

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

**أولاً : المراجع العربية :**

١. إبراهيم عبدالمقصود : السياحة والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢. أحمد ابراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٣. أحمد الرفاعي غنيم : تأثير معينات التذكر بحجرة الدراسة وتداخل المعلومات على الاسترجاع أثناء الامتحان ، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق ، العدد (١٠) ، ١٩٨٩ م .
٤. أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي - مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٥. أحمد جمعه : اثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٩٨ م .
٦. أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، ١٩٧٢ م .
٧. \_\_\_\_\_ : كراسة تعليمات اختبار الذكاء المصور ، الطبعة العالمية ، القاهرة، ١٩٧٨ م .
٨. أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٩. أسامة راتب : التربية الحركية للطفل ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٠. اشرف الخولى : أثر الذاكرة الحركية القصير المدى على تذكر سلسلة من الأوضاع فى مادة التمرينات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
١١. السيد دربالة : تأثير تمرينات العروض بالكرة على بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، مؤتمر الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، من ٧-٩ أكتوبر ١٩٩٨ م .

١٢. السيد درباللة : تأثير تمرينات العروض باستخدام صندوق الخطو والشمسية في تنمية بعض الادراكات الحس حركية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة ،المجلد الثالث ، ٢٠٠٣ م .
١٣. أماني الصفطي : تأثير برنامج تروحي لذوى السلوك الانسحابى على فاعليه الذات لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، ٢٠٠٠ م .
١٤. أمين الخولى : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .  
أسامة راتب
١٥. أمين على سليمان : دراسة عاملية لقدرات التعرف والاستدعاء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس ، ١٩٨٨ م .
١٦. أنور الشرفاوى : العمليات المعرفية وتداول المعلومات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٤ م .
١٧. \_\_\_\_\_ : الأساليب المعرفية فى علم النفس ، مجلة علم النفس ، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد (١١)، السنة الثالثة، ١٩٨٩ م .
١٨. تهاني عبد السلام : أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣ م
١٩. تهاني عبد السلام : دراسات فى الترويح ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١ م .  
طه عبد الرحيم
٢٠. جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار الكتاب الحديثة، الكويت، ١٩٨٩ م .
٢١. \_\_\_\_\_ : علم النفس التربوى ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
٢٢. جمال القاسم : أساسيات صعوبات التعلم ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن ، عمان ، ٢٠٠٠ م .
٢٣. جمال الهوارى : أثر استخدام بعض معينات الذاكرة في معدل التذكر لدى عينة من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بطيء التعلم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر ، ٢٠٠١ م .

- ٠٢٤ **جودة السيد** : أثر تفاعل الأسلوب المعرفي مع بعض استراتيجيات عرض المعلومات على التذكر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر ، ١٩٩٦ .
- ٠٢٥ \_\_\_\_\_ : أثر الاختلاف في بعض خصائص البيئة المعرفية ونوع المعلومات على التمثيل العقلي في الذاكرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر ، ٢٠٠٠ م .
- ٠٢٦ **حافظ عبد الستار** : دراسة تجريبية لأثر نظم عرض المعلومات على الذاكرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس ، ١٩٨٨ م .
- ٠٢٧ **حسين الدريني** : المدخل إلى علم النفس، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة ، ١٩٨٥
- ٠٢٨ **رمزية الغريب** : التعلم دراسة نفسية توجيهية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٠٢٩ **روبرت سولسو** : علم النفس المعرفي ، (ترجمة محمد نجيب الصبوة وآخرون)، دار الفكر الحديث ، الكويت ، ١٩٩٦ م.
- ٠٣٠ **ستيورات هولس ، هوارد** : سيكولوجية التعلم ، (ترجمة فؤاد أبو حطب و أمال صادق)، ط٢، إيجث ، جيمس ديز ، الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة، ١٩٩٣ .
- ٠٣١ **سعاد جبر** : أثر استخدام استراتيجيات التدريس بأساليب مختلفة على التذكر الحركي في كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد ( ٢ ) ، ١٩٩٢ م .
- ٠٣٢ **سعيد سرور** : دراسة ارتقائية لسعة التذكر وعلاقتها بكل من السن والجنس ومستوى التحصيل ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية، ١٩٨٧ م .
- ٠٣٣ **سيد عثمان ، فؤاد أبو حطب** : التفكير دراسة نفسية ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٨ م .
- ٠٣٤ **صبحي سراج** : تأثير برنامج ترويح رياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .

- ٣٥ . صـفاء جـابر : أثر التغذية الراجعة البصرية ، على الذاكرة الحركية ومستوى الأداء فى التمرينات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٣٦ . طلعت الحامولى : أثر اختلاف بعض متغيرات البنية المعرفية على مظاهر الفشل فى تجهيز المعلومات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٨ م .
- ٣٧ . طلعت منصور ، أنور : أسس علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م ، عادل عز الدين ، فاروق أبو عوف
- ٣٨ . طه عبد الرحيم : وضع برنامج ترويحى مقترح لمراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٣٩ . عبد الرحمن عدس : علم النفس التربوى ( نظرة معاصرة ) ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٨ م .
- ٤٠ . عبد الله عبد الحى : دراسات فى علم النفس ، القاهرة ، دار الثقافة للطبع والنشر ، ١٩٨٣ م .
- ٤١ . عبدالمجيد نشواتى : علم النفس التربوى ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الاردن ، ١٩٨٧ م .
- ٤٢ . عبد الوهاب كامل : علم النفس الفسيولوجى ، ط٢ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٣ . عطيات خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٤٤ . عفت مختار : برنامج مقترح للأنشطة الطلابية بالجامعة فى ضوء احتياجات الطلاب ومتطلبات المجتمع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٩ م .
- ٤٥ . \_\_\_\_\_ : الاتجاهات الحديثة فى الترويح للأسوياء ، بحث مقدم للجنة العلمية الدائمة للترقى لوظائف الأساتذة والأساتذة المساعدين ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

٤٦. عـلى منـصـور : التعلم ونظرياته ، منشورات جامعة دمشق ، سوريا ، ١٩٩٣م .
٤٧. عماد السـرسى : تأثير برنامج مقترح لتنمية الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا ،١٩٩٥م .
٤٨. عمر شـكرى ، : أثر برنامج ترويحى رياضى على معدلات الإصابة بآلام الظهر وسمير عبد الحميد ،  
والانزلاق الغضروفى لدى عمال الحديد والصلب الاسكندرية، مجلة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد (٢٢) ، ١٩٩٤م .
٤٩. فـاتن النـمر : أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق،١٩٨٧م .
٥٠. \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على إنقاص الوزن وعلاقته بالنشاط الكهربائى للعضلات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان،١٩٩٤م .
٥١. فتحى الزيـيات : الأسس المعرفية للتكوين العقلى وتجهيز المعلومات ،دار الوفاء، المنصورة ، ١٩٩٥ .
٥٢. \_\_\_\_\_ : الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلى المعرفى(المعرفة، الذاكرة ، الابتكار) دار النشر للجامعات ،القاهرة ، ١٩٩٨م .
٥٣. \_\_\_\_\_ : صعوبات التعلم (الأسس النظرية والتشخيصية والعلاجية)، دار النشر للجامعات، القاهرة،١٩٩٨م .
٥٤. فرج عبد القادر : أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة ٢٠٠٠م .
٥٥. فؤاد ابو حطب : القدرات العقلية ، طه ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٥٦. فؤاد البهى السيد : الذكاء ،دار الفكر العربى ،القاهرة، ١٩٦٩م .
٥٧. \_\_\_\_\_ : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧م .

٥٨. كمال درويش : اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
٥٩. كمال درويش ، أمين الخولي ، محمد الحماحمي : أصول الترويح وأوقات الفراغ "مدخل العلوم الإنسانية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٦٠. كمال درويش ، محمد الحماحمي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٦١. كمال درويش ، محمد الحماحمي : الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر ، مكتب الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، ١٩٩٧ م .
٦٢. كمال درويش : المدخل في طريق وبرامج الرياضة للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٦٣. مجدي الشحات : علاقة الاسلوب المعرفي باستراتيجيات الذاكرة في المهام اللفظية والشكلية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ببنها ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
٦٤. مجدي حسن : دراسة مقارنة للتفكير التجريدي ، الذاكرة للمصابين بالصرع والأسوياء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الأدب جامعة عين شمس ، ١٩٨١ م .
٦٥. محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٦٦. محمد المسدي : اثر طرق مختلفة لتعلم جمل حركية على التذكر والتنظيم الإدراكي الحركي في رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
٦٧. محمد المعنوق : الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى ، محاضرات منشورة باللغة العربية على الشبكة الدولية للمعلومات في موقع "قاموس لغة الإشارة الوصفية الكويتية" التابع لمركز الكويت للتوحد ، فبراير ٢٠٠٣ م .

٦٨. محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ( الجزء الأول)، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٦٩. \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ( الجزء الثاني)، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٧٠. محمد علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٧١. محمد علاوى : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- محمد نصر الدين ،
٧٢. محمد فضالى : مفهوم الترويح فى المجتمع الإسلامى، بحث قدم لحلقة بحث الترويح فى المجتمع الإسلامى بالتعاون بين الرئاسة العامة لرعاية الشباب والندوة العالمية للشباب الإسلامى ، جامعة الملك عبد العزيز، جدة ، ١٩٨١ م .
٧٣. \_\_\_\_\_ : الترويح فى المجتمع الإسلامى، القاهرة ، مقالة منشورة بمجلة رسالة الإسلام ، المركز العام لجمعية الشبان المسلمين ، العدد (٢١) ، ديسمبر ١٩٨٦ م .
٧٤. محمد قاسم عبدالله : سيكولوجية الذاكرة قضايا واتجاهات حديثة ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، فبراير ٢٠٠٣ م .
٧٥. مراد حليم : دراسة عاملية للذاكرة باستخدام بعض متغيرات النموذج المعرفى المعلوماتى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة عين شمس ، ١٩٨٥ م .
٧٦. ممدوح غاتم : الفروق بين استراتيجيات تشفير المعلومات فى الذاكرة لدى طلاب الشعب العلمية والأدبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ م .
٧٧. هدى حسن محمود : أثر برنامج ترويحى على بعض المتغيرات النفسية والوظيفية والبدنية للمرأة لسن ما بعد انقطاع الطمث ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد (٢٣) ، ١٩٩٥ م .

٧٨. هشام علام : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
٧٩. هناء عبد الوهاب ، نجوى والسى : دراسة مقارنة لاستخدام أنواع متباينة من التقنيات التربوية وأثارها على التذكر الحركى فى مسابقة دفع الجلة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ديسمبر ١٩٩٤ م .
٨٠. يحيى صالح : المصاحبة الموسيقية وعلاقتها بالتذكر الحركى فى التمرينات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م .
٨١. يوسف القرضاوى : الحلال والحرام فى الإسلام ، ط٢٣ ، مكتبة وهبة ، القاهرة ١٩٩٩ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

82. Adams,J.A . : Human memory, , McGraw Hill Book Co., New york, 1967.
83. Armenth , B. F . : Freshment athletic perception of adjustment to intercollegiate athletics ,University of Organ , Eugene ,USA , 1996.
84. Austin , D . : Therapeutic recreation processes and techniques ,John wiley & sons Inc, USA, 1982.
85. Blumenthal.J.A . & Moden .D.J . : Effects of aerobic exercise training age and physical fitness and memory search performance, Psychology Asins .Vol(3), 1988.
86. Dale ,E .M. & Frank, F.M . & Judith, E.R. : Sport and recreational activites , Mc Graw Hill , Boston , USA , 1999.
87. Dean, G. J. : Learning strategies , Georgia state University , USA,1994
88. Drever, J. J. : Dictionary of psychogy , Michalls\_& Company , L.T.D.engvin Book,first published, London,1966.
89. Foust, A. A . : The role of visual feedback in short term motor memory , Journal of motor Behaviour,Vol (7) , Dec 1975.
90. Gavanaugh , J. O . : The relation of recreation to personality adjustment ,Journal Social Psychology .vol (4) , USA, 1992.
91. Harwell , R. & Brockover, B. : BBM Approach to outdoor recreation programming , Accession number : ED 417045 ,clearing house number: Rc.021398 , publication year 1998 .
92. Jewell , D. L . : Professional practicum manual: experimental education in recreation and leisure service, Accession number :ED 407374 Clearing house :SP 037288- publication year 1998 .
93. Joan , C. : Disability news ,The Light Center, College of the Redwoods, USA, February 2000.
94. John , B.A. : Intramural recreation (a step-by-step guide to create an effective program) , human

- kinetics , Champaign ,USA, 2002.
95. Judith, B. : Glossary of terms ,The Handle Institute ,  
Seattle Washington,USA,1992.
96. Layman, E. M. : Contribution of exercise and sports to  
mental health and social adjustment ,  
Harper and Row , New york , USA , 1996 .
97. Nishayama ,H. : Karate ,G.E Tutte Co ,Tokyo ,1981.
98. Ragheb , M.G. : Step-wise regression analysis of leisure  
domains and the reported contribution of  
leisure activities to individuals ,well being  
an exploratory Study, Journal of Leisure  
and Society ,Canda ,1996.
99. Richard , G.K. &  
Barbara , J.B. : Recreation leadership and supervision,  
guide lines for professional development ,  
W.B Sonneders Company , Philadelphia  
,USA ,1985.
100. Richard A.M. : Motor learning (concepts and applications )  
, 6 th edition , Mc Graw Hill company ,  
Boston , USA , 2001.
101. Schaefer,U. : Retirement and adjustment process of top  
level athletes, source : Microfilm  
publications , Int,1 INSt- for sport and  
human performance ,University of  
Oregon:Eugene,USA,1995
102. Siegenthaler, K.L. : Leisure and elderly research ,Update  
publication year : Journal Citation : Parks  
and Recreation ,V31,N1,p18- 24, Jan 1996.
103. Wessells, M.G . : Cognitive psychology , Harper and Row  
publishers Inc, New York, USA, 1992.

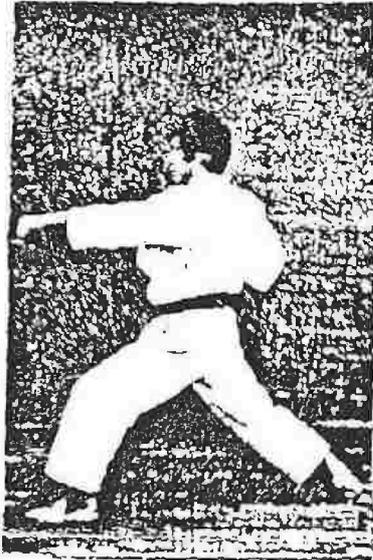
## الملاحق

- ملحق ( ١ ) : جملة حركات اختبار التذكر الحركى .
- ملحق ( ٢ ) : استمارة تسجيل درجات اختبار التذكر الحركى .
- ملحق ( ٣ ) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أنسب المعينات للذاكرة الحركية
- ملحق ( ٤ ) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج الترويجى المقترح .
- ملحق ( ٥ ) : اختبار الذكاء المصور .
- ملحق ( ٦ ) : قائمة أسماء الخبراء .
- ملحق ( ٧ ) : الجمل الحركية المستخدمة بالبحث

## ملحق ( ١ )

**جملة حركات اختصار التذکر الحرکی**

أوضاع حركات جملة الإختبار



(٢)

أوى زوكى

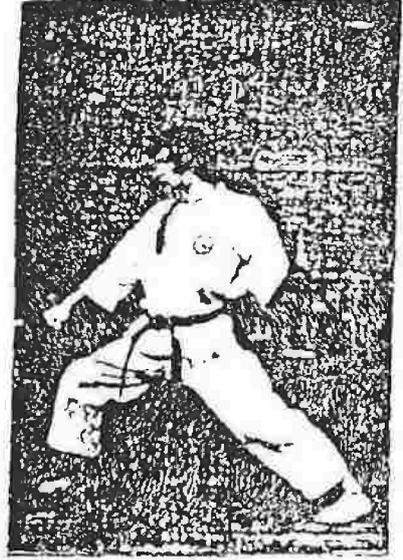
OI ZUKI



(٢)

سوتو أوكى

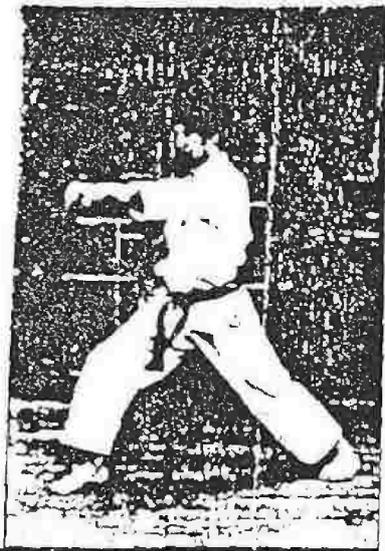
SOTO UKE



(١)

جيدان برأى

GEDAH BARAI



(٦)

جياكو زوكى

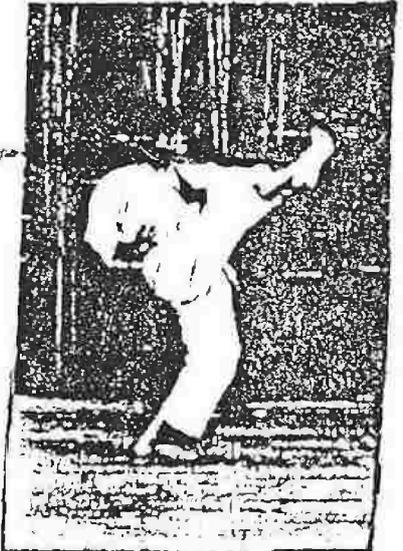
GYAKU ZUKI



(٥)

يوكو كياجى

YOKO KEAGE



(٤)

ماى جبرى

MAE GERI

ملحق ( ٢ )

استمارة تسجيل درجات اختبار التذكر الحركى

استمارة تسجيل درجات  
اختبار التذكر الحركي

اسم اللاعب / .....

التسلسل الحركي	$\frac{\quad}{6}$
شكل الأداء	$\frac{\quad}{6}$
الإيقاع ( رتم الأداء )	$\frac{\quad}{3}$

المجموع  $\frac{\quad}{15}$

توقيع المحكم

.....

## تعليمات تسجيل الدرجات لاختبار التذكر الحركي

### التسلسل الحركي الدرجة الكلية ( ٦ درجات )

- إذا تم تبديل حركة مكان أخرى . يخصم ( درجة واحدة )
- إذا نسي اللاعب أداء حركة واحدة أياً كان مكانها في الجملة . يخصم ( درجة واحدة )
- إذا توقف اللاعب أثناء الجملة ليتذكر الحركة التالية . يخصم ( درجة واحدة )
- إذا توقف اللاعب أثناء الأداء ولم يكمل تخصم له درجات بعدد الحركات المتبقية من الجملة والتي لم يؤديها .

### شكل الأداء الدرجة الكلية ( ٦ درجات )

- كل حركة من حركات الجملة تقيم بدرجة واحدة .. ( نصف الدرجة ) لوضع الرجلين و ( نصف الدرجة ) لشكل الذراعين .
- لكل خطأ في وضع الرجلين لحركة واحدة . يخصم ( نصف درجة )
  - لكل خطأ في شكل الذراعين لحركة واحدة . يخصم ( نصف درجة )

### الإيقاع ( رتم الأداء ) الدرجة الكلية ( ٣ درجات )

- تقديرية للمحكم حسب مطابقة إيقاع الأداء بين اللاعب المؤدي وبين النموذج ( الفيديو )
- يخصم نصف درجة لكل خطأ يقدره المحكم .

ملحق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أنسب المعينات  
للذاكرة الحركية

## استمارة استطلاع رأى

السيد / .....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " فعالية برنامج ترويحى رياضى على الذاكرة الحركية للناشئين فى رياضة الكاراتيه " .

حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الترويح الرياضى على الذاكرة الحركية وهى قدرة عقلية ذات أهمية كبيرة وخاصة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه وذلك من خلال تصميم برنامج ترويحى رياضى للناشئين فى رياضة الكاراتيه والتعرف على أثره على الذاكرة الحركية لديهم والتي يمكن تفسيرها على أنها (هى ذاكرة اكتساب نماذج الحركة وحفظها واستدعائها) .

وقد اقترح الباحث أن يشتمل البرنامج على بعض الجمل الحركية المترابطة والمتسقة والتي تتألف من المهارات الحركية لرياضة الكاراتيه للتدريب على حفظها واسترجاعها ، وذلك باستخدام بعض معينات (استراتيجيات) تحسين الذاكرة . . على أن تمارس أنشطة البرنامج كلها فى صورة أنشطة ترويحوية مريحة وممتعة تبعث على البهجة والسرور بعيدة عن صرامة وشدة التدريبات والمنافسات .

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأى حول معينات (استراتيجيات) الذاكرة التى يمكن استخدامها فى البرنامج والتي تلائم العمل الحركى .  
والباحث إذ يسعده الاستفادة من آراء سيادتكم فإنه يتقدم بجزيل الشكر والعرفان لمعاونتكم وإسهامكم المشكور لإنجاز البحث فى أفضل صورة ممكنة .

**الباحث**

فيما يلي عرضاً للاستراتيجيات أو المعينات المقترحة . . برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي حول الاستراتيجيات المناسبة أو التي تلائم طبيعة الذاكرة الحركية ، وذلك بـ ( نعم ) أو ( لا ) .

( لا )	( نعم )	معينات (استراتيجيات) الذاكرة
		١ استراتيجية التنظيم
		٢ استراتيجية القصص
		٣ استراتيجية المواضيع المكانية
		٤ استراتيجية التسميع
		٥ استراتيجية الكلمة المفتاح
		٦ استراتيجية الكلمة الوتد
		٧ استراتيجية الأحرف الأولى (الأكرونيـم)
		٨ استراتيجية التخيل (التصور العقلي)
		٩ استراتيجية التصور غير المؤلف
		١٠ استراتيجية تدوين الملاحظات
		١١ استراتيجية الممارسة
		١٢ استراتيجية المدخل المتعدد

وقد زود الباحث المحكمين بتعريف لكل استراتيجية من الاستراتيجيات .

ملحق ( ٤ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج  
الترويجى المقترح

# استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد /

## **تحية طيبة وبعد ،،،**

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان (فعالية برنامج ترويحى رياضى على الذاكرة الحركية للناشئين فى رياضة الكاراتيه) .

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأى حول المحاور الرئيسية وما تحتويه من إجراءات مقترحة للبرنامج الترويحى الرياضى . حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير الترويح الرياضى على الذاكرة الحركية وهى قدرة عقلية ذات أهمية كبيرة وخاصة لدى لاعبي رياضة الكاراتيه وذلك من خلال تصميم برنامج ترويحى رياضى للناشئين فى رياضة الكاراتيه والتعرف على أثره على الذاكرة الحركية لديهم ، والتي يمكن تفسيرها على أنها "هى ذاكرة اكتساب نماذج وأنماط الحركة وحفظها واستدعائها" .

وقد اقترح الباحث أن يشتمل البرنامج الترويحى على بعض الجمل الحركية المترابطة والمتسقة والتي تتألف من المهارات الحركية لرياضة الكاراتيه للتدريب على حفظها واسترجاعها ، وذلك باستخدام اثنين من استراتيجيات تحسين الذاكرة ألا وهى ( التصور العقلى - الممارسة) وهى أكثر الاستراتيجيات ملائمة للعمل الحركى (وفقاً لرأى الخبراء المتخصصين ) . على أن تمارس أنشطة البرنامج كلها فى صورة أنشطة ترويحية مرحة وممتعة تبعث على البهجة والسرور بعيدة عن صرامة وشدة التدريبات والمنافسات .

والباحث إذ يسعده الاستفادة من آراء سيادتكم فإنه يتقدم بجزيل الشكر والعرفان لمعاونتكم وإسهامكم المشكور لإنجاز البحث فى أفضل صورة ممكنة .

**الباحث**

## بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث

**الترويح الرياضى :** هو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ويشمل على الألعاب Games والرياضات Sports ، أو هو أى نشاط رياضى يمارس فى أوقات الفراغ بهدف الترويح .

**البرنامج الترويحى :** مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة التى تمارس تحت إشراف رائد ترويح وتهدف إلى تغيير سلوك الأفراد الممارسين أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أمثل عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ

**الذاكرة الحركية :** ذاكرة اكتساب نماذج الحركة ، وحفظها واستدعائها .

**التذكر الحركى :** محاولة استرجاع ما تم حفظه وتخزينه فى الذاكرة من مهارات حركية سبق تعلمها من قبل وذلك بعد فترة زمنية معينة .



فيما يلى عرضاً للتصور العام للبرنامج الترويحى بالإضافة إلى نماذج لثلاث وحدات من كل شهر من أشهر البرنامج الثلاث .  
برجاء التكرم من سيادتكم بالإطلاع عليها والإجابة على الاستفسارات المطروحة بعدها لإبداء رأى سيادتكم فى تصور الباحث للبرنامج .

## التصور العام للبرنامج التربوي

الشهر	الأسبوع	الهدف	المحتوى	الاثرات	ما ترونه من مقترحات يمكن إضافتها أو حذفها
الأول	الأول	أن يستطيع المتدرب استرجاع جملة حركية مكونة من (٨) حركات تم اكتسابها من قبل	جمل حركية مكونة من (٨) حركات بسيطة من حركات الكاراتيه تؤدي في اتجاهات بسيطة ، الجمل من (١-١) .	نموذج حي للجملة أمام المتدربين بواسطة المدرب	
	الثاني	أن يستطيع تكوين روابط قوية بين كل منها بحيث تسترجع كسلسلة متتالية من الحركات المترابطة	جمل حركية متنوعة كل منها مكون من (١٠) حركات من مهارات الكاراتيه تؤدي في اتجاهات متنوعة ، الجمل من (٧-١٢) بسيطة ، الجمل من (١٢-٧)	نموذج حي للجملة أمام المتدربين بواسطة المدرب	
	الثالث	أن يستطيع المتدرب استرجاع جملة حركية مكونة من (١٠) حركات تؤدي في اتجاهات متنوعة	جمل حركية متنوعة كل منها مكون من (١٠) حركات من مهارات الكاراتيه تؤدي في اتجاهات متنوعة ، الجمل من (١٨-٢٤)		
	الرابع	أن يستطيع المتدرب تكوين روابط قوية بين كل من هذه الحركات بحيث تسترجع كسلسلة مترابطة من الحركات	جمل حركية متنوعة من حركات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة متنوعة تؤدي في اتجاهات مختلفة ، الجمل من (٢٥-٣٠)		
الثاني	الأول	أن يستطيع المتدرب استرجاع جملة حركية مكونة من (١٢) حركة من مهارات الكاراتيه تم تعلمها من قبل	جمل حركية متنوعة من حركات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة متنوعة تؤدي في اتجاهات مختلفة ، الجمل من (٣٠-٣٦)		نموذج حي للجملة أمام المتدربين بواسطة المدرب
	الثاني	أن يستطيع المتدرب تكوين روابط قوية بين كل منها بحيث تسترجع كسلسلة متتالية من الحركات المترابطة			
	الثالث				

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفذ
تمهيد	١٠ق	الإحماء لتهيئة اللاعبين وتجهيزهم للجزء الأساسي - تعريف اللاعبين بمكونات الوحدة * الإحماء لعبة صغيرة (خلية النحل) .	ترسم دائرة على الأرض تمثل خلية النحل ويقف بداخلها اللاعبون وتبدأ اللعبة بإشارة المدرب حيث يجرى اللاعبون داخل الدائرة بسرعة في جميع الاتجاهات كالنحل وعند سماع الصافرة يتوقف كل منهم ليؤدي أي حركة صد باليدين مع اتخاذ الوضع الصحيح ويثبت فيه وتمارس اللعبة في مجموعات صغيرة (٢ - ١٠) لاعبين لتركيز على كفاءة الأداء وإتاحة الفرصة للاستمتاع باللعبة .
أساسي	٢٥ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات بسيطة وهي كالتالي : (إتشوأوكي شمال للخلف - جياكوزوكي يمين - جياكوزوكي شمال بالتقدم - جزامي مواشي جيري يمين - جزامي زوكي يمين - سوتوأوكي شمال بالتقهقر للخلف - جياكي زوكي يمين - آجي يمين للخلف - جياكي زوكي شمال) .	التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذج حي للجملة كاملة وتفصيله حركة حركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلي لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . * ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء حتى تثبات الأداء - مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامي	١٠ق	(لعبة صغيرة) للتهذئة والرجوع للحالة الطبيعية . * ثم تقويم لما تم التدريب عليه أثناء الوحدة .	(التصفيق بالتالي) حيث يقف اللاعبون في دائرة مع تشبيك اليدين وتلاصق الكفوف ويقومون بالتصفيق على أيدي زملائهم بالتالي مع العد . * ثم يطلب من كل متدرب استرجاع الجملة الحركية وذلك بأدائها كاملة .

رقم الوحدة : ( ٢ )

الشهر الأول

زمن الوحدة : ( ٤٥ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفذ
تمهيدى	١٠ق	الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم للجزء الأساسى - وتعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء بالجري الخفيف وبعض التمرينات	* الجرى حول الملعب ثلاث لفات . أداء التمرينات الآتية كإحماء خاصة فى الكاراتيه . - (وقوف) الطعن أماماً والضغط لأسفل باستمرار - (وقوف) ثنى الجذع اماماً وأسفل والضغط ثم مده والغط خلفاً . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف * أداء مهارة (جياكوزوكى) من وضع القتال ١٠ مرات يمين وشمال .
أساسى	٢٥ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة وهى (جيدان براى يمين للجانب - جياكوزوكى - جيدان براى شمال باللف ٤٥° جهة الشمال - جياكى زوكى يمين - أوى زوكى يمين للأمام - إتشسوزوكى شمال بالتقهقر للخلف - إمبى أوتشى - يوراكن زوكى - جياكوزوكى)	* أداء نموذج لحركات الجملة أكثر من مرة معاً وبالتفصيل مع الشرح لانجاهات الأداء . * بعد أن يتم استيعاب النموذج يعطى المتدربين فرصة لتصور حركات الجملة والتصور العقلى لشكل الأداء . * البدء فى ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء حتى يثبت مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات باليدين . * يطلب من كل لاعب أداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة - وايضا يعطى صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التى حفظها وحسب تصوره لحركاتها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : ( ٣ )

زمن الوحدة : ( ٤٥ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفذ
تمهيدى	١٠ق	الإحماء لتهيئة اللاعبين للجزء الأساسى للوحدة - وتعريفهم بمكونات الوحدة * الإحماء لعبة صغيرة (إزاحة الصخور) .	يرسم على الأرض خط ويقف على جانبيه اللاعبين كل اثنين متقابلين وهما فى وضع الطعن أماما واليدان على كتفى الزميل والذراعان مفردتان (وضع زينكوئسى دانتشى) وعند سماع الإشارة يحاول كل لاعب إقصاء زميله المقابل عن وضعه الصحيح بزحزحته بالدفع باليدين وهما على كتفى الزميل ويحاول كل لاعب المحافظة على اتزانه .
أساسى	٢٥ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات متناغمة وفى اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (جيدان براى يمين للجانب - أوى زوكى للأمام - جيدان براى شمال للخلف مع اللف جهة الشمال - تى تسيو - أوى زوكى يمين للأمام - جيدان براى يمين للجانب الأيمن - آجى أوكى شمال للأمام - أخرى باليدين اليمنى - جياكى زوكى شمال من الثبات) .	* أداء نموذج لحركات الجملة أكثر من مرة حتى يتم استيعابه من قبل المتدربين مع مراعاة الشرح اللفظى للأداء واتجاهات الحركة . * إعطاء فرصة للمتدربين للتصور العقلى لحركات الجملة وطريقة وكيفية الأداء وترتيب الحركات . * ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء بواسطة المدرب .
ختامى	١٠ق	* تمارينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وتنظيم التنفس مع عمل مرجحات بندولية باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية المحفوظة .

الشهر الثانى

رقم الوحدة : ( ١٣ )

زمن الوحدة : ( ٥٠ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ق	الإحماء لتهيئة اللاعبين وتجهيز المتدربين - تعريف المتدربين بأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (لقف الكرة) .	يقف اللاعبون فى صفوف وأمام كل صف لاعب مواجه لهم على بعد (٥ أمتار) يمسك بكرة فى يده ويقوم بقذفها تجاه لاعبي الصف المواجه له بالتتالى وعلى اللاعبين أداء مهارة (صد - لكم - ركل) قبل التقاط الكرة وإعادةتها للاعب أمام الصف لكي يمررها بدوره للاعب التالى . . . . وهكذا .
أساسى	٣٠ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات فى اتجاهات متنوعة وهى كالتالى : (كايشوهايوان أوكى شمال للجانب - أخرى جهة اليمين - موروتى أوكى شمال للأمام - أخرى يمين للأمام - رايوان كامى مع تغيير الاتجاه للشمال - - جياكى زوكى يمين جهة الشمال - جياكى زوكى شمال جهة اليمين - جزامى مواشى جبرى - جزامى زوكى يمين - جياكى زوكى شمال) .	* أداء نموذج حى للجملة الحركية بواسطة المدرب مع الشرح الدقيق لكل حركة واتجاهات الأداء حتى يتم استيعاب النموذج . * إعطاء فرصة للمتدربين للتصور العقلى لحركات الجملة وكيفية الأداء واتجاهات ومدى الحركة . * البدء فى ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء حتى ثبات الأداء .
ختامى	١٠ق	* لعبة صغيرة للتهديئة (بأمر القائد) . * تقويم ما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* يقف اللاعبون فى صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر ويقوم اللاعبون بتنفيذ الأمر الذى يسبقه كلمة (بأمر القائد) فقط وتجاهل باقى الأوامر . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة .

الشهر الثانى

رقم الوحدة : ( ١٤ )

زمن الوحدة : ( ٥٠ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التثنية
تمهيدى	١٠ق	* الإحماء لتهيئة وتجهيز اللاعبين لعبة صغيرة (سباق الإجابة) .	يقف اللاعبون فى قطارات خلف خط مرسوم على الأرض (خط البداية) وعند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب الأول من كل قطار بالتقدم وأداء أى مجموعة من الحركات فى سلسلة متتالية حتى يصل لخط النهاية الذى يبعد (١٠ أمتار) عن البداية ويعود بالجرى السريع ليتبعه فى ذلك زميله التالى فى القطار . . وهكذا حتى يفوز القطار الأسرع
أساسى	٣٠ق	جملة حركية مكونة من (١٠) حركات من مهارات الكاراتيه وهى كالتالى (هايشو أوكى شمال للجانب - إمبى أوتشى يمين - كوشى كامى شمال - جيدان براى يمين للجانب - كاجى زوكى شمال - جيدان براى شمال بالتقدم - جياكى زوكى شمال - شوتو أوكى يمين من الثبات بتغيير وضع الرجلين إلى "كوكوتسى داتشى" - جزامى جبرى يمين - جزامى زوكى يمين - جياكى زوكى شمال )	* أداء نموذج مفصل للجملة الحركية مع الشرح الدقيق لكل حركة واتجاهات الأداء . * بعد استيعاب النموذج يعطى المتدربين فرصة لتصور حركات الجملة وشكل أدائها واتجاهات الأداء . * البدء فى ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء حتى ثبات الأداء
ختامى	١٠ق	* تمارينات للتهدئة والعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم التنفس . * يطلب من المتدرب أداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة .

الشهر الثاني

رقم الوحدة : ( ١٥ )

زمن الوحدة : ( ٥٠ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفذ
تمهيدي	١٠ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الإحماء لتهيئة وتجهيز اللاعبين .</li> <li>* الإحماء بالجري وأداء بعض التمرينات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الجري حول الملعب ٣ لفات بسرعة متوسطة .</li> <li>* أداء بعض الإحماءات الخاصة في الكاراتيه كالتالي :</li> <li>- (من وضع الاستعداد القتالي) - أداء "جياكي زوكي" ٥ مرات - أداء "جياكي زوكي - مواشي جيري" ٥ مرات .</li> <li>مع مراعاة تكرار الأداء جهة اليمين واليسار أيضا .</li> </ul>
أساسي	٣٠ق	<p>جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات في اتجاهات متنوعة وهي كالتالي : (ريوشوأوكي شمال - وأخرى يمين - جودان جوجي أوكي بالتقدم بالرجل اليسرى - جودان جوجي أوكي من الثبات - أوساي أوكي - أوي زوكي يمين - جودان شوتو أوتشي يمين مع جودان شوأوكي شمال باللف للشمال - ماي جيري يمين - أوتشي أوكي شمال والنزول بها للأمام بعد الركل - أوراكن أوتشي يمين - إتشو أوكي يمين بالرجوع للخلف - جياكوسوتو أوكي شمال باللف جهة اليمين للرجوع للمواجهة) .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* أداء نموذج للجملة الحركية مع الشرح الدقيق بواسطة المدرب مع توضيح اتجاهات الأداء ومدى الحركة حتى يتم استيعاب النموذج .</li> <li>* بعد ذلك يعطي المدرب فرصة للتصور العقلي لحركات الجملة وشكلها وطريقة أدائها</li> <li>* البدء في ممارسة الجملة الحركية حركة حركة والربط بينها جميعا وتكرار الأداء حتى يثبت .</li> </ul>
ختامي	١٠ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية .</li> <li>* تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* المشي حول الملعب مع عمل مرجحات باليدين .</li> <li>* يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التي اكتسبها خلال الوحدة كاملة .</li> </ul>

الشهر الثالث

رقم الوحدة : ( ٢٥ )

زمن الوحدة : ( ٥٥ ق )

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التفتيش
تمهيد	١٠ ق	* الإحماء لتهيئة وتجهيز اللاعبين . * الجري وأداء بعض التمرينات .	* الجرى المتنوع حول الملعب (مع رفع الركبتين عاليا - مع لمس الكعبيين للمقعدة - الجرى الجانبي - الجرى العادي) . * أداء بعض التمرينات للتهيئة . - (وقوف - الذراعين عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط . - (وقوف) الطعن أماما والضغط لأسفل باستمرار . - (وقوف) دوران الذراعين للأمام (يكرر للخلف)
أساسي	٣٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة وهي كالتالي : (جذان براى شمال للجانب - شوتو أوكى شمال للأمام - أوتشواوكى يمين باللف جهة اليمين - أوى زوكى شمال - جيدان براى شمال جهة الشمال - أوى زوكى الشمال - أوى زوكى الشمال - وأخرى يمين - جيدان شوتو أوتشى يمين بالدوران للشمال - مانجى أوكى من الوقوف بلم الرجل الأمامية للخلف - رايوان كاميه - ماى جبرى جين - جياكى زوكى)	* أداء نموذج حى أمام المتدربين من قبل المدرب مع الشر الدقيق للأداء واتجاهات الحركة . * بعد استيعاب النموذج يعطى المتدربين فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة . * البدء فى ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء التى قد تحدث .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهدئة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وتنظيم التنفس . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية السنى تم اكتسابها وحفظها خلال الوحدة .

رقم الوحدة : ( ٢٦ )

زمن الوحدة : ( ٥٥ ق )

الشهر الثالث

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفذ
تمهيد يدي	١٠ ق	الإحماء لتهيئة وتجهيز اللاعبين لعبة صغيرة (قاهر الخصوم) .	يتم تقسيم اللاعبين إلى فرق كل منها (٦) لاعبين يكون خمسة منهم دائرة ويقف اللاعب السادس في منتصفها وهو (قاهر الخصوم) وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الذى فى مركز الدائرة بتوجيه ضربة واحدة لكل خصم من زملائه فى الدائرة بالتتالى . . وعندما ينتهى يتبعه زميل آخر من الدائرة يراعى التركيز على الأداء الصحيح للمهارات وليس السرعة فقط . . وأيضا المحافظة على سلامة اللاعبين .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (جياكوتشو أوكى شمال للخلف - كوسا أوكى للأمام - موروتى زوكى للأمام - تاي شوتو أوكى شمال جهة الشمال - جياكى زوكى يمين - وأخرى شمال - يوكو جيرى يوراكن زوكى يمين للخلف - جياكى زوكى شمال - أجي أوكى شمال جهة الشمال - جياكى زوكى يمين - سوتو أوكى يمين - إمبى أوتشى - يوراكن زوكى - جياكوزوكى شمال) .	* أداء نموذج حى أمام المتدربين من قبل المدرب مع الشرح الدقيق للأداء واتجاهات الحركة . * بعد استيعاب النموذج يعطى المتدربين فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة . * البدء فى ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء حتى يتثبت . . مع مراعاة تصحيح الأخطاء التى قد تحدث أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهيئة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وتنظيم التنفس مع عمل مرجحات خفيفة باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم حفظها .

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفذ
تمهيدى	١٠ق	الإحماء لتهيئة وتجهيز اللاعبين لعبة صغيرة (تتابع البالونات)	يقسم اللاعبون إلى فرق يجرى بينهم سباق فى سرعة التقدم للأمام مع توجيه لكمات متتالية وسريعة إلى بالونة تكون بحوزه اللاعب محافظاً عليها فى الهواء ثم العودة بالجرى السريع لتسليمها للزميل التالى فى الفريق ٠٠ وهكذا حتى يفوز الفريق الأسرع - ويراعى التأكيد على صحة أداء المهارات
أساسى	٣٥ق	جملة حركية مركبة من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (شوتو أوكى يمين للجانب - شوتو أوكى شمال للجانب - إتشو أوكى شمال من الثبات - جياكى زوكى يمين ثم أخرى شمال - اللم للركل خلفاً بوكو جبرى يوراكن - أدو أوكى يمين - تقدم مع رفع الركبة لأعلى والنزول بها - هيجى أوكى - تاى مواشى أوتشى - هابشو أوكى يمين - أوى زوكى شمال - جيدان براى يمين بالدوران جهة اليمين - جياكى زوكى شمال) .	* أداء نموذج حى أمام المتدربين من قبل المدرب مع الشرح الدقيق للأداء واتجاهات الحركة حتى يتم استيعاب النموذج . * يتم إعطاء فرصة للمتدربين للتصور العقلى لحركات الجملة وكيفية أدائها والروابط بينها وترتيب أدائها . * البدء فى ممارسة حركات الجملة وتكرار الأداء مع تصحيح الأخطاء التى قد تحدث .
ختامى	١٠ق	* أنشطة خفيفة للتهيئة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* عمل مرجحات خفيفة باليدين من الوقوف مع تنظيم التنفس . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم حفظها واستيعابها خلال الوحدة .

أولاً : فى ضوء الهدف العام للبرنامج ما رأى سيادتكم فى الفترة الكلية للبرنامج ؟  
ثلاث شهور نعم ( ) لا ( )

إذا كان لدى سيادتكم رأى آخر فما هو .....

ثانياً : فى ضوء الزمن الكلى للبرنامج ما رأى سيادتكم فى زمن الوحدة ؟  
( ٤٥ - ٦٠ دقيقة ) نعم ( ) لا ( )

إذا كان لدى سيادتكم رأى آخر فما هو .....

ثالثاً : ما هو عدد الممارسات الأسبوعية للبرنامج الترويحى أو ما هى عدد أيام تنفيذ البرنامج من وجهة نظر سيادتكم ؟

ثلاث أيام أسبوعياً نعم ( ) لا ( )

إذا كان لدى سيادتكم رأى آخر فما هو .....

رابعاً : فى ضوء الأهداف الفرعية للبرنامج هل محتوى البرنامج يناسب الأهداف أو يحققها ؟

مناسب لتحقيق الأهداف نعم ( ) لا ( )

إذا كان لا يناسب الأهداف الموضوع للبرنامج فما هى التعديلات المقترحة من قبل سيادتكم :

.....  
.....  
.....

خامساً : هل طرق تنفيذ البرنامج والمهام المقدمة للمتدربين مناسبة وكافية أم لا ؟

نعم ( ) لا ( )

ما هى التعديلات المقترحة من سيادتكم :

.....  
.....  
.....

ملحق ( ٥ )

اختبار الذكاء المصور

الدكتور أحمد زكي صباح

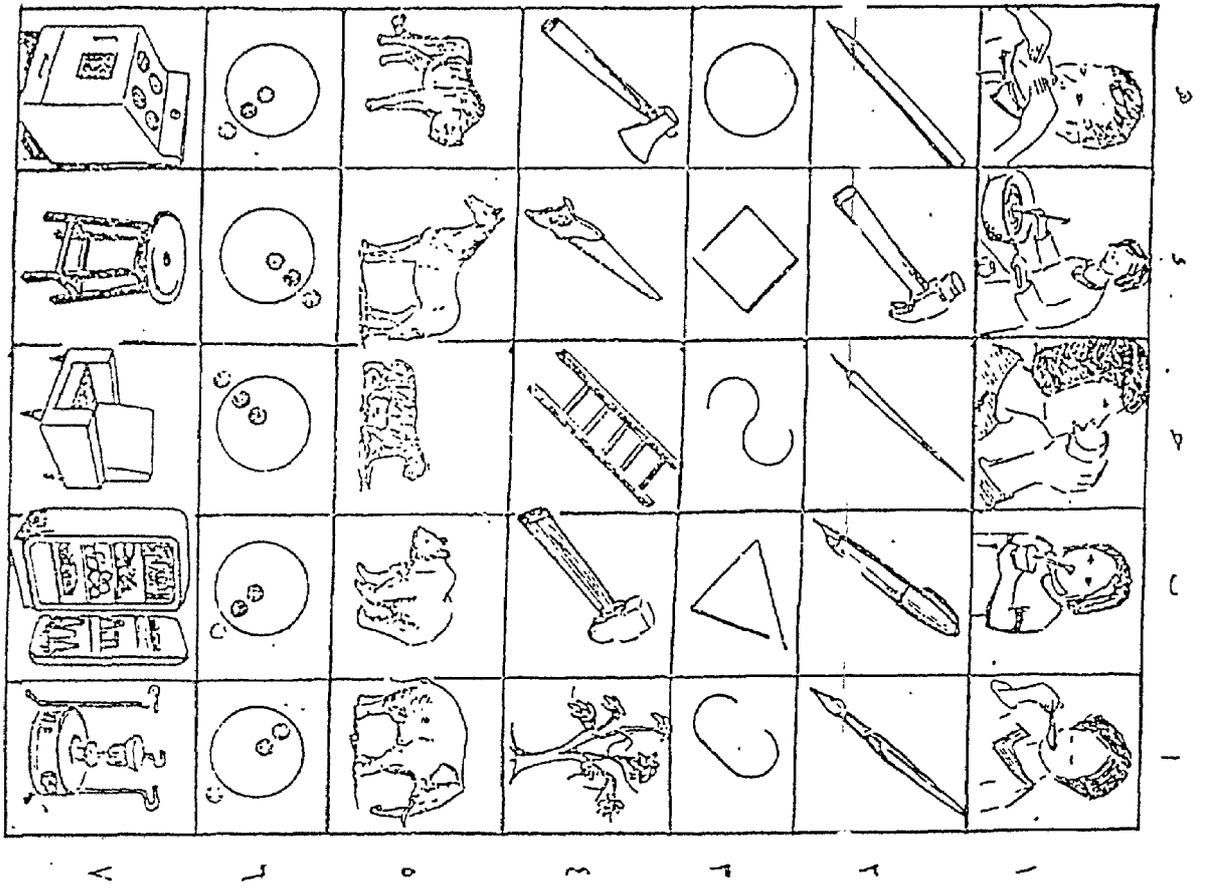
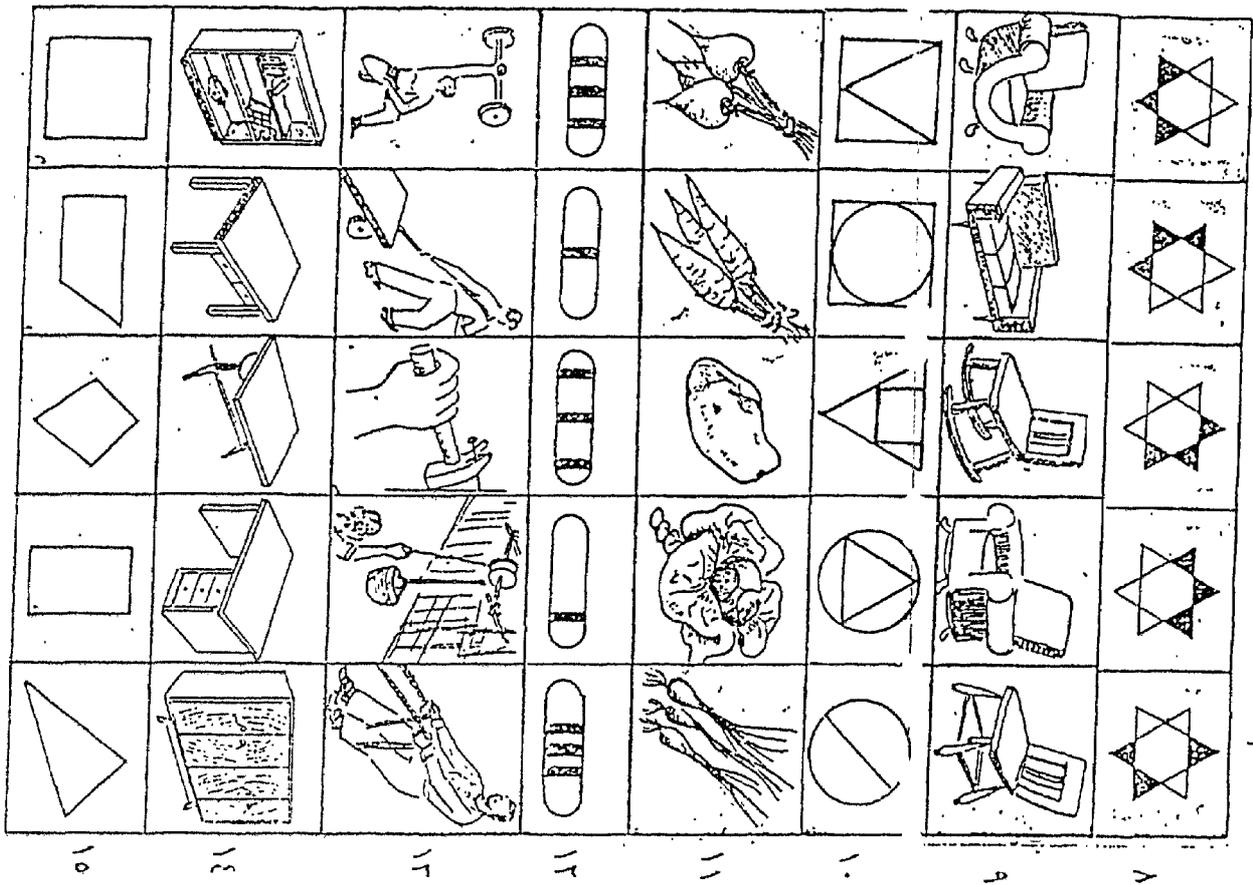
## اختبار الذكاء المصهور

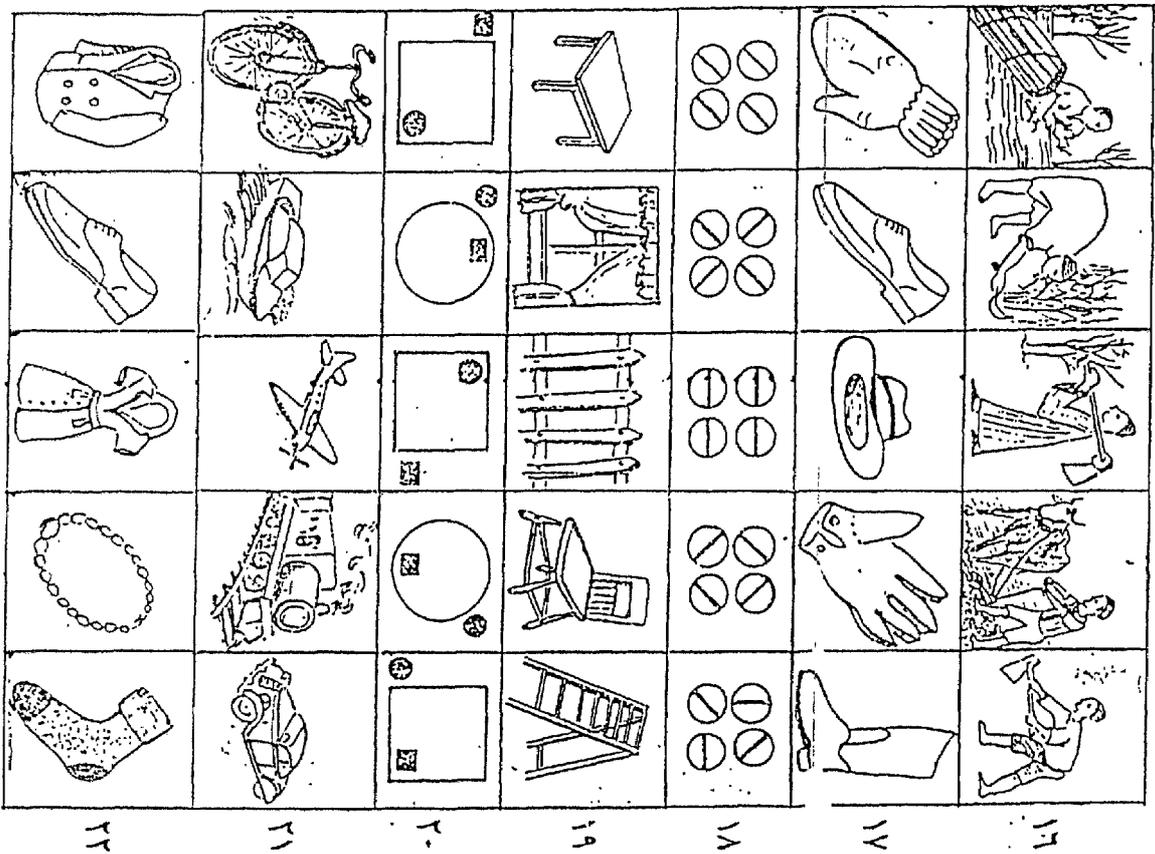
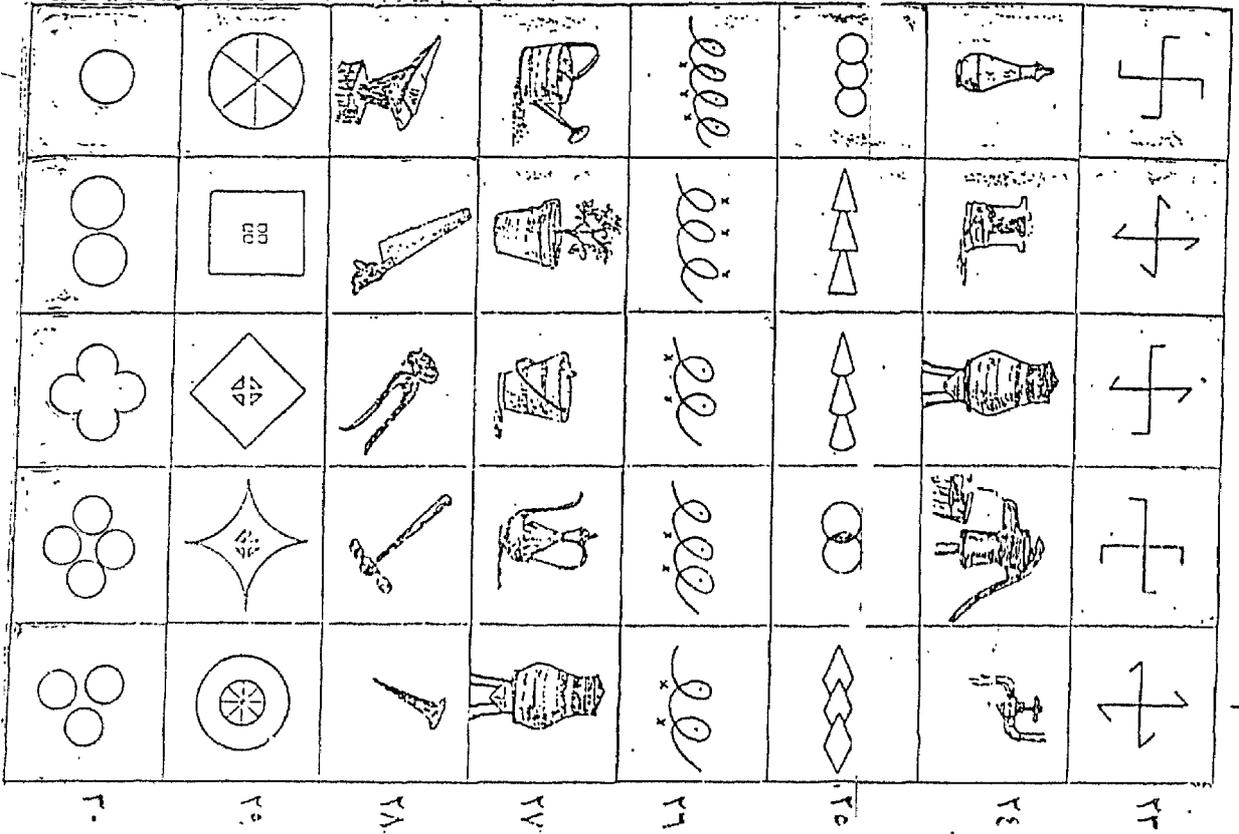
..... الاسم  
..... الن  
..... تاريخ اليوم

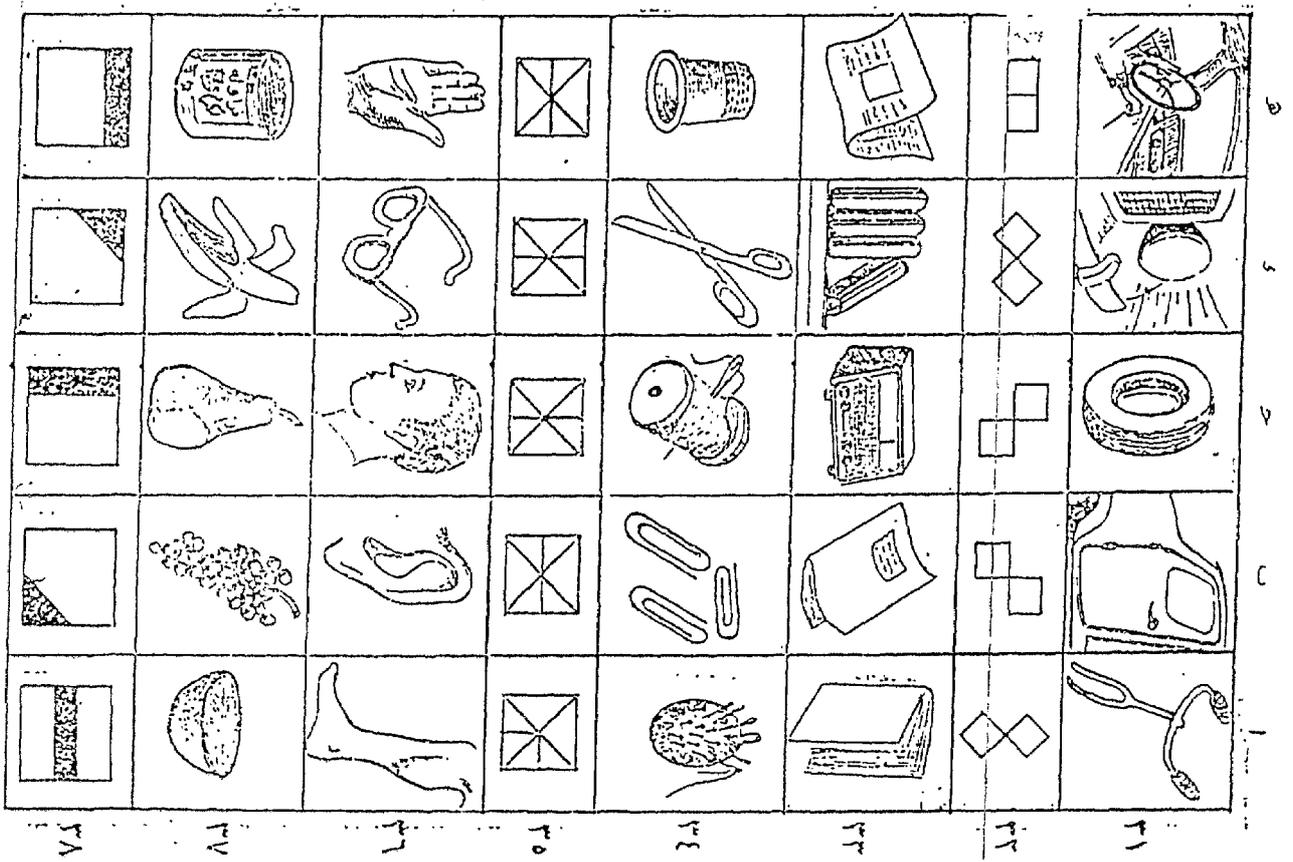
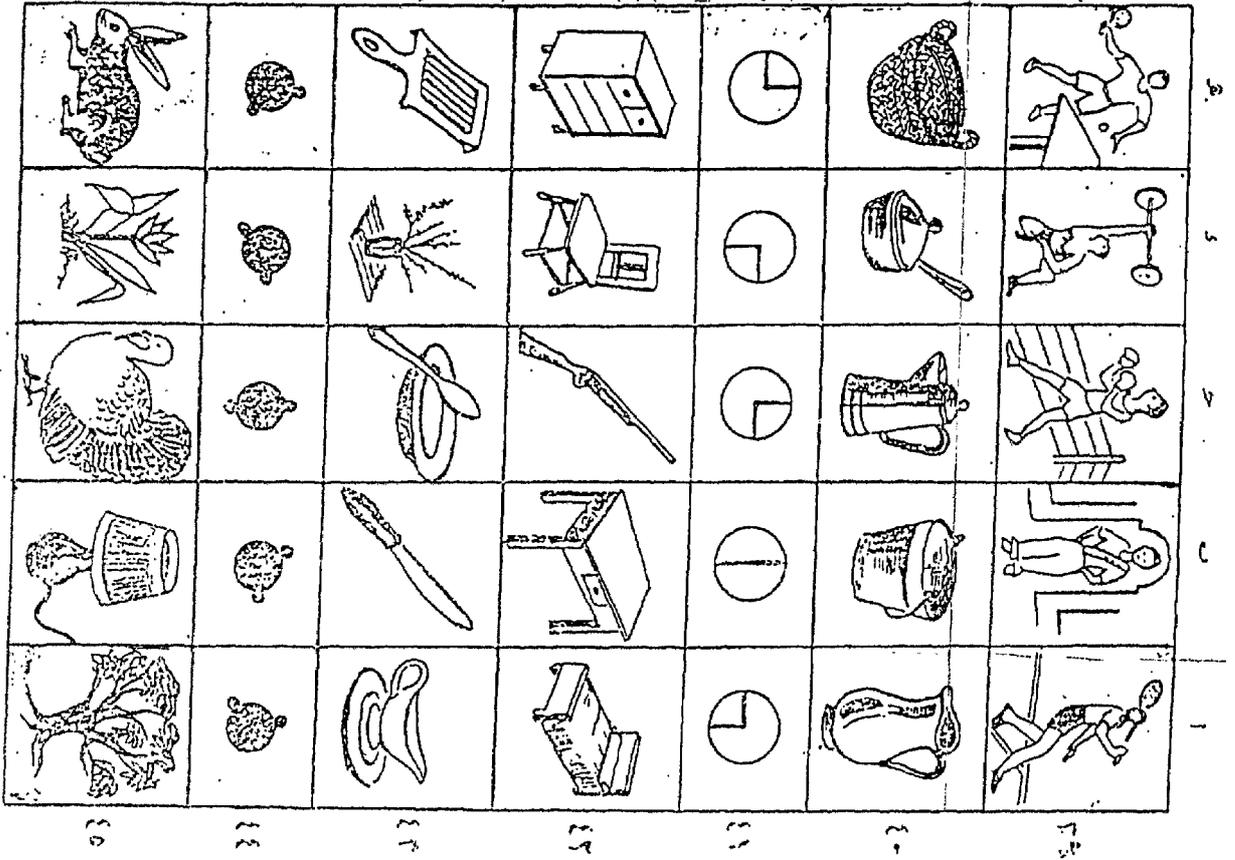
الدرجة	المقابل

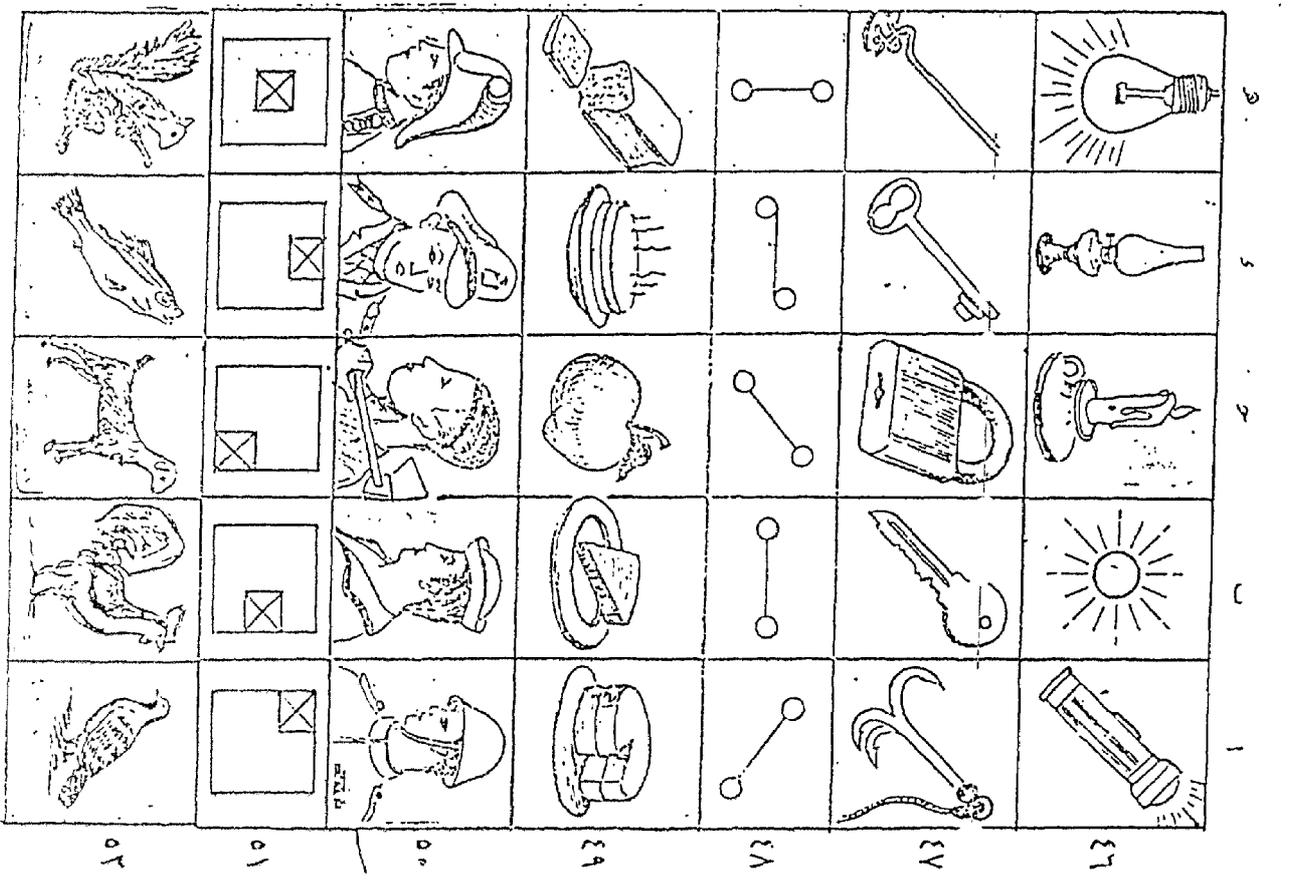
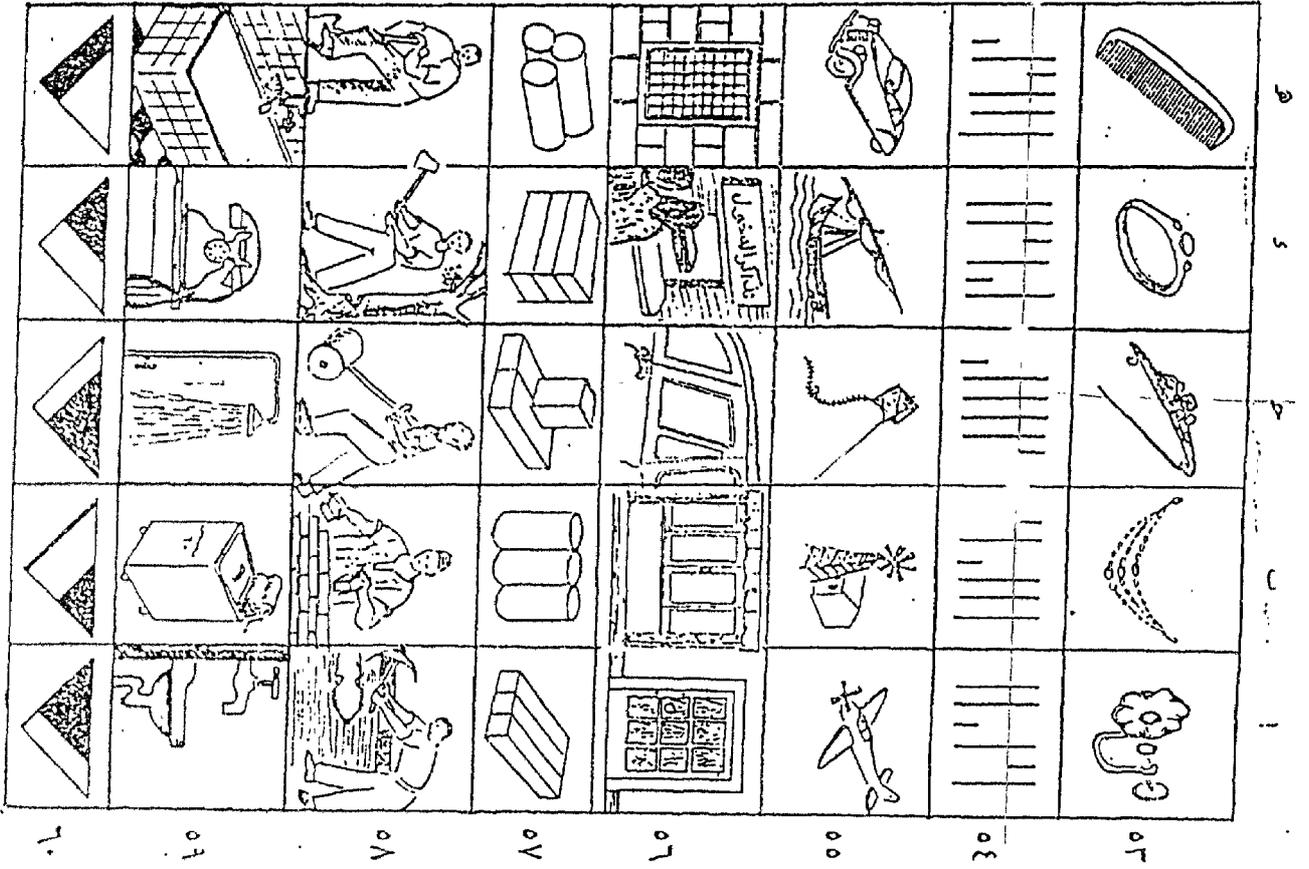
توقيع المصحح











## مفتاح التصحيح

السؤال العواب		السؤال العواب		السؤال العواب		السؤال العواب	
ج	٤٦	ا	٣١	د	١٦	س	١
ا	٤٧	هـ	٣٢	د	١٧	س	٢
س	٤٨	د	٣٣	ا	١٨	هـ	٣
د	٤٩	ج	٣٤	هـ	١٩	ا	٤
د	٥٠	ا	٣٥	ا	٢٠	س	٥
هـ	٥١	س	٣٦	هـ	٢١	ا	٦
س	٥٢	هـ	٣٧	ج	٢٢	د	٧
هـ	٥٣	ا	٣٨	ج	٢٣	ا	٨
د	٥٤	ج	٣٩	س	٢٤	س	٩
هـ	٥٥	هـ	٤٠	ج	٢٥	ا	١٠
ا	٥٦	ج	٤١	س	٢٦	ج	١١
د	٥٧	د	٤٢	س	٢٧	ج	١٢
ج	٥٨	س	٤٣	هـ	٢٨	هـ	١٣
س	٥٩	د	٤٤	هـ	٢٩	ا	١٤
هـ	٦٠	ج	٥٥	د	٣٠	ا	١٥



**ملحق ( ٦ )**

**قائمة أسماء الخبراء والمحكمين**

## بيان أسماء السادة الخبراء

### أولاً : بيان أسماء السادة الخبراء

#### - في المجال الترويحي :

- أ.د/ تهانى عبد السلام - أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية سابقاً .
- أ.د/ طه عبد الرحيم - أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .
- أ.د/ عليه خير الله - أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين جامعه بطنطا .
- أ.د/ عفت مخابرات - أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين جامعه المنيا .
- أ.د/ كمال عبد الحميد - أستاذ ورئيس قسم أصول التربية والترويح وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامع الزقازيق .
- أ.د/ مسعد عويس - أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان سابقاً .
- أ.م.د/ ايمان هدهود - أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .

#### - في مجال علم النفس :

- أ.د/ أحمد أمين فوزى - أستاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية
- أ.د/ بثينة واصل - أستاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
- أ.د/ رياض المنشاوى - أستاذ بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- أ.د/ محمود منسى - أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي وعميد كلية التربية جامعة الاسكندرية سابقاً .
- أ.د/ هنية الكاشف - أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .
- أ.م.د/ عزة الوسيمى - أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

#### - في مجال الكاراتيه :

- أ.م.د/ شريف العوضى - أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- أ.م.د/ محمد مرسال - أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- أ.م.د/ وجيه شمندى - أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان .
- د / علاء حلويش - مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- د / عماد السرسى - مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- د / عمر لبيب - مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- د / عمرو حلاويش - مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

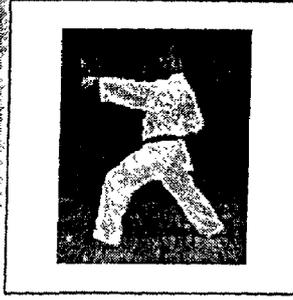
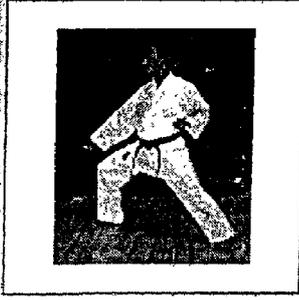
## ثانيا : بيان أسماء السادة المحكمين

- ١- أشرف عبده فنون : حزام أسود (٣) دان – مدرب منتخب الغربية للناشئين تجت (١٤) سنة
- ٢- علاء الدين على النجار : حزام أسود (٣) دان – مدرب ناشئين بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة
- ٣- محمد السلطان محمود : حزام أسود (٣) دان – مدرب ناشئين بالنادى الأهلى

ملحق ( ٧ )

الجمل الحركية المستخدمة بالبحث

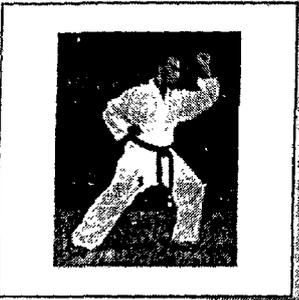
جملة رقم ( ١ )



1

2

3A

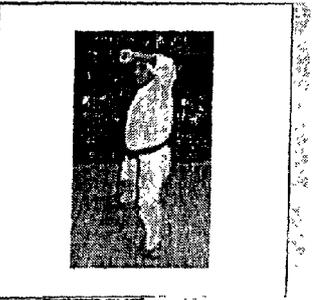
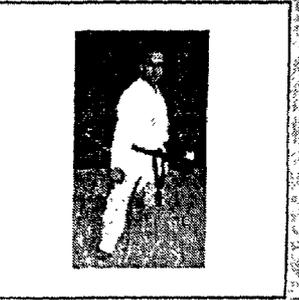


3B

4A

4B

5



6A

6B

7A

7B



8

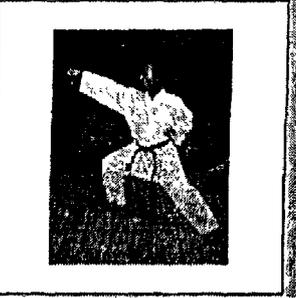
جملة رقم ( ٢ )



1A

1B

2A



2B

3

4

5

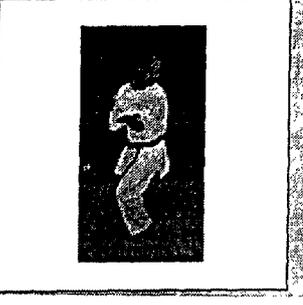
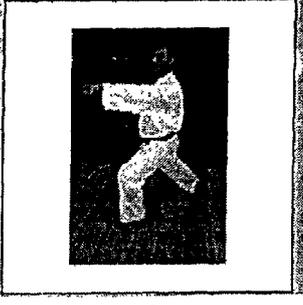
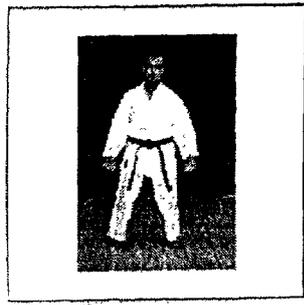


6

7

8

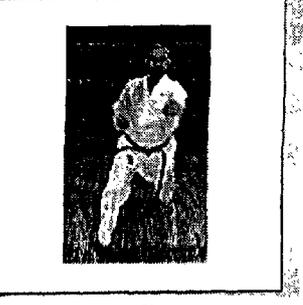
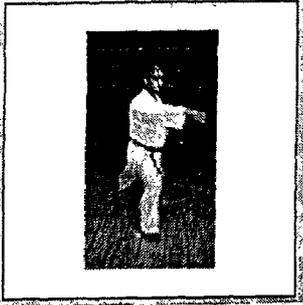
جملة رقم ( ٣ )



1

2

3A

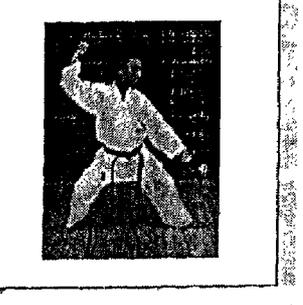
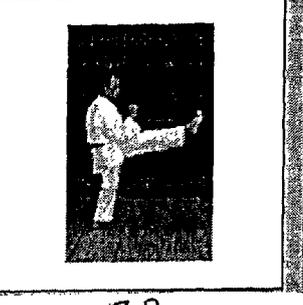


3B

4

5A

5B



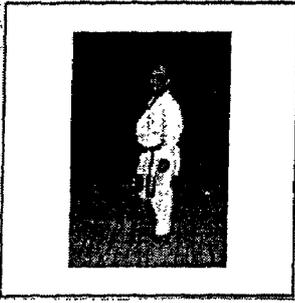
6

7A

7B

8

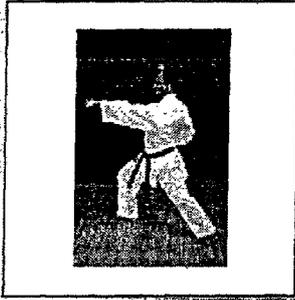
جملة رقم ( ٤ )



1

2

3A

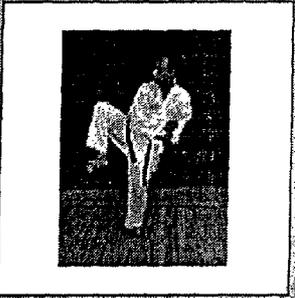


3B

4

5A

5B



6

7A

7B

7C



8

جملة رقم ( ٥ )



1

2

3A



3B

4A

4B

4C



5

6

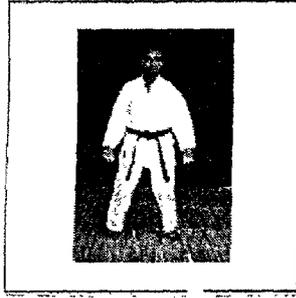
7A

7B



8

جملة رقم ( ٦ )



1A

1B

2

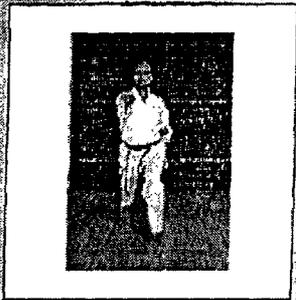
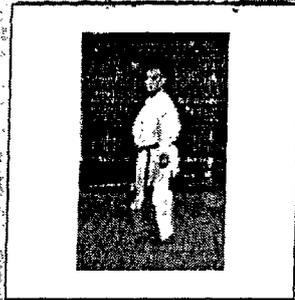


3

4A

4B

5



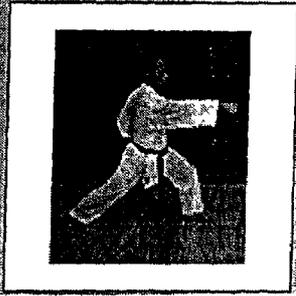
6

7

8A

8B

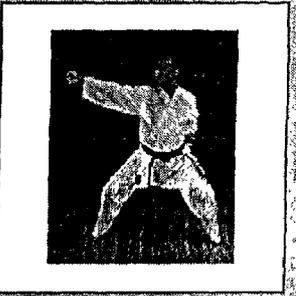
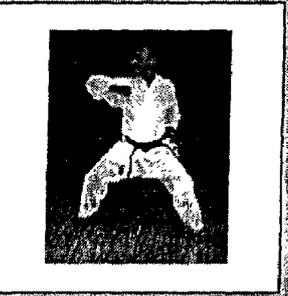
جملة رقم (٧)



1

2

3

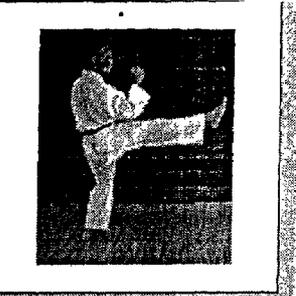
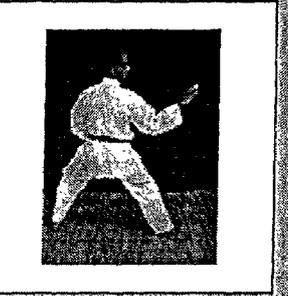
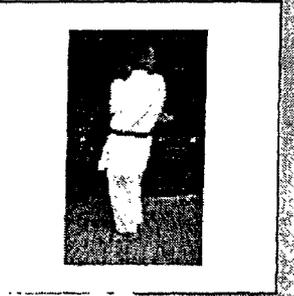


4A

4B

5A

5B



6

7A

7B

8

جملة رقم ( ٨ )



1A

1B

2



3A

3B

4A

4B



5A

5B

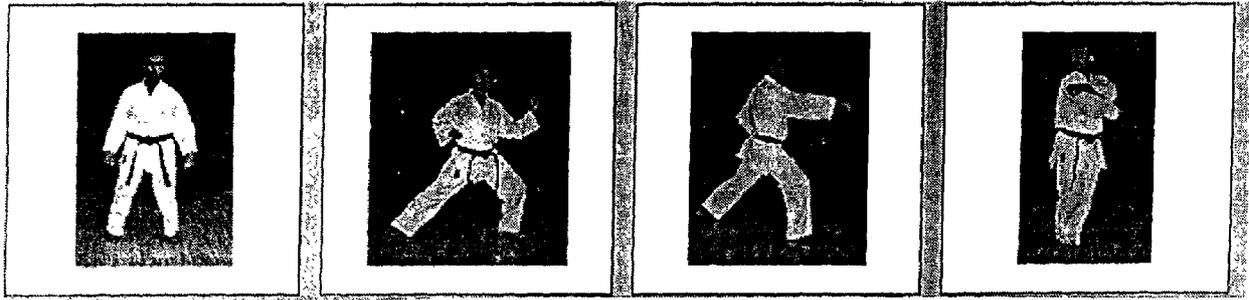
6

7



8

جملة رقم ( ٩ )



1

2

3A



3B

4

5A

5B



6A

6B

7

8A



8B

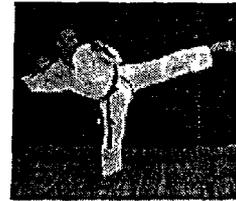
جملة رقم (١٠)



1A

1B

2



3

4

5

6A



6B

7A

7B

8

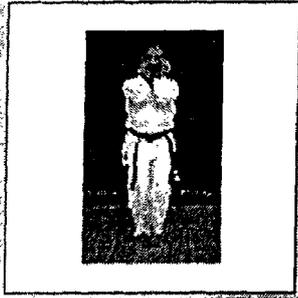
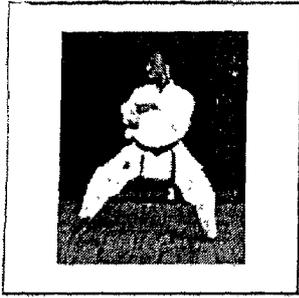
جملة رقم ( ١١ )



1

2

3

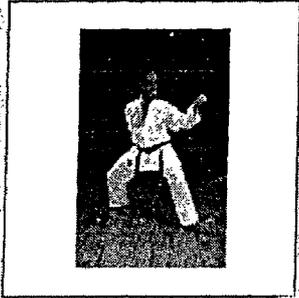


4

5A

5B

6



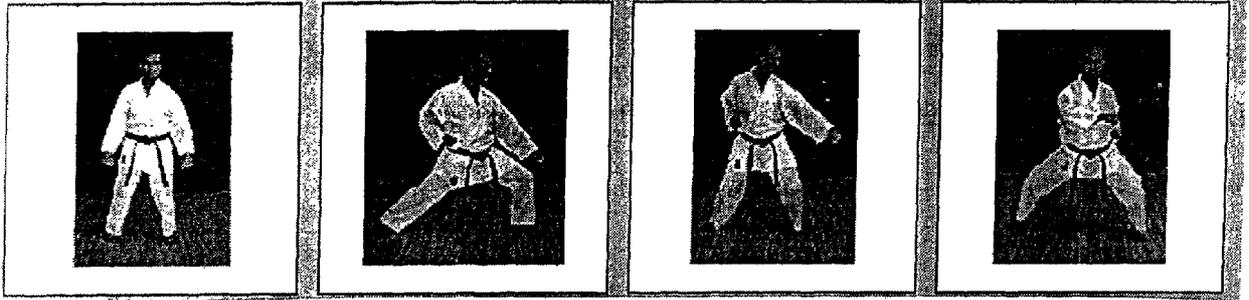
7A

7B

8A

8B

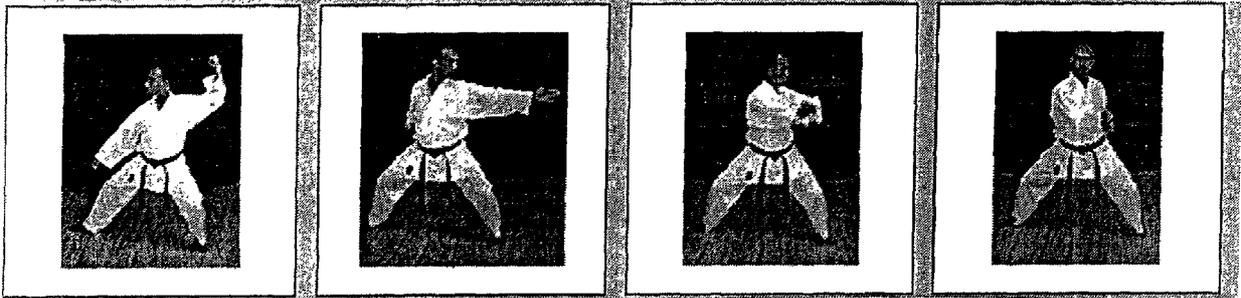
جملة رقم ( ١٢ )



1

2A

2B

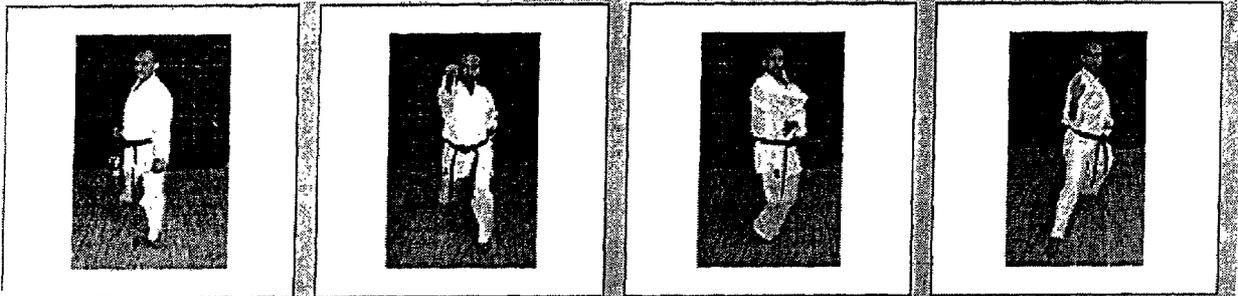


3

4

5A

5B

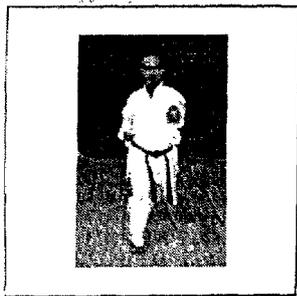


6A

6B

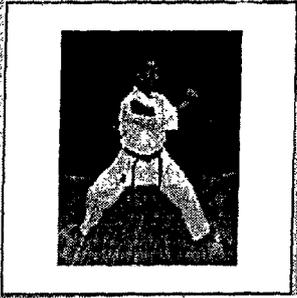
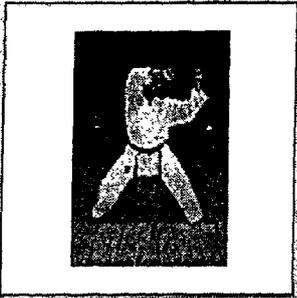
7A

7B



8

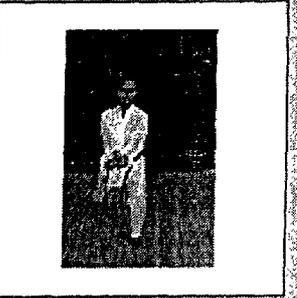
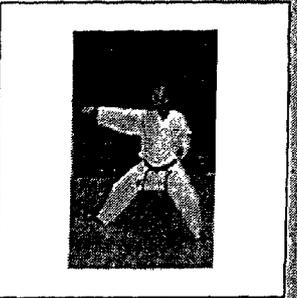
جملة رقم ( ١٣ )



1

2A

2B

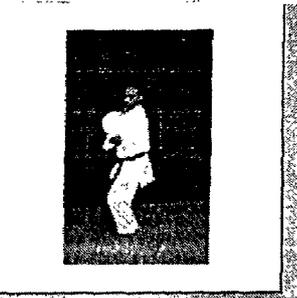
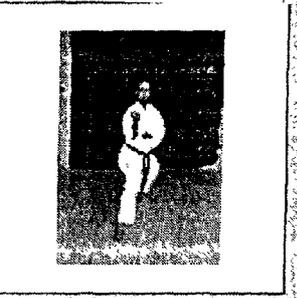


3

4A

4B

5

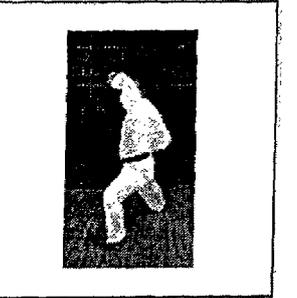


6

7A

7B

8

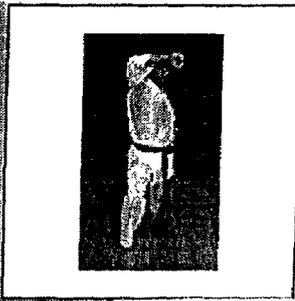
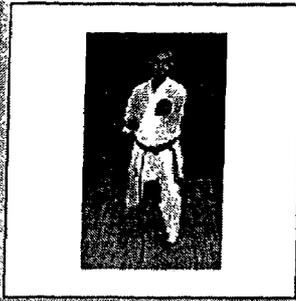


9A

9B

10

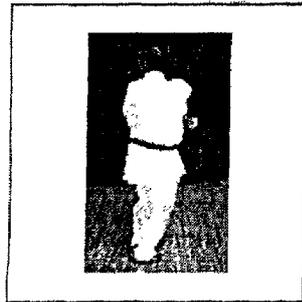
جملة رقم ( ١٤ )



1

2

3

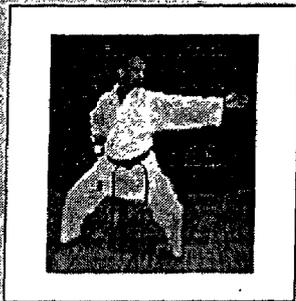
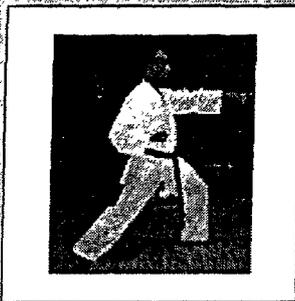


4A

4B

5

6A



6B

7

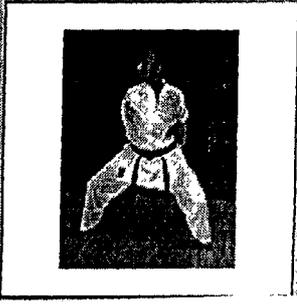
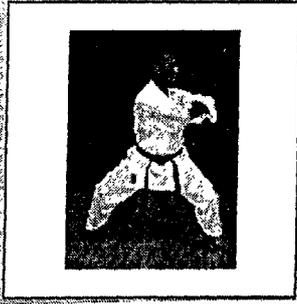
8

9



10

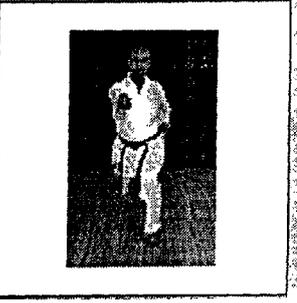
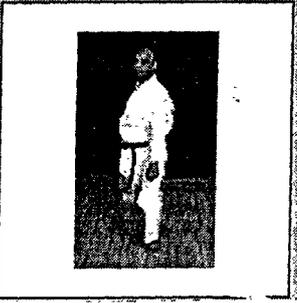
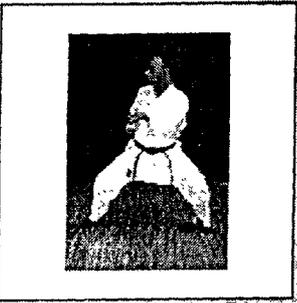
جملة رقم ( ١٥ )



1

2A

2B

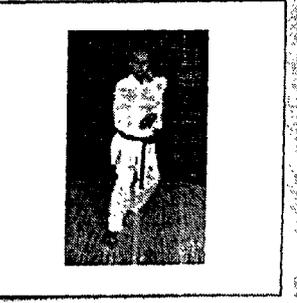
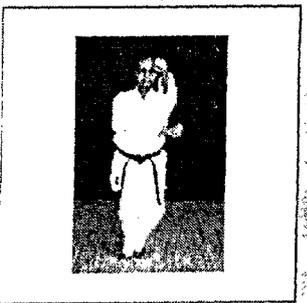


3A

3B

4

5



6A

6B

7

8A

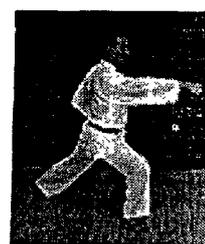


8B

9

10

جملة رقم ( ١٦ )



1

2

3



4

5A

5B

6



7A

7B

8

9



10

جملة رقم ( ١٧ )



1

2

3



4A

4B

5

6A



6B

7

8A

8B



9A

9B

10

جملة رقم ( ١٨ )



1A

1B

2A

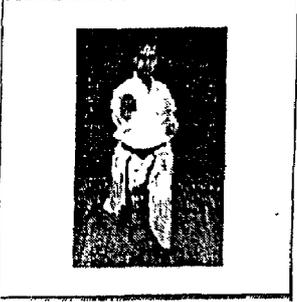


2B

3A

3B

4

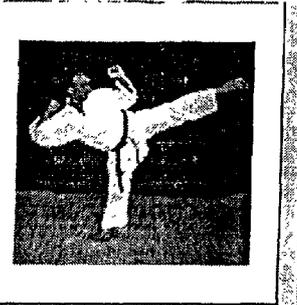
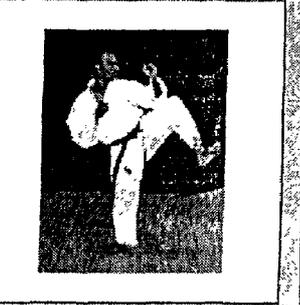
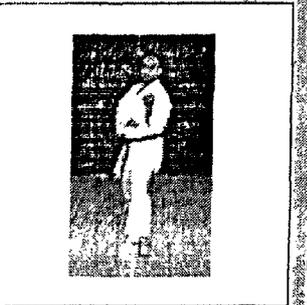


5A

5B

6

7



8

9A

9B

10

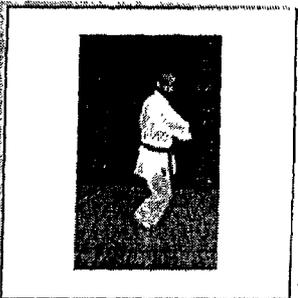
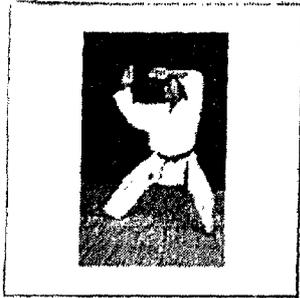
جملة رقم ( ١٩ )



1A

1B

2A

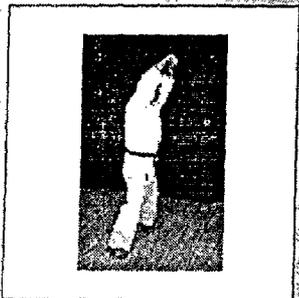


2B

3A

3B

4A

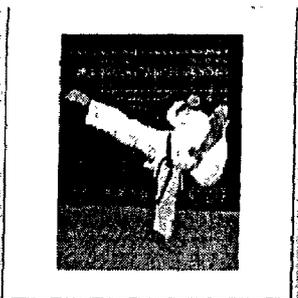


4B

5A

5B

6



7A

7B

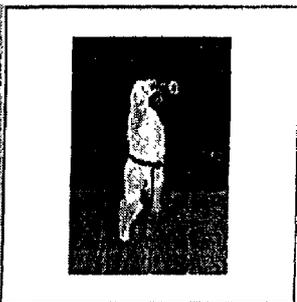
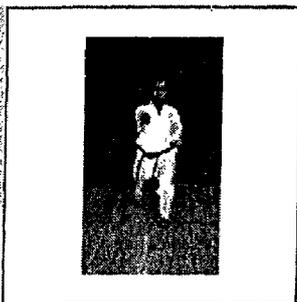
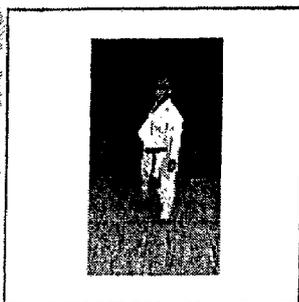
8

9



10

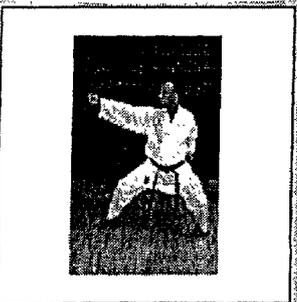
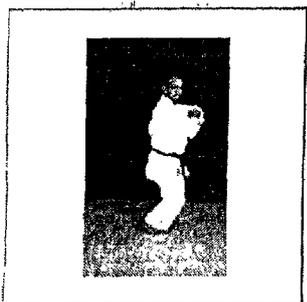
جملة رقم ( ٢٠ )



1

2

3

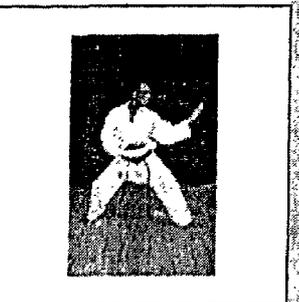
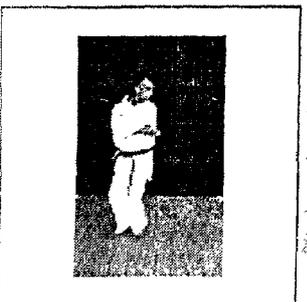


4A

4B

4C

5

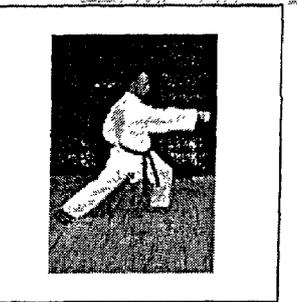
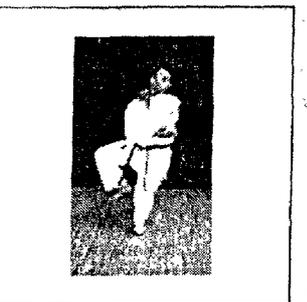


6A

6B

7

8



9A

9B

10

جملة رقم ( ٢١ )



1

2

3



4

5A

5B

6



7

8A

8B

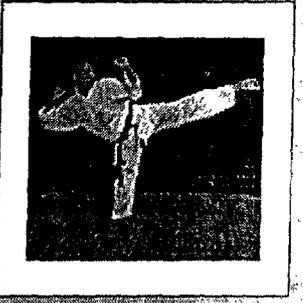
9A



9B

10

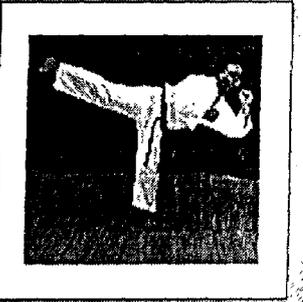
جملة رقم ( ٢٢ )



1

2

3A

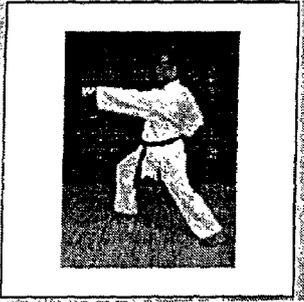
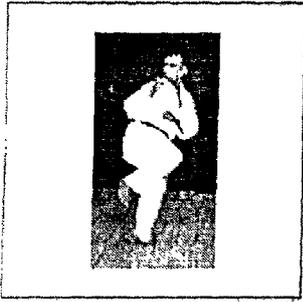


3B

4A

4B

4B

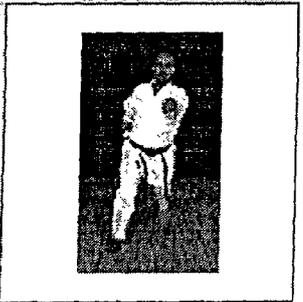
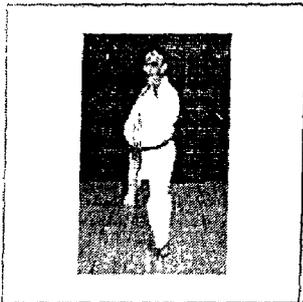


4C

5

6

7



8

9

10

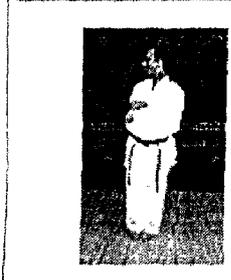
جملة رقم ( ٢٣ )



1A

1B

2A



2B

3

4A

4B

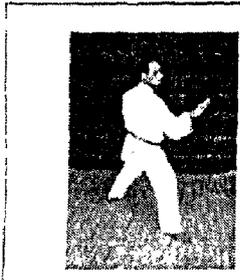


5

6

7A

7B



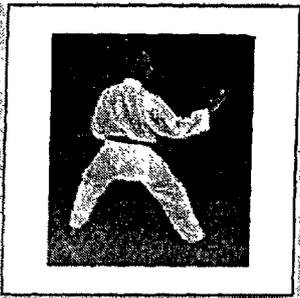
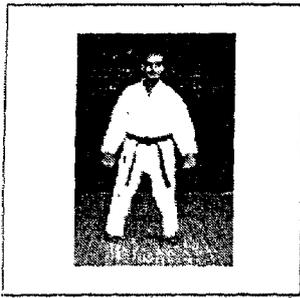
8

9A

9B

10

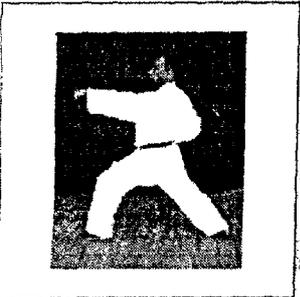
جملة رقم ( ٢٤ )



1

2

3

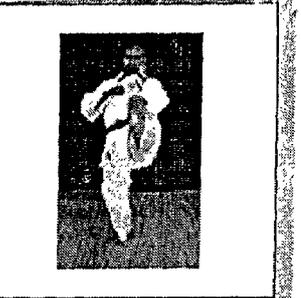
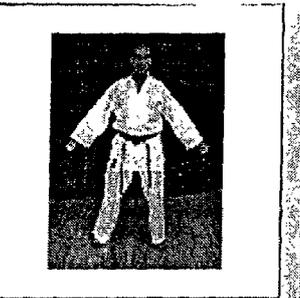
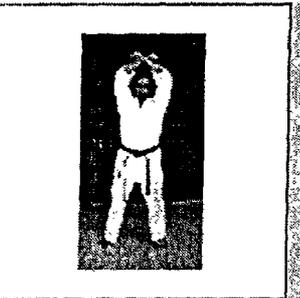


4

5

6

7A

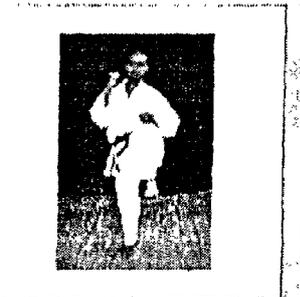


7B

8A

8B

9A



9B

10

جملة رقم ( ٢٥ )



1

2

3



4A

4B

5

6



7

8

9

10A

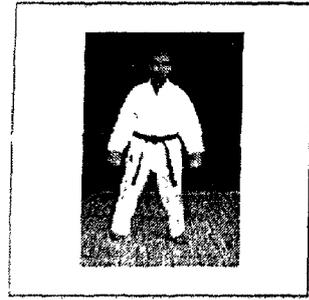


10B

11

12

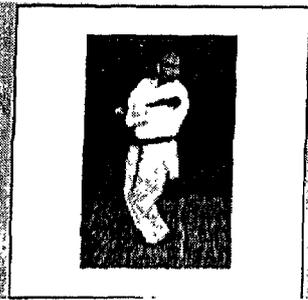
جملة رقم ( ٢٦ )



1



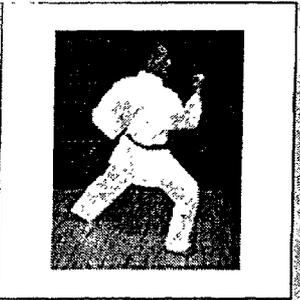
2



3A



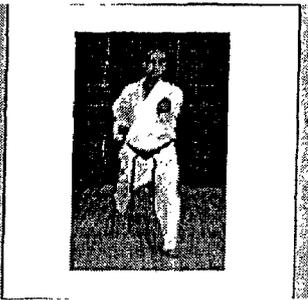
3B



4



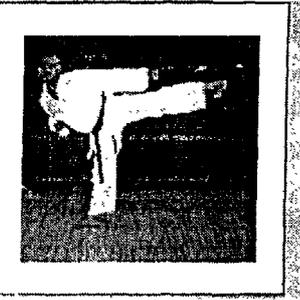
5



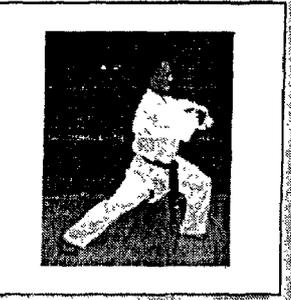
6



7



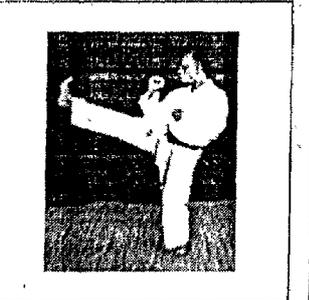
8



9



10

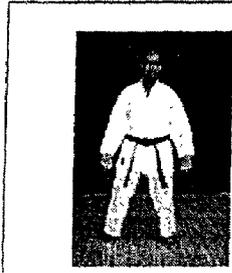


11



12

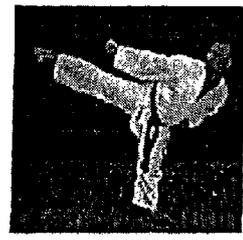
جملة رقم ( ٢٧ )



1

2

3



4A

4B

5

6A

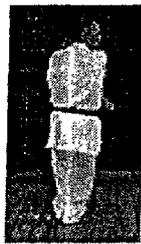


6B

7

8A

8B



9

10

11A

11B



12

جملة رقم ( ٢٨ )



1

2

3

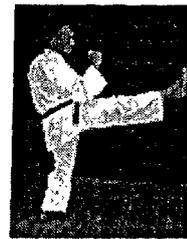


4A

4B

5

6

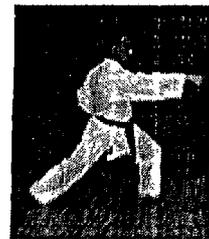


7A

7B

8

9A



9B

10A

10B

11



12

جملة رقم ( ٢٩ )



٢

٣

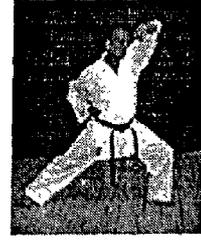


٤

5A

5B

6A



6B

6C

7

8



9

10

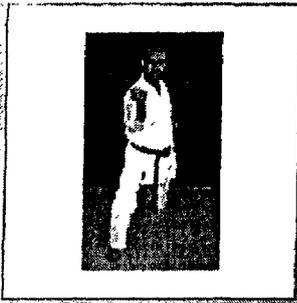
11A

11B



12

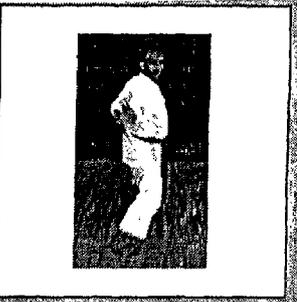
جملة رقم ( ٣١ )



1

2

3

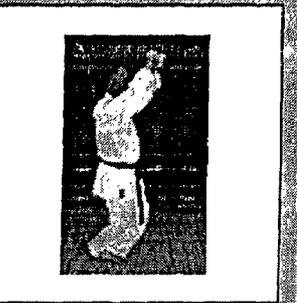
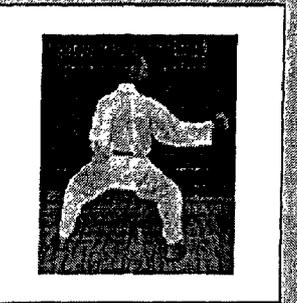


4A

4B

5A

5B

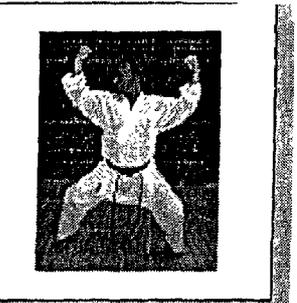
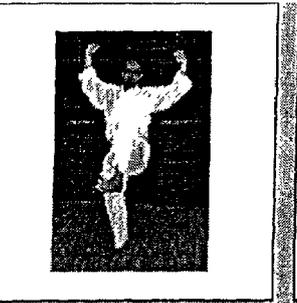
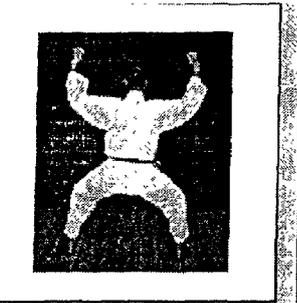
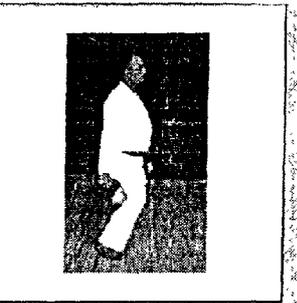


6A

6B

7

8

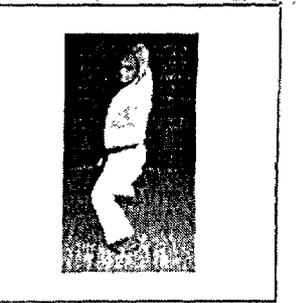


9

10

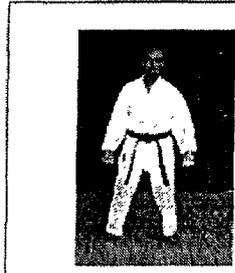
11A

11B



12

جملة رقم ( ٣٢ )



1

2

3



4

5

6

7A



7B

8

9

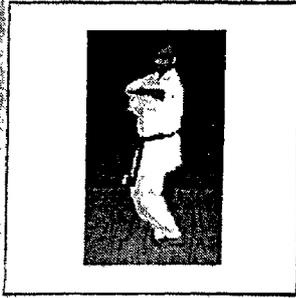
10



11

12

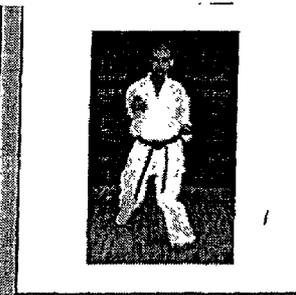
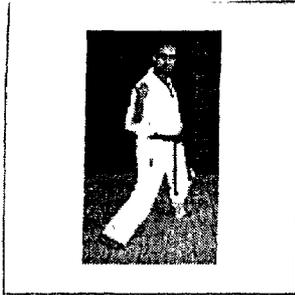
جملة رقم ( ٣٣ )



1A

1B

2

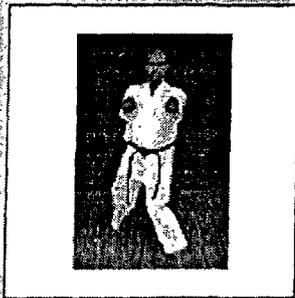
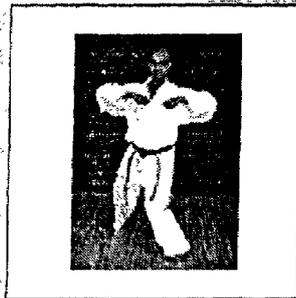
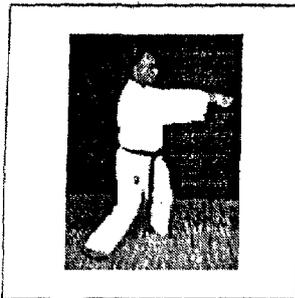


3

4

5

6



7A

7B

8

9

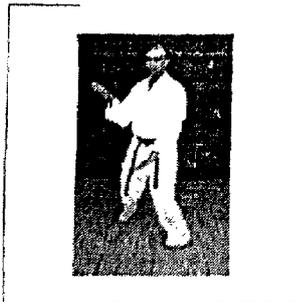


10

11A

11B

12A



12B

جملة رقم ( ٣٤ )



1

2

3



4

5

6

7



8

9

10

11



12 A

12 B

جملة رقم ( ٣٥ )



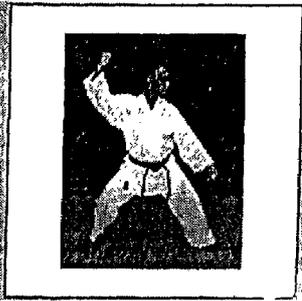
1



2A



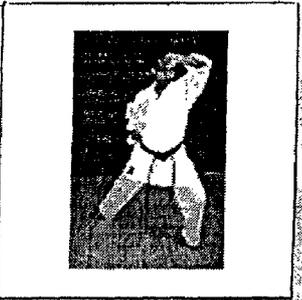
2B



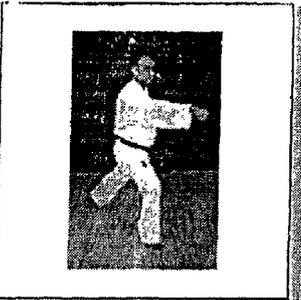
3



4



5



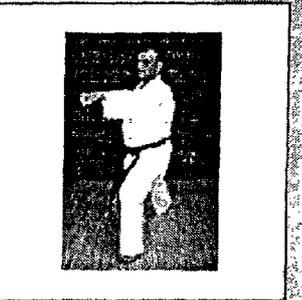
6A



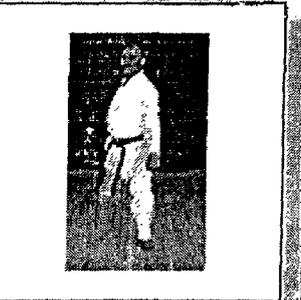
6B



7



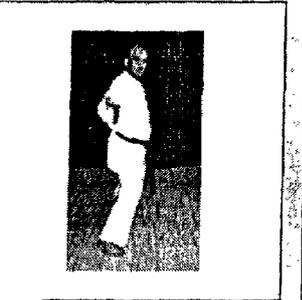
8



9A



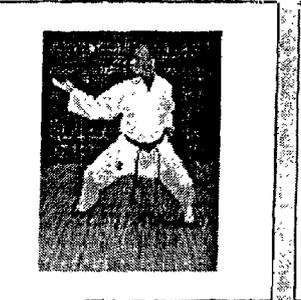
9B



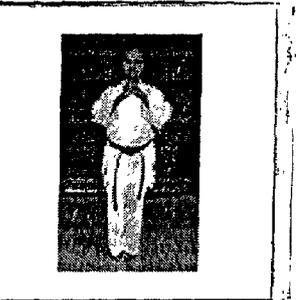
10



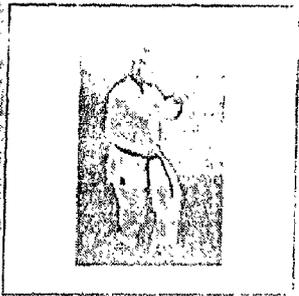
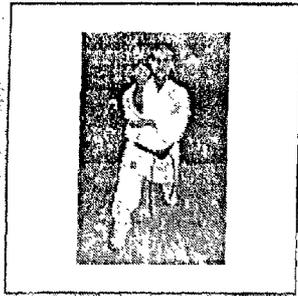
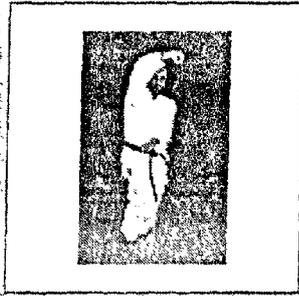
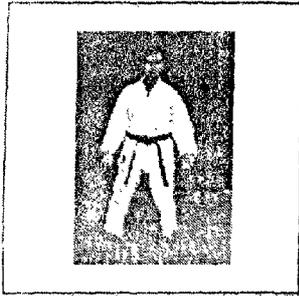
11



12



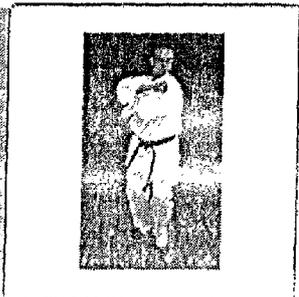
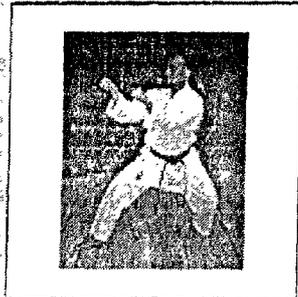
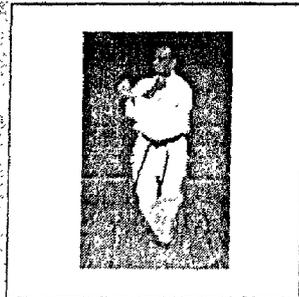
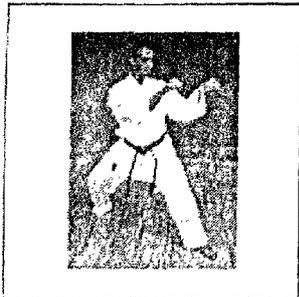
جملة رقم ( ٣٦ )



1A

1B

2A

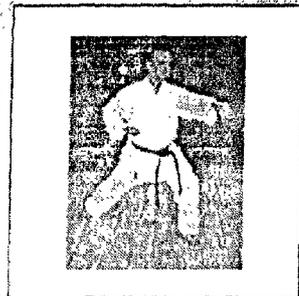
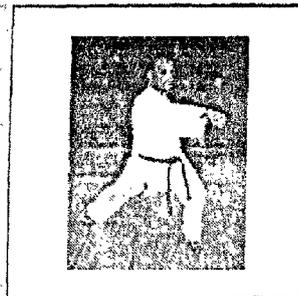
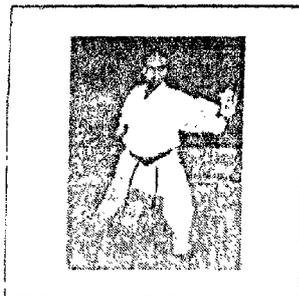


2B

3A

3B

4A

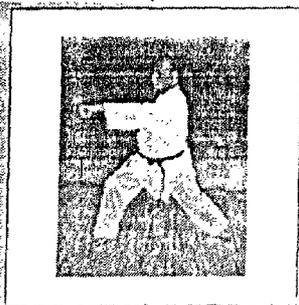
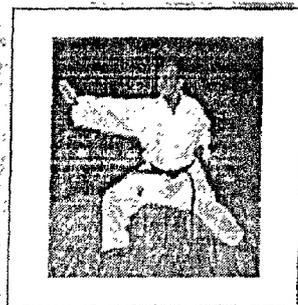
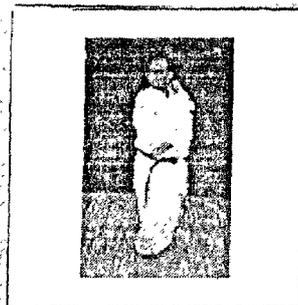
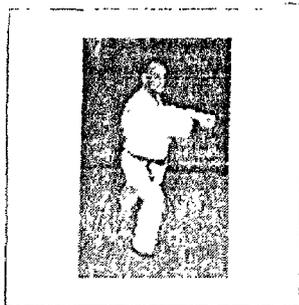


4B

5

6

7

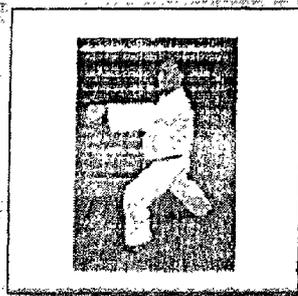
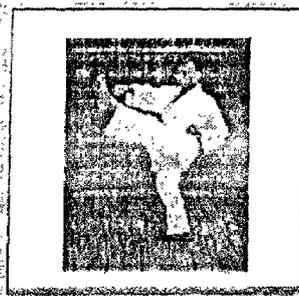


8

9A

9B

9C



10B

11

12

## ملخصات الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية

مستخلص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية

## ملخص البحث باللغة العربية

### - المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر الترويح الرياضي هو أكثر الأنشطة الترويحية على الإطلاق التي تحوز الاهتمام التلقائي للأفراد وتستولي على انتباههم ، وذلك لما له من خصائص ومميزات ينفرد بها عن بقية الأنواع ولما له من فوائد كثيرة تعود على الممارسين لأنشطته .

وتمثل الرياضات والألعاب جانباً كبيراً من الترويح الرياضي ، ومن هذه الرياضات رياضة الكاراتيه والتي يمارسها الكثير من الناشئين بالأندية ومراكز الشباب .

كما تعد الذاكرة الحركية من القدرات العقلية الهامة للاعبين رياضة الكاراتيه وغيرها من الأنشطة الرياضية التي تستلزم تسلسلاً حركياً . ورغم ذلك فهي لا تلقى الاهتمام الكافي الذي يستلزم مع عظم أهميتها سواء من الباحثين أو القائمين على رياضة الكاراتيه في مصر . مما أثار رغبة الباحث في محاولة التأثير على هذه القدرة العقلية من خلال ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية التي يميل إليها الناشئين ولا يملون منها في إطار من المتعة والمرح ، وفي برامج منظمة خلال أوقات الفراغ .

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو تصميم برنامج ترويحى رياضى والتعرف على مدى فعاليته على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه .

### - هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى : التعرف على مدى فعالية برنامج ترويحى رياضى مقترح على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه .

### - فرض البحث :

يوجد فرق دال إحصائياً فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الذاكرة الحركية ، وذلك بعد استبعاد أثر القياس القبلى .

### - إجراءات البحث :

#### المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلى وبعدي للمجموعتين .

## عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين لاعبي الكاراتيه الناشئين ( ١٠ - ١٢ سنة ) بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة، وقد بلغ عددهم ٤٠ لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

## البرنامج المقترح :

ويتضمن البرنامج الترويحي التدريب على استخدام (التصور العقلى - الممارسة العقلية ) كمعينات للذاكرة من خلال حفظ واسترجاع مجموعة من الجمل الحركية المصممة خصيصاً لاستخدامها فى الدراسة كمادة حركية للتدريب على حفظها واسترجاعها . يتم ذلك من خلال بعض الإجراءات والممارسات التى تؤدى فى جو من البهجة والاستمتاع وبعيداً عن صرامة التعليمات وجدية التدريب والمنافسات .

وقد تم تطبيق البرنامج الترويحي المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ٣ شهور بواقع ( ٣ ) وحدات أسبوعياً .

## وسائل جمع البيانات :

اختبار التذكر الحركى لمحمد سامى المسيدى ، بالإضافة إلى اختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح ، والاختبارات البدنية المستخدمة للتحقق من تكافؤ مجموعتى البحث .

## - استخلاصات البحث :

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها وفى حدود عينة البحث وكذلك الفترة الزمنية التى طبقت فيها تجربة البحث ، فقد تم التوصل للاستخلاصات التالية :

١- أثبت البرنامج الترويحي الرياضى المقترح فعاليته على الذاكرة الحركية للناشئين فى رياضة الكاراتيه ( ١٠ - ١٢ سنة) حيث أظهر تأثيراً إيجابياً ملحوظاً عليها .

٢- اتضح إمكانية استخدام معينات الذاكرة (التصور العقلى ، الممارسة) لتحسين مستوى الذاكرة الحركية ، وأن استخدامها يؤدى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرة على التذكر الحركى .

## التوصيات :

فى ضوء النتائج التى أسفر عنها البحث يوصى الباحث بما يلى :

١- إجراء مزيد من الأبحاث المشابهة فى هذا المجال نظراً لأن قبول نتائج الأبحاث العلمية يعتمد على ثبات النتائج فى أبحاث مشابهة .

- ٢- إجراء مثل هذه الأبحاث على الرياضات المشابهة المبنية على الجمل الحركية ، مثل اليوميه في رياضة التايكوندو ، والتمرينات الفنية في الجمباز ، والعروض الرياضية .
- ٣ الاهتمام بدراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على مزيد من القدرات العقلية .
- ٤- تدعيم الاتجاه نحو شغل أوقات الفراغ في أنشطة هادفة تعود بالنفع على الأفراد الممارسين في مجال تخصصهم .
- ٥- زيادة الاهتمام إلى القدرات العقلية للاعبين ، الخاصة بالإجادة في المجال التخصصي . بدلاً من اقتصار الاهتمام على النواحي البدنية والفسولوجية فقط .
- ٦- إجراء أبحاث مشابهة على أعمار سنية أخرى متدرجة في الكبر ، ولكلا الجنسين .
- ٧- تصميم المزيد من البرامج الترويحية الشاملة للاعبى الرياضات المختلفة .

مستخلص  
لرسالة الماجستير المقدمة من الباحث  
على مصطفى المغربل

المعيد بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا

بعنوان :

**" فعالية برنامج ترويجي رياضى على الذاكرة الحركية  
للناشئين في رياضة الكاراتيه "**

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج ترويجي رياضى للناشئين في رياضة الكاراتيه والتعرف على مدى فعاليته على الذاكرة الحركية لديهم ، وقد تم إجراء هذا البحث على عينة قوامها ( ٤٠ ) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من ناشئى نادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين احدهما ضابطة و الأخرى تجريبية مع قياس قبلى وبعدى للمجموعتين . وتضمن البرنامج الترويجى استخدام اثنان من معينات الذاكرة ( التصور العقلى ، الممارسة العقلية ) ، وقد تم تطبيق البرنامج الترويجى الرياضى المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور بواقع ( ٣ ) وحدات ترويجية أسبوعيا .

وقد أسفرت نتائج البحث عن الآتى :

- ١- أثبت البرنامج الترويجى الرياضى المقترح فعاليته على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه ( ١٠ - ١٢ ) سنة حيث اظهر تأثيرا إيجابيا ملحوظا عليها .
- ٢- اتمح إمكانية استخدام معينات الذاكرة ( التصور العقلى ، الممارسة العقلية ) لتحسين مستوى الذاكرة الحركية وأن استخدامها يودى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرة على التذكر الحركى .

**Tanta University  
Faculty of physical education  
Sport Recreational  
Department**

**“ The effectiveness of a proposed sport  
recreational program on the motor  
memory of karate juniors ”**

**By**

**Ali Mostafa Almegharbel**

**A demonstrator In Sport Recreational Dept.  
Faculty of Physical Education , Tanta University,  
As a partial requirement for M.A degree  
In physical education**

**supervision**

**Dr.Hussin El Deriny**  
**Professor and head of**  
**educational psychology Dept.**  
**Ex-Dean of faculty of education**  
**Al- Azhar University**

**Dr.El Said Derbala**  
**Assistant professor , sport**  
**recreational dept. Faculty of**  
**physical education**  
**Tanta University**

**2003**

# Research Summary In English

Sport recreation is absolutely the most recreational activity which spontaneously attracts individuals, as it has unique characteristics and several benefits .

Karate is one of these recreational sports and games , practiced by many juniors in clubs and youth centers .

Motor memory is one of important mental abilities for karate players , and the other sports that require motor sequence, however, it does not get much attention from researchers and those in charge of karate in Egypt .

Thus the research on tried to influence the motor ability by performing specific sport recreational activities that juniors are interested them , through well - organized program in their leisure time .

## **Purpose**

The purpose of this study was to examine the effectiveness of a proposed sport recreational program on the motor memory of karate juniors .

## **hypotheses :**

*It was hypothesized that :*

There are statistically significant differences between the past measures of the experimental group and the past measures of the control group on the average of motor memory scores, in favor of the experimental group.

## **Procedure :**

The experimental method was used taking form of experimental control groups, with pre/past measurements.

## **Sample :**

the sample was 40 karate juniors . randomly selected , 10 to 12 years of age , from 23 rd July club, Mehalla, divided into control and experimental groups.

The proposed program was administered to the experimental group for three months, 3 recreational units per week .

## **Data gathering source :**

Motor memory test of Mohamad Samy Al Maseedy .

## **Results :**

1- The proposed sport recreational program was effective. It demonstrated a significant positive effect on the motor memory of karate juniors.

2- Its showed that using memory aids (Imaginary strategy- Practice strategy ) had a significant positive effect on improving motor memory .

## **Recommendations :**

*In the light of the research results , the researcher recommends the following :*

1- More similar researches in the field to be conducted , to achieve scientific reliability .

2- More similar researches on the other sports depending on movement combinations , such as Taikondou, gymnastics, sporting show ....., to be conducted .

3- Pay attention to study the effect of recreational activities on mental abilities.

4- Uncovering good and useful activates in leisure time .

- 5- Pay more attention to mental abilities of players related to their sports, instead of attention to physical and physiological aspects only . .
- 6- More similar researches on the other age groups and both sexes.
- 7- Designing more comprehensive recreational programs for different sports

## Abstract of a thesis

# " The effectiveness of a proposed sport recreational program on the motor memory of karate juniors "

**By: Ali Mostafa El Megharbel**

**A reader, faculty of physical education , Tanta university  
, to obtain M.Sc in physical education**

The purpose of the study was to design a sport recreational program for karate juniors and to examine its effectiveness on their motor memory .

The study was administered to a sample of (40) karate players , randomly selected , from 23 rd July club, Mehalla.

The experimental method was used , taking the form of experimental and control groups, and pre / past measurements.

The Recreational Program was administered to the experimental group for (3) months, (3) recreational units per week .

### **Research results indicated that :**

- 1- The proposed sport recreational program was effective it demonstrated a significant positive effect on the motor memory of karate juniors, (10 – 12) years of age.
- 2- Its showed that using memory aids (Imaginary strategy- Practice strategy ) had a significant positive effect on improving motor memory .