.٤٤           | ٢٩.٤٠ | ٢.٩٥  | ٠.١٩ |
| ٠.١٩                      | ١.٩٥   | ٢٩.٤٠             | ٢٩.٤٤          | ٠.٤٦                        | ٣.١٣   | ٢٥.٥٠             | ٢٥.٨٨          | ٢٥.٨٨                           | ٢٥.٥٠                  | ٣.١٣                  | ٠.٤٦         | ٢٩.٤٤           | ٢٩.٤٠ | ٢.٩٥  | ٠.١٩ |
| ٠.٩٣                      | ٢.٢٧   | ٢٧.٩٠             | ٢٧.٠٢          | ٠.١١                        | ٢.٥٨   | ٢٤.٣٠             | ٢٤.١٢          | ٢٤.١٢                           | ٢٤.٣٠                  | ٢.٥٨                  | ٠.١١         | ٢٧.٠٢           | ٢٧.٩٠ | ٢.٢٧  | ٠.٩٣ |
| ١.٣١                      | ٢.٩٣   | ٣١.٧٠             | ٣١.٠٨          | ٠.٣٦                        | ١.٨٤   | ٢٤.٠٠             | ٢٤.٤٢          | ٢٤.٤٢                           | ٢٤.٠٠                  | ١.٨٤                  | ٠.٣٦         | ٣١.٠٨           | ٣١.٧٠ | ٢.٩٣  | ١.٣١ |
| ٠.٠٢                      | ٠.٥٦   | ٧.٨١              | ٧.٧٦           | ٠.٢٥                        | ٠.٩٥   | ٧.٤٥              | ٧.٣٦           | ٧.٣٦                            | ٧.٤٥                   | ٠.٩٥                  | ٠.٢٥         | ٧.٧٦            | ٧.٨١  | ٠.٥٦  | ٠.٠٢ |
| ٠.٣٨                      | ١.٦٦   | ٧.٠٠              | ٦.٩٠           | ٠.٤٦                        | ١.٧٨   | ٦.٥٠              | ٦.٦٠           | ٦.٦٠                            | ٦.٥٠                   | ١.٧٨                  | ٠.٤٦         | ٦.٩٠            | ٧.٠٠  | ١.٦٦  | ٠.٣٨ |
| ٠.٢٢                      | ٠.٨٨   | ٣.٠٠              | ٣.١٠           | ٠.١٧                        | ٠.٧٤   | ٣.٠٠              | ٢.٩٠           | ٢.٩٠                            | ٣.٠٠                   | ٠.٧٤                  | ٠.١٧         | ٣.١٠            | ٣.٠٠  | ٠.٨٨  | ٠.٢٢ |
| ٠.٢٤                      | ١.١٠١  | ٧.٠٠              | ٦.٩٠           | ٠.٥٤                        | ١.٢٦   | ٧.٥٠              | ٧.٤٠           | ٧.٤٠                            | ٧.٥٠                   | ١.٢٦                  | ٠.٥٤         | ٦.٩٠            | ٧.٠٠  | ١.١٠١ | ٠.٢٤ |
| ١.٠٤                      | ٠.٤٨   | ٢.٠٠              | ٢.٣٠           | ٠.٤٨                        | ٠.٥٢   | ٢.٠٠              | ٢.٤٠           | ٢.٤٠                            | ٢.٠٠                   | ٠.٥٢                  | ٠.٤٨         | ٢.٣٠            | ٢.٠٠  | ٠.٤٨  | ١.٠٤ |
| ٢.٠٩                      | ٢.٠٤   | ١٣.٠٠             | ١٣.٨٠          | ١.٤٨                        | ١.٩٤   | ١٣.٠٠             | ١٤.٠٠          | ١٤.٠٠                           | ١٣.٠٠                  | ١.٩٤                  | ١.٤٨         | ١٣.٨٠           | ١٣.٠٠ | ٢.٠٤  | ٢.٠٩ |
| ٠.٣٢                      | ١.٠٧   | ٥.٠٠              | ٥.٤٠           | ٠.٢٣                        | ٠.٩٥   | ٥.٠٠              | ٥.٣٠           | ٥.٣٠                            | ٥.٠٠                   | ٠.٩٥                  | ٠.٢٣         | ٥.٤٠            | ٥.٠٠  | ١.٠٧  | ٠.٣٢ |
| ١.٣٣                      | ٠.٦٤   | ٠.٣٨              | ٠.٣٩           | ٠.٢١                        | ٠.٣٨   | ٠.٣٨              | ٠.٣٨           | ٠.٣٨                            | ٠.٣٨                   | ٠.٣٨                  | ٠.٢١         | ٠.٣٩            | ٠.٣٨  | ٠.٦٤  | ١.٣٣ |

قيم معاملات الالتواء لمتغيرات البحث تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) . يتضح من جدول (١) ما يلي :

قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تنحصر ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك القدرات .



## تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء القدرات التالية معدلات النمو " السن والطول والوزن " والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث ( ن = ٢٠ )

| المتغير                     | وحدة القياس                     | المجموعة الضابطة<br>(ن = ١٠)                  |                                               | المجموعة التجريبية<br>(ن = ١٠) |                   | قيمة (ت) | الدالة الإحصائية |      |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|----------|------------------|------|
|                             |                                 | المتوسط                                       | الانحراف المعياري                             | المتوسط                        | الانحراف المعياري |          |                  |      |
| معدلات النمو                | السن                            | سنة                                           | ١٨.٣٠                                         | ١.١٦                           | ١٨.٤٠             | ١.٠٧     | ٠.٢٠             |      |
|                             | الطول                           | سم                                            | ١٧٣.٥٠                                        | ٥.١٩                           | ١٧٤.٧             | ٥.٧٣     | ٠.٤٩             |      |
|                             | الوزن                           | كجم                                           | ٧٠.٥٠                                         | ٣.١٠                           | ٧١.٩٠             | ٢.٨٨     | ١.٠٤             |      |
| القدرات البدنية             | سرعة الإستجابة الحركية للذراعين | الذراع اليمنى                                 | ٢٦.٢٢                                         | ٢.٥٩                           | ٢٦.٠٤             | ٢.٥٣     | ٠.١٦             |      |
|                             |                                 | الذراع اليسرى                                 | ٣٠.٠٨                                         | ١.٨٥                           | ٢٩.٤٤             | ١.٩٥     | ٠.٧٥             |      |
|                             | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين  | الرجل اليمنى                                  | ٢٧.٤٢                                         | ٢.٠٧                           | ٢٧.٠٢             | ٢.٢٧     | ٠.٤١             |      |
|                             |                                 | الرجل اليسرى                                  | ٣١.٧٢                                         | ١.٩٧                           | ٣١.٠٨             | ٢.٩٨     | ٠.٥٧             |      |
|                             | التوافق العصبي العضلي           |                                               | ٧.٧٥                                          | ٠.٥٦                           | ٧.٧٦              | ٠.٥٦     | ٠.٠٤             |      |
|                             | فاعلية النشاط الهجومي           | الهجوم باليدين                                | مرات الأداء للمهارات الهجومية (الكلمات)       | ٦.٦٠                           | ١.٧٨              | ٦.٩٠     | ١.٦٦             | ٠.٣٩ |
|                             |                                 |                                               | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الكلمات) | ٢.٩٠                           | ٠.٧٤              | ٣.١٠     | ٠.٨٨             | ٠.٥٥ |
| الهجوم بالرجلين             |                                 | مرات الأداء للمهارات الهجومية (الركلات)       | ٧.٤٠                                          | ١.٢٦                           | ٦.٩٠              | ١.١٠     | ٠.٩٤             |      |
|                             |                                 | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الركلات) | ٢.٤٠                                          | ٠.٥٢                           | ٢.٣٠              | ٠.٤٨     | ٠.٤٥             |      |
| فاعلية النشاط الهجومي       |                                 | مرات الأداء الكلي (كلمات+ ركلات)              | ١٤.٠٠                                         | ١.٩٤                           | ١٣.٨٠             | ٢.٠٤     | ٠.٢٢             |      |
|                             |                                 | المحاولات الناجحة الكلي (كلمات+ ركلات)        | ٥.٣٠                                          | ٠.٩٥                           | ٥.٤٠              | ١.٠٧     | ٠.٢٢             |      |
| فاعلية النشاط الهجومي الكلي |                                 | %                                             | ٠.٣٨                                          | ٠.٠٤                           | ٠.٣٩              | ٠.٠٦     | ٠.٦٨             |      |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك القدرات ، ومما سبق يمكن للباحث إرجاع أي تقدم أو فروق بين المجموعتين إلى البرنامج التدريبي المقترح .

## وسائل جمع البيانات :

راعى الباحث في اختيار وسائل جمع البيانات الشروط التالية :

- ١- أن تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة بالبحث .
  - ٢- أن تتصف المعاملات العلمية بدرجة عالية من " الصدق - الثبات - الموضوعية " .
- ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

## أولاً: المراجع العربية والأجنبية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث كدراسة (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٦)، (١٨)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣)، (٣٥)، (٣٧) للاستفادة منها عند إجراء البحث .

## ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

قام الباحث بالاستعانة بالعديد من الأدوات اللازمة لتنفيذ وتطبيق تدريبات **(المثيرات البصرية)** ولجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية : جهاز رستاميتير Rest Meter Pe3000 لقياس الطول والوزن - كاميرا فيديو Digital - كرات تنس أرضى - شريط قياس طوله ٥٠ متر - مقاعد سويدية - شرائط لاصقة - أقماع صغيرة - أطباق تدريب ألوان مختلفه - ساعة إيقاف Stop Watch - كرات طبية - أطواق بلاستيك ملونه - الكروت الملونه - الكرات الملونه - اللمبات الكهربائيه الملونه - Data show - fit light - طباشير - بساط كاراتيه - سندباج - كفوف لكم ملونه - استمارات تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين ملحق (١) - إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد ( أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه المرتبطة بموضوع البحث والاختبارات التى تقيسها ) ملحق (٢) - إستمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد أهم المهارات الأساسية فى القتال الفعلي ( ملحق (٣) - استمارة استطلاع رأى الخبراء عن المحاور الرئيسية للبرنامج التدريبى المقترح ( ملحق (٧)

وقد تم التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث من خلال معايرتها مع ما يماثلها من أجهزة وذلك بأخذ قياسات علي أجهزة علمية مماثلة لها ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أي جهاز يعطي قراءات غير مطابقة للمعايير .

## ثالثاً : الاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة فى مجال التدريب الرياضى بصفة عامة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة كدراسة كلا من (١)، (٣)، (٤)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (٢٣)، (٢٧) للتوصل إلى الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ، وقد إستعان الباحث بإستفتاء رأى الخبراء في تحديد مدى مناسبة هذه الاختبارات فى ما وضعت من أجله ، وقد اجمعوا على مناسبتها كما قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لها وجدول (٣)، (٤) يوضحا ذلك ، وهي كما يلي :

## أ - إختبارات الصفات البدنية الخاصة : ملحق (٢)

- إختبار " المساطر المدرجة " لقياس سرعة رد الفعل الحركى المركب " لليدين " .
- إختبار " المساطر المدرجة " لقياس سرعة رد الفعل الحركى المركب " للرجلين " .
- إختبار " الدوائر المرقمة " لقياس التوافق العصبى العضلى بين العينين واليدين والقدمين .

## ب- الاختبارات المهارية : ملحق (٣)

- أ- نظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها لفاعلية النشاط الهجومي فقد تطلب ذلك إجراء (٣) ثلاث مباريات تجريبية لكل لاعب من أفراد عينة البحث قبل بدء البرنامج ثم إجراؤها مرة ثانية بعد تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح مع تثبيت منافسى اللاعب فى القياسين ويسجل من خلال هذه المباريات ما يلى :
- مرات الأداء للمهارات الهجومية باليدين (اللكمات).
  - المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية باليدين (اللكمات).
  - مرات الأداء للمهارات الهجومية بالرجلين (الركلات).
  - لمحاولات الناجحة للمهارات الهجومية بالرجلين (الركلات)
  - مرات الأداء الكلي للمهارات الهجومية بالرجلين والرجلين (لكمات + ركلات).
  - المحاولات الناجحة الكلي للمهارات الهجومية بالرجلين والرجلين (لكمات + ركلات) .
  - فاعلية النشاط الهجومي الكلي .
  - قام بإدارة هذه المباريات خمسة حكام درجة أولى بمنطقة المنيا للكراتيه .

ب- معادلة قياس فاعلية النشاط الهجومي ملحق (٦) وقد إستعان الباحث باستفتاء رأى خبراء المنازلات والكراتيه فى تحديد مدى مناسب هذه الاختبارات فى قياس ما وضع من أجله.

## الدراسة الاستطلاعية :

- أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة من ( ٢٠٢٣ / ٢ / ١٢ ) حتى ( ٢٠٢٣ / ٢ / ١٦ ) واستهدفت الدراسة :
- التعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة .
  - تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات اللاعبين .
  - مناسبة الاختبارات وملائمتها للعينة والبحث .
  - تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات.
  - التأكد من صلاحية مكان التدريب.
  - ايجاد المعاملات العلمية لاختبارات قيد البحث .
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس.
  - مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
  - مناسبة التدريبات المقترحة والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات.
  - فهم واستيعاب الأيدى المساعدة لواجباتها ومهامها.
  - ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( الصدق - الثبات) .

## المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

معظم الإختبارات التى إستخدمها الباحث لها درجات صدق وثبات عالية ويؤكد ذلك دراسة كل من (٣)، (٤)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (٢٣) ولكن قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لجميع الإختبارات المستخدمة فى البحث للتأكد من مناسبة تطبيقها على عينة هذا البحث وذلك كما يلى :

الصدق تحقق الباحث من صدق الإختبارات المستخدمة فى البحث عن طريق :

## أ- صدق المحكمين :

تم عرض استمارة استطلاع رأى تحتوى على جميع الإختبارات السابقة قبل إستخدامها بهذا البحث على الخبراء لتحديد مدى صدقها فى قياس ما وضعت من أجله وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء على الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٨٠% : ١٠٠%) مما يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة فى قياس ما وضعت من أجله.

## ب- الصدق الذاتى :

تم إيجاد الصدق الذاتى للأختبارات المختلفة قيد البحث بحساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات حيث أن الصدق الذاتى = معامل الثبات ، والجدول (٤) يوضح النتيجة .

## ج- صدق التمايز :

تم ذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية على مجموعتين من لاعبي الكاراتيه قوام كل منها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية ، الأولى من المميزين والأخرى الأقل تميزاً ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٣) يوضح ذلك .

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين الطلاب المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

| الاختصاصية | القيمة<br>(ت) | الأقل تميزاً<br>(ن = ١٠) |         | المميزين<br>(ن = ١٠) |         | وحدة<br>القياس | القدرات       |                              |                   |                    |
|------------|---------------|--------------------------|---------|----------------------|---------|----------------|---------------|------------------------------|-------------------|--------------------|
|            |               | الانحراف<br>المعياري     | المتوسط | الانحراف<br>المعياري | المتوسط |                |               |                              |                   |                    |
| البدنية    | ٤.٧٣-         | ٥.٩١                     | ٣٤.٧٤   | ٢.٥٠                 | ٢٥.١٤   | سم             | الذراع اليمنى | سرعة<br>الاستجابة<br>الحركية | المساطر<br>الدرجة | الاختبارات البدنية |
|            | ٧.٨٩-         | ٤.٢٢                     | ٣٩.٦٤   | ١.٩٦                 | ٢٨.٠٤   | سم             | الذراع اليسرى |                              |                   |                    |
|            | ٥.٤٩-         | ٦.٠٦                     | ٣٨.٨٨   | ١.٩٦                 | ٢٧.٨٢   | سم             | الرجل اليمنى  |                              |                   |                    |
|            | ٢.١٩-         | ٦.٤٧                     | ٣٦.٦٠   | ٢.١٣                 | ٣١.٨٨   | سم             | الرجل اليسرى  |                              |                   |                    |
|            | ٤.٣٣-         | ٥.٥٧                     | ٩.٠٠    | ٠.٤٦                 | ٨.٠١    | ثانية          | التوافق       | الدوائر المرقمة              |                   |                    |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموعتين ( المميزين والأقل تميزاً ) فى الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وفى إتجاه مجموعة المميزين مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

## ٢ . الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة من لاعبي الكاراتيه من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والصدق الذاتى للاختبارات البدنية قيد البحث ( ن = ١٠ )

| معامل الصدق الذاتى | معامل الارتباط | إعادة التطبيق     |         | التطبيق           |         | وحدة القياس | الاختبارات      |           |         |        |
|--------------------|----------------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------|-----------------|-----------|---------|--------|
|                    |                | الانحراف المعياري | المتوسط | الانحراف المعياري | المتوسط |             | الذراع اليمنى   | سرعة      | المساطر | الدرجة |
| .٩٩                | .٩٩            | ٣.٦٠              | ٢٥.٨٢   | ٣.٣٦              | ٢٦.٠٢   | سم          | الذراع اليسرى   | الإستجابة | الحركية | الدرجة |
| .٩٩                | .٩٩            | ٣.٥٥              | ٢٦.٨٨   | ٣.٧٦              | ٢٧.٢٨   | سم          | الرجل اليمنى    | سرعة      | المساطر | الدرجة |
| .٩٨                | .٩٨            | ٤.٠٨              | ٢٦.٧١   | ٣.٩٢              | ٢٧.٠٠   | سم          | الرجل اليسرى    | سرعة      | المساطر | الدرجة |
| .٩٩                | .٩٩            | ٤.٣٠              | ٢٦.٦٢   | ٤.٢١              | ٢٦.٧٤   | سم          | التوافق         | سرعة      | المساطر | الدرجة |
| .٩٦                | .٩٣            | .٩٦               | ٧.٥٦    | .٨٦               | ٧.٦٩    | ثانية       | الدوائر المرقمة | سرعة      | المساطر | الدرجة |

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات ، معامل الصدق الذاتى تراوح ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات .

## خطوات تنفيذ البحث :

### القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية فى الاختبارات قيد البحث على مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية وذلك فى الفترة من ( ٢٠٢٣/٢/١٧ ) حتى ( ٢٠٢٣/٢/٢٠ ) .

## إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

## أولاً : أهداف البرنامج :

- ١- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية بدنياً وفنياً قبل إجراء الإختبارات البعدية.
- ٢- تحسين نتائج عينة البحث في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

## ثانياً : أسس وضع وتصميم البرنامج باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية):

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها من خلال أوجه النشاط المختلفة .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية ويراعى الفروق الفردية بين عينة البحث .
- ٣- بناء البرنامج طبقاً للأسس والمبادئ العامة للتدريب الرياضي .
- ٤- ربط الجوانب البدنية الخاصة باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) بالفنيه خلال الأداءات الحركية المختلفة .
- ٥- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول عينة البحث للراحة المناسبة.
- ٦- مراعاة أن تتدرج تدريبات (المثيرات البصرية) من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- ٧- مرونة البرنامج .
- ٨- الارتباط بالتقويم .

## ثالثاً : تخطيط البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصصة في هذا المجال كدراسة (٣)،(٤)،(١٢)،(١٣)،(١٤)،(١٧)،(٢٢)،(٢٣)،(٢٧) وبناءاً على نتائج القياس القبلي لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه ملحق (١٠) وفقاً للخطوات التالية:

- ١- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع .
  - ٢- تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع .
  - ٣- تحديد حجم الحمل للبرنامج .
  - ٤- تحديد شدة الحمل للبرنامج .
  - ٥- تحديد عدد أسابيع البرنامج ثم توزيعه علي مراحل فترة الاعداد .
  - ٦- تحديد درجة و دورة وزمن الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع .
  - ٧- تحديد زمن الاعدادات ( بدني - مهاري - خططي) ثم توزيعها علي الاسابيع .
  - ٨- تحديد زمن عناصر كل إعداد ثم توزيعه على الأسابيع.
  - ٩- تحديد محتوى التدريب الإيسوعي ثم توزيعه على الوحدات التدريبية.
  - ١٠- تحديد محتوى الوحدات التدريبية(تصميم الوحدة التدريبية اليومية) .
- التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح . ملحق (١١)

## د- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) في الفترة من (٢٠٢٣ / ٢ / ٢٢) إلى (٢٠٢٣/٥/٢٢) ، وأستغرق عدد (١٢) أثنى عشر أسبوع تدريبي بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع ، علي أفراد المجموعة التجريبية ، بينما تكون المجموعة الضابطة في نفس الوقت بأداء البرنامج التقليدي.

## هـ- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة لمجموعتي البحث من (٢٠٢٣/ ٥ / ٢٦) إلى (٢٠٢٣/ ٥ / ٢٦) وب نفس الأسلوب الذي إتبعه في القياس القبلي .

## المعالجة الإحصائية المستخدمة :

قد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث هي : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط الحسابي - معامل الالتواء - معامل الارتباط - إختبار (ت) لدلالة الفروق لمجموعة واحدة - إختبار (ت) لدلالة الفروق لمجموعتين - معامل إيتا وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما إستخدم الباحث برنامج Spss في حساب بعض المعاملات الإحصائية .

## عرض ومناقشة النتائج :

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات

البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث (ن = ١٠)

| المتغير               | وحدة القياس                                   | القياس القبلي |                   | القياس البعدي |                   | مربع الانحراف المعياري للفروق | متوسط الفروق | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | معامل إيتا |
|-----------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|---------------|------------|
|                       |                                               | المتوسط       | الانحراف المعياري | المتوسط       | الانحراف المعياري |                               |              |                 |               |            |
| القدرات البدنية       | سرعة الإستجابة                                | ٢٦.٢٢         | ٢.٨٥٩             | ٢٣.٦٣         | ٢.٧٧              | ١.٢٥                          | ٢.٥٩         | ٦.٥٤            | دالة          | ٠.٨٣       |
|                       | سرعة الإستجابة الحركية                        | ٣٠.٠٨         | ١.٨٥              | ٢٦.٦٥         | ١.٨٨              | ١.٤٦                          | ٣.٤٣         | ٧.٤٢            | دالة          | ٠.٨٦       |
|                       | سرعة الإستجابة الحركية                        | ٢٧.٤٢         | ٢.٠٧              | ٢٤.٦١         | ٢.٤٧              | ٠.٨١                          | ٢.٨١         | ١٠.٩١           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين                | ٣١.٧٢         | ١.٩٨              | ٢٨.٤٦         | ٢.٠٩              | ٠.٩٥                          | ٣.٢٦         | ١٠.٨٦           | دالة          | ٠.٩٣       |
| فاعلية النشاط الهجومي | التوافق العصبي العضلي                         |               |                   |               |                   |                               |              |                 |               |            |
|                       | مرات الأداء للمهارات الهجومية (الكلمات)       | ٦.٦٠          | ١.٧٨              | ٨.٩٠          | ١.٦٠              | ٠.٦٧                          | ٢.٣٠         | ١٠.٧٧           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | الهجوم باليدين                                | ٢.٩٠          | ٠.٧٤              | ٤.٤٠          | ٠.٥٢              | ٠.٧١                          | ١.٥٠         | ٦.٧١            | دالة          | ٠.٩٩       |
|                       | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الكلمات) | ٧.٠٠          | ٠.٩٤              | ٩.٢٠          | ١.١٤              | ٠.٤٨                          | ١.٧٠         | ١١.١٣           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | الهجوم بالرجلين                               | ٢.٣٠          | ٠.٤٨              | ٤.٠٠          | ٠.٦٧              | ٠.٢٠                          | ٢.٢٠         | ١١.٠٠           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الكلمات) | ١.٤           | ١.٩٤              | ١.٨           | ١.٨٣              | ١.١٥                          | ٤.٠٠         | ١٠.٥٤           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | مرات الأداء الكلي (كلمات+ ركلات)              | ٥.٣٠          | ٠.٩٥              | ٨.٤٠          | ٠.٨٤              | ٠.٨٨                          | ٣.١٠         | ١١.٢٠           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | الهجوم فاعلية النشاط الهجومي                  | ٣.٨           | ٠.٥٥              | ٤.٧           | ٠.٥٥              | ٠.٥٩                          | ٠.٨٦         | ٤.٦٢            | دالة          | ٠.٧٠       |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣



## يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩)

ويعزو الباحث هذا التحسن إلي انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ودون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلي التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أكبر الأثر في رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) مما انعكس أثره علي فاعلية النشاط الهجومي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "موفق أسعد محمود" (٢٠١١) إن الوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج في أي فعالية رياضية لا يأتي إلا عن طريق التخطيط المنظم والمبني على الأساليب والطرائق التدريبية ، واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانتظام والإستمرار فيه. (٢٩ : ٣٧)

تذكر "دعاء أسامة" (٢٠١٨) أن التقدم في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أكبر الأثر في رفع مستوى القدرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية . (١٤ : ١٣٤)

يؤكد "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠٠٥) أن إستراتيجيه تنفيذ الأحمال التدريبية تعتبر من الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب لضمان تحقيق مستوى من الإنجاز العالي حيث أن إستراتيجيه تعرض اللاعب تأثير الأحمال التدريبية المقننه بصوره فريده تخصصيه لفته طويله دون انقطاع يؤدي لارتفاع مستوى الإنجاز في مسابقه القتال الوهمي (Kata). (٣ : ٦٧)

يرجع "أحمد جمعه عواد" (٢٠١٢) التقدم الحادث في القياس البعدي للمجموعة الضابطة عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية والمهارية إلى البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة الذي اعتمد بطبيعة الحال على أداء تكرارات أدائية للمهارة بدون استخدام التمرينات النوعية المتنوعة مما أثر بدوره على تحسن المستوى البدني والأداء المهاري للمجموعة الضابطة نتيجة زيادة التكرارات الحركية السليمة للمهارة. (١ : ٥٣٠)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة و فاعلية النشاط الهجومي (قيد البحث) للاعبي الكاراتية ، ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية  
(ن = ١٠)

الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث

| المتغير               | وحدة القياس                                   | القياس القبلي |                   | القياس البعدي |                   | مربع الانحراف المعياري للفروق | متوسط الفروق | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | معامل إيتا |
|-----------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|---------------|------------|
|                       |                                               | المتوسط       | الانحراف المعياري | المتوسط       | الانحراف المعياري |                               |              |                 |               |            |
| القدرات البدنية       | سرعة الاستجابة الحركية للذراعين               | ٢٦.٠٤         | ٢.٥٣              | ١٩.٦٦         | ٢.٧٣              | ١.٨١                          | ٦.٣٨         | ١١.١٧           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | سرعة الاستجابة الحركية للرجلين                | ٢٩.٤٤         | ١.٩٥              | ٢١.٨٥         | ٢.٣٠              | ١.٩٦                          | ٧.٥٩         | ١٢.٢٢           | دالة          | ٠.٩٤       |
|                       | سرعة الاستجابة الحركية للرجلين                | ٢٧.٠٢         | ٢.٢٧              | ٢١.٤٧         | ٢.٣٣              | ١.١٩                          | ٥.٥٥         | ١٤.٨٠           | دالة          | ٠.٩٦       |
|                       | سرعة الاستجابة الحركية للرجلين                | ٣١.٠٨         | ٢.٩٨              | ٢٤.٩٤         | ١.٨٧              | ١.٧٢                          | ٦.١٤         | ١١.٣١           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | التوافق العصبي العضلي                         | ٧.٧٦          | ٠.٥٦              | ٥.٣١          | ٠.٤٨              | ٠.٥١                          | ٢.٤٥         | ١٥.٠٧           | دالة          | ٠.٩٦       |
| فاعلية النشاط الهجومي | مرات الأداء للمهارات الهجومية (الكلمات)       | ٦.٩٠          | ١.٦٦              | ١٠.٦٠         | ٢.٣٢              | ١.١٦                          | ٣.٧٠         | ١٠.٠٩           | دالة          | ٠.٩٢       |
|                       | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الكلمات) | ٣.١٠          | ٠.٨٨              | ٦.٠٠          | ١.٤٩              | ١.٢٠                          | ٢.٩٠         | ٧.٦٦            | دالة          | ٠.٨٧       |
|                       | مرات الأداء للمهارات الهجومية (الركلات)       | ٧.٠٠          | ١.٠٥              | ١٠.٥٠         | ٠.٨٥              | ٠.٥٣                          | ٣.٥٠         | ٢١.٠٠           | دالة          | ٠.٨٩       |
|                       | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الركلات) | ٢.٣٠          | ٠.٤٨              | ٥.٣٠          | ٠.٦٧              | ٠.٨٢                          | ٣.٠٠         | ١١.٦٢           | دالة          | ٠.٩٤       |
|                       | مرات الأداء الكلي (كلمات + ركلات)             | ١٤.٠٠         | ١.٩٤              | ١٨.٠٠         | ١.٨٣              | ١.١٥                          | ٤.٠٠         | ١٠.٥٤           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | المحاولات الناجحة الكلي (كلمات + ركلات)       | ٥.٣٠          | ٠.٩٥              | ٨.٤٠          | ٠.٨٤              | ٠.٨٨                          | ٣.١٠         | ١١.٢٠           | دالة          | ٠.٩٣       |
|                       | فاعلية النشاط الهجومي الكلي                   | ٣.٩           | ٠.٠٦              | ٥.٣           | ٠.٠٣              | ٠.٠٨                          | ٠.١٤         | ٥.٨١            | دالة          | ٠.٧٩       |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩).

يعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي إلى استخدام تدريبات (المثيرات البصرية) الخاصة المتنوعة والمشابهة للأداء الفني لرياضة الكاراتيه وكذلك تتنوع المثيرات البصرية (كالفديو - الصور المتحركة والثابتة - الكروت الملونه - الرسوم التوضيحية - الكرات الملونه - الليزر - اللببات الكهربائيه الملونه - جهاز Data show - fit Light ) والتي تميزت بعنصر التشويق واستثارة دوافع اللاعبين كل ذلك أدى الى تطوير سرعه الاستجابة الحركية والتوافق بين العين والجسم للاعبين الكوميتيه عينة البحث كما ان سرعه الاستجابة الحركية والتوافق الجيد في اداء المهارات الهجوميه لا يحدث بدون رؤيه بصريه جيده ويتضح ذلك من خلال قدره اللاعب على تحديد التوقيت الهجومي والمسافه المناسبه بينه وبين المنافس وذلك من خلال المعلومات البصريه التي يتلقاها اللاعب من خلال تدريبات المثيرات البصريه التي كان لها الدور الاساسي في سرعه تنفيذ الهجوم واتخاذ القرار السليم في التصرف المناسب في الوقت المناسب لتسجيل النقاط وتحقيق الفوز بالمباراه وهذا يتفق مع ما أشار اليه كلا من " بسمة نعيم ، جليلة جوير " (٢٠١٨) ان استخدام تمرينات المثيرات البصريه بشكل متنوع وبوجود اللاعب الزميل واللاعب المنافس تحتم على

اللاعب سرعه الاستجابة الحركية لاكثر من متغير خلال اداء هذه التمارين ، ويؤدي ذلك الى تطوير قدره اللعب على تقسيم انتباهه نحو مثيرات بصرية مختلفة كما ان التدريب على المهارات الاساسيه بوجود المنافس يؤدي الى ان يكون تنفيذها مشابها للمنافسه ويكون ادائها اوتوماتيكيا حيث ان تمرينات المثيرات البصريه له اثر كبير في تطوير دقه التركيز البصري من خلال استخدام مثيرات مختلفه الالوان بمساعدته على حدوث رد فعل جيد ومن ثم استجابته حركيه جيده فكلما كان التركيز عاليا لدى اللاعبين كلما كانت الدقه في تنفيذ المهارات الهجوميه جيده والتركيز يساعد على حدوث رد فعل جيد ومن ثم استجابته حركيه جيده كل ذلك يؤدي الى زياده فعاليته الاداء الهجومى . ( ٨ : ١٩٠-١٩١ )

تشير " مشيرة إبراهيم " (٢٠١٨) إلى أن المثيرات البصرية تعتمد على حاسة البصر يعد الوسيلة الأساسية في استلام المثيرات، وتتمثل في الكثير من الوسائل منها (وسائل العرض المختلفة الصماء السينما، والتلفزيون ، والفيديو، وجهاز عرض الشرائح ، واللوحات ، والرسوم، والصور، والنماذج ، والملصقات، والرسوم البيانية، وجهاز الحاسب الالكتروني ) ، كما ان استخدام المثيرات البصريه بما تحتويه من تدريبات لتنمية الادراج باستخدام حاسه البصر وكذلك العلامات الارشاديه الملونه والفيديوهات الخاصه بالمهارات وعرضها باستخدام جهاز الداتا شو والصور الثابته والمسلسله للمهارات كل ذلك ادى الى استخدام حاسه البصر بفعاليته والاستفاده منها في تركيز الانتباه على الواجب الحركي المطلوب انجازه وبالتالي ادى الى تحسين مستوى الاداء المهاري وتشير الى ان استخدام وسائل تعليميه مبتكره مساعده لها تاثير التحسين الاداء الحركي كما ان هناك علاقه ايجابيه بين الاداء والادراك البصري الذي قد يكون مثيرا مباشرا في الاحساس الكلي للعمل العضلي . ( ٢٨ : ١٨٢ )

يرى الباحث أن تدريبات المثيرات البصرية تتميز بعنصر التشويق و تسهيل عملية التعليم والتدريب، استثارة دوافع الفرد نحو التدريب وتوفير الوقت ودقة الإدراك السليم للحركة وتكوين الاتجاهات الايجابية وعليه فان لاعب الكوميتية بحاجة إلى تنفيذ استجابات سريعة كرد فعل للمتغيرات والمواقف المختلفة التي تحدث في اللعب كتحركات اللاعب والتغيرات المفاجئة لسرعة واتجاه المنافس ، ولهذا فان رد الفعل ما هو إلا استجابة لاختيار رد فعل مناسب للمواقف المختلفة التي تحدث في المباراه وذلك من خلال اختيار الأسلوب الأمثل للرد على المنافس ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من " Aridhotul Haqiyah et all " (٢٠٢٣) أن المنافسه الناجحه تتطلب انتقان التقنيات الهجوميه في وقت قصير حيث ان دور تقنيات الهجوم في مباريات الكوميتيه حاسم للغاية حيث يصعب على المنافسين توقع تقنيات الهجوم التي يتم تنفيذها بسرعه على الهدف على العكس تماما اذا تم تنفيذ الهجوم بشكل بطيء فيسهل على المنافس توقع الهجوم ويتم ذلك من خلال تمرينات سرعه الاستجابة الحركيه للمحفزات او المثيرات الوارده وتغيير الاتجاه الى مكان معين بسرعه والالتزام بالتوقيت والمكان واجراء التحركات بسرعه ودقه في وقت قصير وذلك يزيد من فعاليته الهجوم في تسجيل النقاط اثناء المباراه . ( ٣٥ : ٨٥١ )

يؤكد "Yvonne Ritter et all" (٢٠٢٢) أن الاداء الهجومي في رياضه الكاراتيه وخاصة مسابقة الكوميتيه يتطلب سرعة ودقة وتوافق الاداء لذلك فان سرعه الاستجابة الحركيه والقدره على اتخاذ القرار من المعلومات من العوامل الهامه في الاداء حيث ان وقت رد الفعل القصير والتوقع السريع مهما في فعاله النشاط الهجومي للاعب الكوميتيه . (٤٣ : ١٣)

يشير كلا من "António Vences de Brito et al" (٢٠١٢) الى انه يجب على لاعبي الكاراتيه التدريب على سرعه الاستجابة الحركيه والتوافق وتركيز الانتباه ومن اساليب التدريب على رد الفعل (المثيرات البصريه) التي تساهم في سرعه ودقه الاستجابة الحركيه وكذلك تقليل وقت الاستجابة لردود الفعل تجاه الخصم . (٣٤ : ١٤٣)

يذكر كلا من "Antonio Vences De Brito, Carlos Silva" (٢٠١١) ان سرعة الاستجابة الحركيه تتحسن من خلال تدريبات المثيرات البصريه التي تنشا من اماكن واوراق غير متوقعه وهذا هو المطلوب باستمرار لاعبي الكوميديه ويجعله يتمتع باعلى مستوى فني ويقل زمن رد الفعل واتخاذ القرار ويقل ارتكاب الاخطاء وذلك يزيد من فاعليه الاداء في المباريات . (٣٨ : ٣٣)

يرى "حسام حسين ، جنان ناجي" (٢٠١٩) ان استخدام الاجهزة والادوات والوسائل الحديثه التي تعتمد على المثير البصري تنمي سرعه الاستجابة الحركيه والدقه للاعبين وتتناسب مع شكل الاداء المهاري وتختلف عن الطرق التقليديه الامر الذي يؤدي الى التطور الملحوظ في الاداء وزياده فعالتيه . (١٠ : ١٧٢)

يوضح كلا من "Marwa Ahmed, Mohammed Nader" (٢٠١٩) ان التدريبات البصريه ادت الى تحسين المتغيرات البدنيه والبصريه حيث ان اتخاذ القرار الجيد والاداء الصحيح يعتمد على الرؤيه الجيده وذلك ساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الاداء الفني للاعبين . (٤١ : ٨٣٦)

يؤكد "حسين ناجي" (٢٠١٤) ان تمرينات الرؤيه البصريه أدت إلى تطوير التوافق بين العين والجسم للاعبين ويرى كما أن التوافق الجيد في أداء المهارات الأساسية وخاصة الهجومية منها لا يحدث بدون رؤية بصرية جيدة ومعالجة دقيقة للمعلومات البصرية وهذا يتضح من خلال قدرة اللاعب المرسل على تقدير المسافة بينه وبين المنافس حيث إن المعلومات البصرية التي يتلقاها اللاعب من محيطه يكون لها الدور الأساسي بطبيعة الاستجابة المناسبة للأداء المطلوب أثناء المباراة ، إذ أن إدراك اللاعب لمكانه المناسب وبعده عن المنافس من المتطلبات الأساسية لتحقيق الفوز في المباراة . (١١ : ١٣١)

ترى "سارة محمد ، محمد كمال" (٢٠١٨) أن التدريبات البصرية تسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبين وذلك لان القدرة على اتخاذ القرارات والأداء السليم يبنى على رؤية جيدة ، فاللاعب ينقل ما يراه إلى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم الأداء في ضوء المعطيات التي

حصل عليها من العين وبالتالي في تؤثر إيجابيا في تطوير الأداء بسرعة وفاعلية تتناسب مع حركة وسرعة الخصم. (١٦: ٨١)

يشير " شريف العوضي ، عمر لبيب " (٢٠٠٤) إلى أن المثير البصري يلعب دور كبير في زياده تركيز الانتباه في مباريات الكوميتيه حيث انه يعتبر المصدر الرئيسي الذي يحصل من خلاله اللاعب على المعلومات الخاصه بالمنافس اثناء المباراه فاذا ركز اللاعب مجال الرؤية على جانب واحد للمنافس ولو لمجرد لحظه بسيطه فسوف يفقد الرؤية لباقي الاجزاء المحيطه وبالتالي يحدث قصور للمعلومات عنه فان قل انتباه اللاعب للحظة ما فانه اما لم يستطع ترجمه المثير البصري او ان تكون هذه الترجمة بسيطه وفي كلتا الحالتين لن تتاح له المقدره على القيام برد فعل سريع وملائم ولذلك يجب على المدرب ان يراعي إدراج جزء خاص بتدريبات المثيرات البصريه بهدف تطوير النواحي المهاريه والخططيه عند وضع الخطط التدريبيه. (١٧: ٣٠٣)

ويضيف " أحمد فاروق " (٢٠٠٨) أنه يلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها ، كما أن إدراك تحركات الفريق المنافس تمكنه من اتخاذ القرار في الموقف المناسب لذلك سواء هجومياً أو دفاعياً (٢: ٤٠)

يشير "أحمد يوسف" (٢٠١٦) إلى ان رياضه الكاراتيه تحتاج الى الاحساس البصري وذلك عند اداء مهارات الهجوم او الدفاع المضاد وكذلك تحركات القادمين حيث يعتمد ذلك على الاحساس البصري لمسافات اللكمه والركل بين اللاعب وبين منافسه. (٤: ٤٥٥)

يرى الباحث ان الاهتمام بتدريبات المثيرات البصريه يؤدي الى تحسين القدرات البصريه والقدرات البدنية الخاصة كالتوافق وسرعة الإستجابة الحركية وذلك يساهم في القدره على قراءه المنافس والوعي بتحركاته وردود افعاله ويزيد من التوقع الحركي وبالتالي يزيد من دقه وسرعه الاستجابه الحركيه ويزيد من القدره على ضبط المسافه الهجومية وتسمح ذلك بسرعه برمجته التصرفات الخططيه المناسبه وسرعه اتخاذ القرار مما يزيد من فعاليه النشاط الهجومي للاعب ، وهذا ما يؤكد نتائجه دراسة كلا من (٢)(٤)(٥)(٦)(٨)(٩)(١٠)(٢٢)(٢٣) (٣٢)(٣٣)(٣٤)(٣٥)(٤٣).

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي (قيد البحث) للاعبين القتال الفعلي ، ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث

(ن = ٢٠)

| المتغير                | وحدة القياس                                   | المجموعة الضابطة (ن=١٠) |                   | المجموعة التجريبية (ن=١٠) |                   | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | الفروق بين نسبة التحسن % |
|------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------------------|
|                        |                                               | المتوسط                 | الانحراف المعياري | المتوسط                   | الانحراف المعياري |                 |               |                          |
| سرعة الإستجابة الحركية | سرعة الإستجابة الحركية للذراعين               | ٢٦.٦٣                   | ٢.٧٧              | ١٩.٦٦                     | ٢.٧٣              | ٣.٢٢            | دالة          | ١٤.٦٢ %                  |
|                        | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين                | ٢٦.٦٥                   | ١.٨٨              | ٢١.٨٥                     | ٢.٣٠              | ٥.١١            | دالة          | ١٤.٣٨ %                  |
|                        | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين                | ٢٤.٦١                   | ٢.٤٧              | ٢١.٤٧                     | ٢.٣٣              | ٢.٩٣            | دالة          | ١٠.٢٩ %                  |
|                        | سرعة الإستجابة الحركية للرجلين                | ٢٨.٤٦                   | ٢.١٠              | ٢٤.٩٤                     | ١.٨٧              | ٣.٩٧            | دالة          | ٩.٤٨ %                   |
| التوافق العصبي العضلي  |                                               | ٦.٤٤                    | ٠.٤٣              | ٥.٣١                      | ٠.٤٨              | ٥.٥١            | دالة          | ١٤.٦٧ %                  |
| الهجوم باليدين         | مرات الأداء للمهارات الهجومية (لكمات)         | ٨.٩٠                    | ١.٦٠              | ١٠.٦٠                     | ٢.٣٢              | ١.٩١            | دالة          | ١٨.٧٧ %                  |
|                        | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (لكمات)   | ٤.٤٠                    | ٠.٥٢              | ٦.٠٠                      | ١.٤٩              | ٣.٢١            | دالة          | ٤١.٨٣ %                  |
|                        | مرات الأداء للمهارات الهجومية (الركلات)       | ٩.٢٠                    | ١.١٤              | ١٠.٥٠                     | ٠.٨٥              | ٢.٩٠            | دالة          | ١٨.٥٧ %                  |
|                        | المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية (الركلات) | ٤.٠٠                    | ٠.٦٧              | ٥.٣٠                      | ٠.٦٧              | ٤.٣٣            | دالة          | ٥٦.٥٢ %                  |
| فاعلية النشاط الهجومي  | مرات الأداء الكلي (لكمات+ ركلات)              | ١٨.٠٠                   | ١.٨٣              | ٢١.١٠                     | ٢.٤٧              | ٣.١٩            | دالة          | ٨.٠٠ %                   |
|                        | المحاولات الناجحة الكلي (لكمات+ ركلات)        | ٨.٤٠                    | ٠.٨٤              | ١١.٣٠                     | ١.٦٤              | ٤.٩٨            | دالة          | ١٠.٠٠ %                  |
|                        | فاعلية النشاط الهجومي الكلي                   | ٤.٧                     | ٠.٥٥              | ٥.٥٣                      | ٠.٠٣              | ٣.٤٨            | دالة          | ١٢.٢٢ %                  |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨).

تراوحت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث ما بين ( ٨.٠٠ % إلى ٥٦.٥٢ %) وفي اتجاه المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث هذا الفرق والتحسين الواضح في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام (المثيرات البصرية) على المجموعة التجريبية دون الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي، حيث اشتمل البرنامج المقترح باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) على العديد من التمرينات والحركات النوعية التي يتشابهها طريقة ادائها مع المسار الحركي والعضلي للمهارات الأساسية قيد البحث كما أن استخدام الأدوات المساعدة والوسائل الحديثة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة قد يخلق نوع من المتعة والحماس في الأداء لدى اللاعبين وتعتبر التدريبات باستخدام (المثيرات البصرية) من الوسائل الحديثة الفعالة في مجال التدريب الرياضي التي تؤثر إيجابيا في تنمية وتطوير على الأداء البدني والمهاري في رياضة الكاراتيه وتعد التدريبات باستخدام (المثيرات البصرية) من التمارين التي أثرت إيجابيا في تطوير سرعة الإستجابة الحركية للذراعين والرجلين وكذلك التوافق العصبي العضلي بين العين والقدم والجسم كله الأمر الذي ساهم في تطوير فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ، كما أن تدريبات المثيرات البصرية



ساهمت في تحسين سرعه الإستجابة وبالتالي يتمتع بأعلى مستوى فني ويقل وقت رد الفعل وزمن اتخاذ القرار أثناء التصرفات الهجوميه وذلك يعمل على تحسين زمن رد الفعل للاعب الكاراتيه الامر الذي يؤدي الى زياده فعاليه ادائه اثناء المنافسه ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " **et all Aridhotul Haqiyah** " (٢٠٢٣) أن استخدام الادوات والاساليب التدريبيه الحديثه كتدريبات المثيرات البصريه تؤثر ايجابياً في تحسين مستوى سرعه الاستجابيه الحركيه والتوافق بين العين واليد والرجل الامر الذي يساهم في سرعه الاداء الهجومى بشكل فعال. (٣٥ : ٨٥٥)

يرى كلا من " **António Vences de Brito et al** " (٢٠١٢) أن المثيرات البصريه تساعد في تحسين التوافق ورد الفعل وتركيز الانتباه للاعب الكاراتيه حيث يقرأ اللاعب الاشارات البصريه او الحركيه للمنافس فيقوم بعمل الدفاع المناسب للهجوم ويسمح للاعب الكوميتيه من تعديل وضع جسم وحركته بناء على استقبال ومعالجه المعلومات المستلمه وبالتالي الرد المناسب على الهجوم وذلك يزيد من فعاليه الهجوم . (٣٤ : ١٤٦)

تشير " **مشيرة إبراهيم العجمي** " (٢٠١٨) إلى ان استخدام المثيرات البصريه وكانت عبارة عن تدريبات باستخدام العلامات الارشاديه الفيديو الصور المسلسله والصور الثابته متأكد بان استخدام حاسه البصل بفعاليه تحسن الادراك الذي يؤدي الى تحسين تركيز الانتباه ووضوعه ووضوح التصور السليم للمهارات وبالتالي يعمل على تحسن مستوى الاداء المهاري . (٢٨ : ١٧٩)

يضيف " **شريف العوضي ، عمر لبيب** " (٢٠٠٤) ان حاسه البصر تلعب دور هاماً اثناء مباريات الكوميتيه فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفه مكانه بالنسبه للمنافسين ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يستطيع ادائها للاقترب من منافسه كما انه عن طريق هذه الحاسه يدرك اللعب حركات منافسه وبالتالي يستطيع اتخاذ القرار المناسب وسرعه رد الفعل لتسجيل النقاط على المنافس . (١٧ : ٣٠٩)

يذكر " **صالح نعمه سمير** " (٢٠٢١) أن التدريبات بالمثيرات البصريه ادت الى تحسين القدرات البصريه والبدنيه كسرعه رد الفعل والتوافق الامر الذي انتقل اثره الايجابي على تحسين الاداء الفني للاعبين . (١٨ : ٤٥)

يذكر " **حسن ناجي** " (٢٠١٤) زمن رد الفعل البصري هو وظيفة بصرية تعتمد بشكل أساس على كل من الجهازين البصري والعصبي إذ انه المدة الزمنية المحددة بين ظهور المثير الى أول انقباض عضلي للاستجابة الى ذلك المثير ، وهو يمثل احد المتطلبات الاساسية لنجاح الاداء في الانشطة الرياضيه التي تعتمد على حاسة البصر في استقبال المنبهات أو المثيرات الخارجيه، خاصة مع التطور الحادث في الاداء الفني والمهاري والخططي التي تعتمد على سرعة الاداء الحركي في استغلال فرص ظهور الثغرات في المنافس التي يتوقف عليها تحديد الفوز في المباراة . (١١ : ٥١)

يوضح " **زكي حسن** " (٢٠٠٢) أن العين هي العضو المسئول عن (حاسة البصر) والرؤية عبر تحديد مسافة الأشياء التي ينظر إليها، وإن النظر بكلتا العينين يعمل على زيادة أفق الرؤية



ولأهمية هذا المعنى فيمكن تقسيمها الى قسمين الجزء الأول المعنية بالتدريب والثاني يتعلق باللاعب نفسه خلال المباراة، باعتبار ان البصر يلعب دورا حيويا في أداء مهارات اللاعب الذي يمكن تحديد مكانه في المقارنة مع لاعبي الخصم وتحديد نوع المهارات التي يمكن أن يؤديها ومعرفة تحركات الفريق المنافس التي سيقوم بها التي تمكن له أداء مناسب سواء في الحالات الهجومية أو الدفاعية . (١٥ : ٢٦٩)

يؤكد " محمد لطفى، وآخرون " (٢٠٠٨) الى أن المثير الضوئي (البصري) الذى يمثل الضوء يكون رد الفعل أسرع من المثير السمعى الذى يمثل الصوت ، ويتم التركيز فيه بصورة أكثر دقة وبسرعة حركية أعلى . (٢٦ : ٣٧٠)

يتضمن الأداء الرياضي جانب بصري وجانب حركي ، وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب الحركي، لذلك يجب ربط الجانب البصري بالجانب الحركي أثناء التدريب (٢٠ : ١٨٦).

يضيف كلا من " António Vences de Brito et al " (٢٠١٢) كما تساهم المثيرات البصرية في زياده تحسين التوافق العصبي العضلي وذلك من خلال سرعة الاشارات العصبية الواردة للدماغ مروراً بالحبل الشوكي وتوصيل الاستجابة للوحدات الحركية التي تقوم بتنفيذ العمل الحركي المطلوب . (٣٤ : ١٤٤)

تساعد هذه التدريبات البصرية في تحسين التحكم في حركة العين والقدرة على التركيز وتحسين رد الفعل البصري كما تُستخدم عادةً تقنيات مثل تتبع الأشياء بالعينين والتركيز على الأشياء القريبة والبعيدة والمسح السريع للمشاهد المرئية أثناء المباراة. (٤٨)

أظهرت الدراسات أن الرياضيين الأكثر نجاحاً هم أولئك الذين يتمتعون بأفضل الوظائف البصرية والحركية وأن الرؤية الوظيفية يمكن تدريبها حيث أن التدريبات البصرية يجب أن تكون جزءاً من أي خطة تدريب لزيادة دقة وسرعة استجابة اليد والعين واستجابة العين والقدم واستجابة العين والجسم مما أدى الى تحسين سرعة الاستجابة الحركية وبالتالي ادت الى تحسين مستوى الأداء الرياضي ككل. (٤٧)

التدريب بالمحفزات البصرية يحسن سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كما الاستجابة السريعة للمثيرات البصرية التي تنشأ من اماكن واوراقات غير متوقعة هي الافضل في تدريب سرعة الاستجابة الحركية للاعب الكاراتية لانها تشبه ما يحدث في المباريات وبالتالي تحسن من الاداء المهاري وفعاليه الهجوم اثناء التنافس. (٤٦)

المثيرات البصرية لها تأثير إيجابي على تقليل وقت رد الفعل بالنسبة للقدم اليمنى واليسرى للركلات ولذلك فان تدريبات المثيرات البصرية طريقه تدريب فعاله للمساعدته في تحسين رد الفعل وزياده فعاليه الاداء للاعبين التايكوندو. (٤٢)

وتمتد اهميه حاسه البصر الى رياضه الكاراتيه سواء كانت كاتا او كوميتيه ولذا يجب على مدربي الكاراتيه التدريب عليها جيدا فان التركيز البصري هو اساس الوضع الجيد فهو يوفر اطارا مرجعيا بالغ الاهميه لكل من التركيز واليقظه اثناء التدريب وخاصة مع اداء المهارات الاساسيه والتحركات الهجوميه في الكوميتيه تلعب العيون حاسه البصر دورا حاسما في رياضه الكاراتيه التدريب البصري يوفر رؤيه ثاقبه اثناء التدريب او المنافسه وخاصه في مسابقه الكوميتيه لضمان رؤيه المنافس بالكامل ونجد ان افضل مكان للتركيز على المنافس المنطقه الواقعه بين الصدر وعين المنافس هذه المنطقه تسمح برؤيه المنافس بالكامل من خلال الرؤيه الطرفيه ويعرف زانشن يسمح التركيز البصري الصحيح للكشف الفوري عن اي حركه لجسم المنافس سواء كانت المرحله الاوليه للحكمه او الركله فالاهتزاز الاهتزاز او الارتعاش وهكذا يشير الى بدء تقنيه الهجوم من المنافس على عكس ذلك فان تركيز العيون على يدي المنافس او ساقيه سيؤدي الى الفشل في اكتشاف حركه المنافس المتوقع الحركي ولذلك يعد التصور الصحيح بالعينين امر بالغ الاهميه في رياضه الكاراتيه ولذلك يجب التدريب عليه جيدا. (٤٩)

يوضح كلا من "CK Tomas et all" (٢٠١٦) أن تدريب المهارات البصرية في الأداء الرياضي أصبح أكثر أهمية في تدريب الفرد في الرياضة التخصصية ، ويعتبر أحدث اتجاه لتحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال أساليب تدريب الرؤية هو الاتجاه المناسب لتحسين أداء المهارات. (٣٦: ٢٥٧)

يضيف " Aridhotul Haqiyah et all " (٢٠٢٣) أنه تؤثر تدريبات المثيرات البصريه تأثيرا ايجابيا في استجابته سريعه للحركات وسرعه رد الفعل والتوافق الحركي وتعتبر هذه القدرات من العناصر الهامه في الكوميتيه لنجاح المباراه لانه يسمح بالتعرف المبكر على حركه جسم المنافس او هجومه وذلك يسمح له باتخاذ التصرف الخططي المناسب او المراوغه اذا لزم الامر (٣٥: ٨٥١)

يذكر " Kazumoto Tanaka et all " (٢٠١٢) أنه في الرياضه التنافسيه تؤثر قدره اللاعب على ادراك المواقف الهجوميه والدفاعيه والرد عليها على الفور للنجاح وبينما يظهر اللاعبون المهره قدره فائقه على الحصول على النقاط الاشارات الحاسمه من المعلومات المرئيه لموقف وضعيه المنافس فان ادراك موقف اللاعب ووضعيته قد يكون مهما ايضا للاداء المتقدم وذلك يساعد في حسن ودقه اتخاذ القرارات التكتيكيه وبالتالي زياده فعاليته النشاط الهجومي. (٣٩: ١)

يرى " Warka Asia, " (٢٠١٣) ان الهجوم والهجوم المضاد للاعب ضد المنافسين يحتاج الى تطوير قدراتهم الادراكيه كسرعه الاستجابه الحركيه والتوافق ولذلك فإن المثيرات البصريه كالأضواء المختلفه ( الأزرق - الأحمر ) يحفز اليقظه لدى اللاعبين ويقلل من زمن رد الفعل مما يؤدي الى ردود افعال سريعه وتحسين التوافق العصبي العضلي وسرعه الحركات حيث

يكون النقل العصبي وتنفيذ الاستجابة الحركية اسرع مما يساهم في تحسين الأداء وزياده فعاليه الهجوم وتحقيق أفضل النتائج اثناء المسابقات . (٨٤:٣٢)

يشير " ايهاب عزت " (٢٠١٩) إلى ان التدريبات البصريه المخطط والمقن لها علميا لها تاثير ايجابي في تحسين القدرات البصريه ومستوى الاداء المهاري . (٧ : ١٦٦)

يؤكد " أحمد محمود إبراهيم " (٢٠٠٥) أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج أساليب الكاراتيه الأساسية إلى قدرات بدنية خاصة، ويرى أوكازاكي واستريسيفيك أن هذه القدرات تتمثل في التحمل والقوة والسرعة ويضيف أنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة للنشاط من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الأساليب الأساسية، وهنا يجدد بنا أن ننوه إلى أن هناك اتجاه حديث للتدريب في رياضة الكاراتيه يشير نظرا لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي حيث إختبار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي المهاري الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم. (٣ : ٤٩٢ )

يذكر " حماده صحصاح " (٢٠٠٩) أن التمرينات التي ترتبط بأداء المهارات التخصصية والتي يتشابه فيها المسار العضلي والحركي مع طبيعة الأداء المهاري بالإضافة إلى استخدام الوسائل والأدوات المعينة وأداء التمرينات مع الزميل ذلك يساهم في تحسين مستوى سرعة وفاعلية أداء المهارات الحركية . (١٢ : ١١٥)

يوضح " هلال حسن " (٢٠٢١) أن تدريبات تقنيه المثيرات الضوئية وتنوعها والتدريبات الخاصه والمرتبطة بالاداء الحركي بدني ومهاري ادت الى تحسن سرعه تحركات القدمين وسرعه الاستجابة الحركية وزياده سرعه ودقه الاداء كل ذلك ادى الى تطوير فعاليه الاداء خلال المنافسه . (٣١ : ٩٥)

ويرى الباحث أن رياضه الكاراتيه وخاصة مسابقه الكوميتية تتطلب من اللاعب تقنيه خاصه في الهجوم وهي سرعه تنفيذ الهجمة على المنافس في اقل زمن ممكن وعلى الهدف الصحيح وأن تدريبات المثيرات البصرية ساهمت بشكل إيجابي في إكساب اللاعب قدر كبير من سرعه رد الفعل والتوافق بين العين واليد والرجل حيث أصبحت تحركاته سريعة وفعاله ويستطيع من خلالها تسجيل النقاط ولا يمكن للمنافس توقعها وبالتالي زادت فاعلية النشاط الهجومي للاعب وهذا ما توضحه نتائج البحث ، وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة كلا من (٥)(٦)(٧)(٩)(١٦)(١٨)(٢٢)(٢٣)(٢٧)(٣٢)(٣٣)(٣٤)(٣٥)(٣٧)(٤٢)(٤٣)

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي للاعبي الكاراتيه ولصالح المجموعة التجريبية

#### الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم استنتاج ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة معامل ايتا<sup>٢</sup> ( قوة تأثير) ما بين ( ٠.٧٠ : ٠.٩٩) وهذه معاملات عالية وتدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي ودرجة تحسن اللاعبين في هذه المتغيرات.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة معامل ايتا<sup>٢</sup> ( قوة تأثير) ما بين ( ٠.٧٩ : ٠.٩٦) وهذه معاملات عالية وتدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المثيرات البصرية ودرجة تحسن اللاعبين في هذه المتغيرات.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية ) له تأثير إيجابي دال إحصائيا في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث في سرعة الإستجابة الحركية لذراع اليمنى واليسرى ، وللرجل اليمنى واليسرى علي التوالي ( ١٤.٦٢ % ، ١٤.٣٨ % ، ١٠.٢٩ % ، ٩.٤٨ % ) والتوافق العصبي العضلي بين العين والقدم والجسم (١٤.٦٧%) ولصالح المجموعة التجريبية.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) له تأثير إيجابي دال إحصائيا في فاعلية النشاط الهجومي قيد البحث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، حيث بلغت الفروق في النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية في فاعلية الأداء لعدد مرات الأداء للمهارات الهجومية باليدين (اللكمات) (١٨.٧٧%) و

المحاولات الناجحة للمهارات الهجومية باليدين (الكلمات) (٤١.٨٣%) بينما بلغت النسبة المئوية لمرات الأداء للمهارات الهجومية بالرجلين (الركلات) (١٨.٥٧%) و لمحاولات الناجحة للمهارات الهجومية بالرجلين (الركلات) (٥٦.٥٢%) بينما بلغت النسبة المئوية لمرات الأداء الكلي للمهارات الهجومية بالرجلين والرجلين (لكمات+ ركلات) (٨.٠٠%) و المحاولات الناجحة الكلي للمهارات الهجومية بالرجلين والرجلين (لكمات+ ركلات) (١٠.٠٠%) و فاعلية النشاط الهجومي الكلي (١٢.٢٢%) ولصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات :

#### في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات المثيرات البصرية المتنوعة للاعبين الكوميتية والناشئين في رياضة الكاراتيه .
- ضرورة أن يكون التدريب باستخدام تدريبات المثيرات البصرية جزء أساسي من أجزاء برامج الإعداد الرياضي للناشئين وللاعبين المستويات العالية .
- ضرورة الربط بين تدريبات المثيرات البصرية المتنوعة وطبيعة النشاط الرياضي الممارس وخاصة من الناحية الفنية من حيث المسار الحركي والعضلي .
- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بتدريبات المثيرات البصرية في تنمية القدرات البصرية والبدنية والمهارية والخططية علي عينات أخرى من لاعبي رياضة الكاراتيه سواء كاتا أو كوميتية.
- استرشاد المدربين بتدريبات المثيرات البصرية المقترحة في هذا البحث ومحاولة تطبيقها على لاعبيهم.
- ضرورة تفعيل دور تدريبات المثيرات البصرية في رياضات النزال الأخرى (كالتايكوندو والكونغ فو - الملاكمة - المصارعة - الجودو) بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة.

## المراجع

## المراجع العربية :

- ١- **أحمد جمعه عواد جمعه** : تأثير برنامج للتمرينات الخاصة على تطوير أداء بعض الجمل الحركية لمجموعة الهيان في رياضه الكاراتيه ، مجله التربيه ، كليه التربيه ، جامعه الازهر ، الجزء الثالث ، عدد ١٥١ ، ٢٠١٢ .
- ٢- **أحمد فاروق خلف** : تأثير برنامج للرؤية البصرية على مستوى أداء بعض المتغيرات البصرية والمهارية للاعبين كرة السلة ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ .
- ٣- **احمد محمود محمد ابراهيم** : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضه الكاراتيه ، منشأة المعارف ، بالاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٤- **أحمد يوسف عبدالرحمن** : تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء اللكمات لناشئ الكاراتيه ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٤٣ ، جزء ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٦ .
- ٥- **اسماعيل قاسم جميل** : تأثير تمرينات خاصه باستخدام مثيرات مركبه سمعيه بصريه لتطوير الاداء المهاري للمناوله للاعبين كره القدم للصالات ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه بغداد ، ٢٠١٨ .
- ٦- **ايداد حميد رشيد ، فراس طالب حمادي ، كزار احسان محمد** : تأثير تمرينات خاصة باستخدام شاخص ضوئي في تطوير مهارة الخداع البسيط لناشئ كرة اليد ، مجلة العلوم الرياضية ، المجلد ١٠ ، العدد ٢ ، كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، جامعه ديالى ، العراق ، ٢٠١٨ .
- ٧- **إيهاب عزت عبداللطيف** : فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد ٤٨ ، جزء ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠١٩ .
- ٨- **بسمة نعيم محسن ، جلييلة جوير عبد الله** : تأثير تمرينات خاصة على وفق المثيرات البصرية في تطوير قوة التركيز البصري ودقة مهارة الإعداد للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٨ ، عدد ٢٦ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العراق ، ٢٠١٦ .
- ٩- **حاتم فتح الله محمد الحفني** : تأثير تدريبات المثيرات الضوئية Fit Light على بعض عناصر المنظومة الحسية وزمن رد الفعل الثاني ودقة اللمس للهجمات التوصلية لدى لاعبي سيف المبارزة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع ٦٤ ، ج ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، مارس ٢٠٢٣ .

- ١٠- **حسام حسين دحام ، جنان ناجي زوين :** تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مصمم للمثير البصري في الدقة والاستجابة لمهاره الاعداد العالي بالكره الطائره ، مجله كليه التربيه الرياضيه ، المجلد الحادي والثلاثون ، العدد الثالث ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه بغداد ، ٢٠١٩ .
- ١١- **حسنين ناجي حسين :** تأثير تمارين الرؤيه البصريه في تطور ادراك المحيط وبعض القدرات الحركيه ودقه اداء المهارات الاساسيه للشباب بالكره الطائره ، رساله دكتوراه، كليه التربيه الاساسيه ، جامعه ديالى العراق ، ٢٠١٤ .
- ١٢- **حماده خلف صحصاح :** تأثير تطوير مهارات اخلاص التوازن على نتائج المباريات للاعبين الكاراتيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ٢٠٠٩ .
- ١٣- **حماده خلف صحصاح :** تأثير برنامج تدريبي مقترح على تماثل الاداء الفني ونتائج مباريات الكوميتيه ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ٢٠١٦ .
- ١٤- **دعاء أسامه محمد بدوي :** تأثير تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) على تحسين بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه للاعبين كره اليد ، مجله علوم الرياضة ، المجلد ٣١ ، الجزء التاسع ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ٢٠١٨ .
- ١٥- **زكي محمد حسن :** طرق تدريس الكره الطائره تعلم ، تعليم، تطبيق ، الاسكندريه ، فن الاشعاع للنشر . ٢٠٠٢ .
- ١٦- **سارة محمد الأشرم ، محمد كمال عبد الحفيظ :** تأثير استخدام تدريبات الرؤيه البصريه على تحسين بعض المتغيرات البصريه وفاعليه الاداء المهارى للاعبين الجودو ، مجله علوم الرياضة ، المجلد ٣١ ، ديسمبر جزء أول ، الرقم المسلسل للعدد ٣١ ديسمبر ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ٢٠١٨ .
- ١٧- **شريف محمد العوضي، عمر محمد لبيب :** قواعد الهجوم كومتيه، دار اسلاميك جرافيك ، القاهره ، ٢٠٠٤ .
- ١٨- **صالح نعمه سمير سالم :** تأثير استخدام التدريبات البصريه على بعض المتغيرات البصريه لدى لاعبي كره القدم بدوله الكويت ، مجله سواهج لعلوم وفنون التربيه البدنيه ، العدد السادس ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه سواهج ، ٢٠٢١ .
- ١٩- **عادل عبد البصير:** أسس ونظريات الجمباز الحديث ، المكتبة المصريه ، الإسكندريه ، ٢٠٠٤ ،
- ٢٠- **علي حسين هاشم :** بعض القدرات البصريه وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجوميه والدفاعيه لدى لاعبي منتخب جامعه القادسيه بخماسي كره القدم ، مجله القادسيه لعلوم التربيه الرياضيه ، المجلد (١٢) ، العدد (١) ، ٢٠١٢ .
- ٢١- **محمد أحمد عبد الله :** تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصريه النوعيه على بعض القدرات البصريه ودقه اداء ضربات الارسل في التنس الارضى ، مجله علوم الرياضة ، كليه التربيه



الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٠.

٢٢- **محمد سعيد الصافي** : تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦.

٢٣- **محمد سعيد محمد سالم** : تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، علوم وفنون الرياضة ، مجلد ٣٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ .

٢٤- **محمد شحاته** : التحليل المهاري للجماز، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٢.

٢٥- **محمد عطا الله احمد ، وليد عبد المنعم احمد** : تأثير برنامج بتقنيه المثيرات الضوئية (blazepod) على بعض عناصر اللياقه البدنيه وسرعه تحركات القدمين لتحسين بعض الاداءات المهاريه للريشه الطائره ، مجله تطبيقات علوم الرياضه ، العدد ١١٣ ، كليه التربيه الرياضيه ابو قير ، جامعه الاسكندريه ، سبتمبر ٢٠٢٢.

٢٦- **محمد لطفي السيد ، السيد محمد أحمد ، محمد حسين دكروري** : تعديل مكعب البدء باستخدام مثير ضوئي لتحسين سرعة الانطلاق في سباقات العدو ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي للشرق الأوسط كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨ .

٢٧- **مروه حسين عيد** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الدمج بين تدريبات المثير الضوئي Fit light وتدريبات Gliding على مستوى الاداء الهجومي لدى لاعبي الكاراتيه ، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه، العدد ٩٧ ، الجزء واحد اكتوبر ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، ٢٠٢٢.

٢٨- **مشيرة إبراهيم العجمي** : تأثير استخدام المثيرات البصرية علي تركيز الإنتباه ومستوي أداء بعض مهارات الجماز الفني لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، مجلد ٢٢، الجز الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٨ .

٢٩- **موفق أسعد محمود الهيتي**: أساسيات التدريب الرياضي ، دار دجلة، عمان ، ٢٠١١ .

٣٠- **هبة سعد محمد عبد الحافظ** : تأثير استخدام المثيرات البصريه الالكترونيه المدعومه بلغه الاشاره على تعلم مهارات الحركات الارضيه للمعاقين سمعيا ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضه والصحه ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه اسيوط ، ٢٠١٥.

٣١- **هلال حسن الجيزاوي** : تطوير سرعه تحركات القدمين باستخدام تقنيه المثيرات الضوئية (Fit Light) واثره على دقه اداء الضربات المستقيمه الاماميه والخلفيه لناشيء الاسكواش تحت ١٧ سنه ، مجله تطبيقات علوم الرياضه ، العدد ١٠٩ ، الجزء الاول ، كليه التربيه الرياضيه ابو قير ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠٢١.

## المراجع الأجنبية :

- 32- **A. A. Asia, A. B. Warkar** : Auditory and Visual Reaction Time in Taekwondo Players, International Journal of Recent Trends in Science And Technology, ISSN 2277-2812 E-ISSN 2249-8109, Volume 3, Issue 3, 2013
- 33- **Antonio Vences De Brito, Carlos Silva** : Reaction Time in Karate Athletes, Journal of Martial Arts Anthropology”, Vol. 11, no. 4 ,Sports Sciences School of Rio Maior, Portugal (2011), pp. 35–39..
- 34- **António Vences De Brito, Carlos Silva, Luis Cid, Dora Ferreira, Ana Marques** : Atención Y Tiempo De Reacción En Practicantes De Kárate Shotokan, Revista De Artes Marciales Asiáticas , Volumen 6, Número 1 (141-156) , 2012.
- 35- **Aridhotul Haqiyah<sup>1\*</sup>, Dindin Abidin<sup>2</sup>, Kadek Heri Sanjaya<sup>3</sup>, Albert Wolter Aridan Tangkudung<sup>4</sup>, Dani Nur Riyadi<sup>5</sup>, Wahyu Dwi Lestari<sup>6</sup>, Wyke Kusmasari<sup>7</sup>, Yulingga Nanda Hanief<sup>8</sup>** : Reaction Speed Exercises And Eye-Hand Coordination On The Gyaku Zuki Chudan Punch Speed, Journal Of Physical Education And Sport, (jpes), vol. 23 (issue 4), art 108, pp. 850 – 856, universitas islam 45, bekasi, indonesia, april 2023.
- 36- **CK Tomas, Dr. V Perumal and Dr. T Radhakrishnan**: Effects of vision training with skill practices on selected skill performance variables among inter collegiate male football players, 3(6): 255-258, 2016.
- 37- **Georgia Theofilou 1, Ioannis Ladakis 2 , Charikleia Mavroidi 1, Vasileios Kilintzis 2 , Theodoros Mirachtsis 3 , Ioanna Chouvarda 2 And Evangelia Kouidi** : The Effects Of A Visual Stimuli Training Program On Reaction Time, Cognitive Function, And Fitness In Young Soccer Players, Sensors , Basel, Switzerland 2022.
- 38- **Isabel walker**: Why visual training programmes for sport don't work, sports sic, Mar 19 (3) p203-220, 2001.
- 39- **Kazumoto Tanaka 1, Makoto Hasegawa 1, Takayuki Kataoka 1& Larry Katz 2**: The Effect Of Self-Position And Posture Information On Reaction Time, international journal of computer science in sport – volume 9/edition 3, january 2012.
- 40- **Maruth Sukmooncharen.A.L Prak<sup>1</sup>, Borhannudin Abdullah<sup>1</sup>, Nurul Afifah Zulkifly<sup>1</sup>, Noor Hamzani Farizan<sup>2</sup>, Shamsulariffin Samsudin** : Effects Of Visual Training On The Reaction Time Among Badminton Athletes, ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health, AJPESH 2 (2) (2022): 120-129.

- 41- **Marwa Ahmed Fadl , Mohammed Nader Shalaby:** Effects Of Visual Exercises On Improving The Serve Performance Level For Junior Volleyball Female Players, International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 23, Issue 6, 2019.
- 42- **Somayeh Abootalebian, Maryam Nezakat, alhoseini Rokhsareh Badam:** The effect of visual stimuli training on choice reaction time in male taekwondo players, Sport Sciences Research Institute, Motor Behavior , Volume 8, Issue 23, June (79-96) , iran ,2016.
- 43- **Yvonne Ritter , Melina Droste, Dan Bürger, Stefan Pastel, Kerstin Witte:** Comparison Of Response Behavior In Karate Kumite Between Real World And Virtual Reality, Sports Engineering, The Faculty of Health & Wellbeing, Sheffield Hallam University ,Volume25,Issue1,2022.

مراجع شبكة المعلومات العنكبوتية :

- 44- <http://www.ulster.ac.uk/scienceinsociety/technologyinsport.html>
- 45- <https://www.scribd.com/presentation/131208163/Sports-and-Tech>
- 46- <http://www.imcjournal.com/index.php/en/volume-xi-2011/contents-number-4/480-reaction-time-in-karate-athletes>
- 47- <https://actionsportphysio.com/en/sports-vision-training#>
- 48- <https://www.visionopolis.in/post/the-role-of-sports-vision-in-optometry>
- 49- <https://kimaa.com.au/2015/12/09/importance-of-visual-focus-in-karate>

## ملخص البحث باللغة العربية

**"تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي باستخدام المثيرات البصرية للاعبين الكاراتية"****\* أ.م.د. / حماده خلف صحصاح**

استهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي للاعبين القتال الفعلي في الكاراتية " ( قيد البحث ) ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد إستعان الباحث بالتصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدم القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين واختار الباحث عينة عمدية قوامها ٢٠ لاعب ثم قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما ١٠ لاعبين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) عدد (١٢) أثنى عشر أسبوع تدريبي بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع علي أفراد المجموعة التجريبية ، بينما تكون المجموعة الضابطة في نفس الوقت بأداء البرنامج التقليدي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية ، وأن نسبة تحسن المجموعة التجريبية أكبر من نسبة تحسن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية النشاط الهجومي للاعبين الكاراتية قيد البحث، ويوصي الباحث باستخدام تدريبات (المثيرات البصرية) في تطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية في الرياضات الجماعية والفردية و خاصتاً رياضة الكاراتية.

**الكلمات الرئيسية:** (القدرات البدنية الخاصة – فاعلية النشاط الهجومي- المثيرات البصرية – لاعبي الكاراتية)

**Abstract****Developing some special physical abilities and the " effectiveness of offensive activity using visual stimuli for karate players"****\*Prof. Hamada Khalaf Sahsah**

This study aimed to design a training program using (visual stimuli) exercises and to know their effect on some special physical abilities and the effectiveness of offensive activity for actual combat players in karate (under study). The researcher used the experimental method and used the experimental design for two groups, one of which was a control and the other an experimental group, using the pre- and post-measurements for both groups. The researcher chose a deliberate sample of 20 players, then the researcher divided them into two equal groups, each of which consisted of 10 players, one of which was a control group and the other an experimental group. The implementation of the proposed training program using (visual stimuli) exercises took (12) twelve training weeks, at a rate of (4) training units per week for members of the experimental group, while the control group was at the same time performing the traditional program. The results showed statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements for the control and experimental groups in all variables under study, in favor of the experimental group, and that the percentage of improvement of the experimental group was greater than the percentage of improvement of the control group in physical abilities. The special and effective offensive activity of karate players is under investigation, and the researcher recommends using (visual stimuli) training in developing special physical qualities and motor skills in group and individual sports, especially karate.

**Keywords:** (Special Physical Abilities - Effectiveness Of Offensive Activity - Visual Stimuli - Karate Players)

Assistant Professor, Department of Combat and Individual Sports - Faculty of Physical Education - Minia University \*