

تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-boo لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى مستوى أداء الكاتا بصاداى لناشى الكاراتيه

* أ.م.د/ دينا عزت محمد إبراهيم عابدين

مقدمة ومشكلة البحث:

وتعتبر تدريبات التايبو **Tae-Boo** أسلوب جديد من أساليب التمرينات الهوائية التى تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد وتؤدى هذه التمرينات على أنغام الموسيقى ويضيف " حازم السيد" (٢٠١٦) إن تدريبات التايبو عبارة عن مجموعة من التمرينات والحركات الجديدة والمبتكرة نسبياً والتي طُورت عن طريق مزج أفضل الحركات والتقنيات المستقاة من رياضة الأيرويكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكسينج واليوغا. (١٢ : ٥٥)

ويؤكد "بيلي بلا نكس" **Billy Blanks** (٢٠٠٦) ان تدريبات التايبو **Tae-Bo** تتكون من مجموعات من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية القديمة مع إضافة حركات الذراعين وحركات القدمين لتحسين عمل الجزء العلوى والسفلى ويتم تنفيذ التمرينات على الموسيقى مما يجعلها اكثر تشويقاً وفاعلية عن غيرها من التمرينات. (٣١ : ١٠) ومن هنا يظهر من الاتفاق بين هدف رياضة الكاراتيه وتدريبات التايبو ألا تنمية القدرات البدنية والأداء الفنى لناشى الممارس للكاراتيه.

ويشير "سيلفيو أندري" **Silviu Andrei** (٢٠١٧) أن تدريبات التايبو **Tae-bo** تعمل على تنمية عنصر التحمل والمرونة والإطالة والتوازن والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وهذه أهم العناصر في رياضة الكاراتيه مما يساعد على رفع القدرات البدنية. (٣٩ : ٧١)

ويعتبر التدريب البدني الجزء الآخر من التدريب، حيث يوجه التدريب الفني مباشرة تصحيح أو تحسين الأوجه الكلية للاداء، بينما يوجه التدريب البدني أساسا لتغيير دور الاداء نتيجة للمستوي البدنية للاعب أو المؤدي، ويجب أن نكون على وعي أنه هناك بعض التدخل بين نوعي التدريب، فالتدريب الفني قد يكون له بعض التأثير على الحالة البدنية للمؤدي وايضا قد يكون للتدريب البدني بعض التأثير على الكفاءة الفنية للمؤدي ، ولذلك فتحقيق المستويات العالية يتطلب التركيز على عناصر كثيرة متضمنة الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد الي اعلي المستويات

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

الرياضية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (١٩ : ٨٦).

ويشير "أحمد محمود" (٢٠١٢) إلى أن عمليات التدريب الرياضي الجيد يتجه إلى زيادة مستوى الأداء عن طريق تطوير مصادر الطاقة وزيادة هيكلية العضلات وتطوير مهارات الجهاز العضلي العصبي، مما يساعد على تطوير القدرات البدنية والقدرة الحركية مما ينعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهاري . (٨ : ٣٥).

ويوضح "لاري جرين ، روز بات" Larry Greene & Russ Pate (٢٠١٥) أن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول بالمتسابق إلى المستويات الرياضية العليا، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والمهارية لرفع مستوى الأداء البدني . (٣٣ : ٨٥) .

وتعد رياضة الكاراتيه من الألعاب التي يحاول فيها الناشئ تحقيق أعلى مستوى في الأداء البدني والمهاري للسيطرة على متطلبات اللعبة، حيث أنها تحتاج لصبر والمثابرة من أجل إتقانها وخاصة في أداء الكاتا، فكثير من الناشئين يجدوا صعوبات في تعلمها وإتقانها وذلك لتعدد وصعوبة الجمل الحركية فيها، مما يولد لديهم شعور بعدم الارتياح عن أدائهم برغم المجهودات المبذولة فيشعرون بالإحباط وكثير منهم يغادر ممارسة الكاراتيه مبكراً. (٦ : ٧١)

وأوضح "عماد عبد الفتاح" (٢٠٠١) إلى أن مسابقات رياضة الكاراتيه تنقسم إلى الكاتا "القتال الوهمي بنوعية (مسابقات الكاتا الفردي ، مسابقات الكاتا الجماعي) و"الكوميتيه (القتال الفعلي) بنوعية (مسابقات الكوميتيه الفردي ، مسابقة الكوميتيه الجماعي) . (٢١ : ١٨)

ويذكر "أحمد المهدي" (٢٠٠٥) أن الكاتا عبارة عن سلسلة مترابطة من الحركات متنوعة السرعة والقوة باستعمال الأيدي والأقدام في شكل مجموعات متتالية من حركات الدفاع والهجوم بانتظام لمواجهة عدة خصوم وهميين ، وتنقسم الكاتا إلى (أساسية ومنتظمة) والأساسية وهي من (الأولى : السادسة) وتعتبر كاتات نظامية الغرض منها تنمية التوافق العضلي العصبي للمبتدئين. (٣ : ٥٧)

وتتكون الكاتا "بصاداي" من مجموعه من الحركات موضوعه في مجموعه ومتفق عليها دولياً وتعتبر من الكاتات الاساسيه والهامة التي يجب على الناشئ إتقانها وذلك لان يتوقف عليها

الترقى للاحزمه البني والاسود وكذلك انها من الكاتا الاجباريه التي يختارها الناشئ في منافسات الجاده وتتكون من ٤٢ حركه وتتطلب لادائها دقيقه واحده و ٦٠ ثانيه . (٢٢ : ١٥)

وفقا للخصائص السنیه للناشئين التي أشار بها "حسن مصطفى ، هدى محمد" (٢٠٠١) ان نتيجة للنمو الجسماني السريع في هذه المرحلة والتي يصاحبها عدم دقة في الأداء المهارى وتكون حركات الناشئين ثقيلة وغير متزنة وتقصها الرشاقة والخفة، و هذا الاضطراب تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي تكمن أهمية ممارسة الرياضة بانتظام في هذه المرحلة؛ في تحسين تناسق الجسم، ومساعدة الناشئ على تكوين عادات صحية، وقد يحتاجون إلى وقت للتكيف مع تغيرات الجسمية في هذه المرحلة ، لذلك ينصح بممارسة الرياضة لزيادة الثقة بالنفس.(١٣ : ٢٠٢)

ومن هنا توصلت الباحثة إلى أن برنامج التدريب باستخدام تدريبات التايبو **Tae-boo** من أفضل البرامج التي يتم تناولها بطرق وأشكال متباينة تبعاً للهدف الموضوع من قبل العلماء والباحثين في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد اكتسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التايبو **Tae-boo** .

وقد لاحظت الباحثة ضعف الأداء المهارى لناشئ الكاتا عن أداء الكاتا بصاداى basaday kata برغم من المجهود المبذول في التدريب ، وذلك الي ما تتطلبه طبيعة أداء الجملة الحركية "الكاتا بصاداى basaday kata" من قدرات بدنية ومهارية عالية لما تحتاجه من قوة مميزة بالسرعة بدرجة عالية ، لذلك فإنها تحتاج اتقان فني عالي ليستطيع الناشئ تحقيق المراكز الأولى من خلالها لهذا يعزف ناشئ الكاتا عن أداء الكاتا بصاداى basaday kata في معظم البطولات وبالأخص فى بطولات منطقة كفر الشيخ للمرحلة من (تحت ١٦ سنة)

ومن خلال المقابلات الشخصية وعرض سؤال على المدربين وبعض الناشئين فى بطولة منطقة كفر الشيخ للعام (٢٠٢٢) للمرحلة من (تحت ١٦ سنة) وعددهم (٦) مدربين و(١٠) ناشئين عن درجات الصعوبة فى أداء الكاتا بصاداى ، حيث توصلت الباحثة إلى أن الكاتا بصاداى تحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية عالية مثل " القوة المميزة بالسرعة والتحمل وذلك الاداء

مهارة "ياما زوكي" التي تتكرر ثلاث مرات متتالية أحدهما في الرأس والآخرى في البطن ، ومن هنا يتضح الأهمية التطبيقية للبحث.

كما لاحظت الباحثة أن معظم المدربين يتبعون الطريقة التقليدية في الاعداد البدني الخاص مما يشعر الناشئين بالملل والارهاق، مما أثر على مستوى أداء الكاتا وخاصة ان مسابقات الكاتا تتميز بالصعوبة في التقييم الذي يستند الى نقاط أساسية هي (الوقفات، التقنيات، الحركات الانتقالية، التوقيت والتزامن، التنفس الصحيح، التركيز، التوافق في أداء الكيهون، القوة، السرعة، التوازن) الامر الذي دعا الى التفكير في استخدام أسلوب حديث يتميز بالتشويق في الاعداد البدني الخاص لتجنب شعور الناشئين بالملل والارهاق .

ومن خلال المسح الشامل للأبحاث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وجدت الباحثة أهمية كبيرة لإستخدام تدريبات التايبو لتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات المختلفة سواء في الرياضات الجماعية او الفردية حيث أكد نتائج دراسة "أحمد شعراوي (٢٠٢١)(٤)، مهجة أحمد (٢٠٢١)(٢٦) أن إستخدام (تمرينات التايبو) له تأثير إيجابي علي القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى.

ونتيجة لما سبق تبرز مشكلة البحث في أنه من الواجب علينا التطرق إلى استخدام تدريبات التايبو لتنمية مكونات اللياقة البدنية لعضلات الجسم التي تتناسب مع العمل العضلي وتوظيفها لتقنين الأحمال التدريبية وذلك للوصول إلى مدى ما تساهم به هذه المتغيرات في زيادة فاعلية المكونات البدنية لمراحل الجملة الحركية للكاتا بصاداى قيد البحث، ومن هنا عازمت الباحثة لدراسة للتعرف على مدى تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-boo لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في مستوى أداء الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتيه .

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-boo لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في مستوى أداء الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتيه" وذلك من خلال:
١. التعرف على الكفاءة البدنية لناشئ الكاراتيه.
 ٢. التعرف على تحسن "المستوي المهارى في الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتيه"

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية

مصطلحات البحث:

- تدريبات التايبو Tae-boo.

مزيجًا من التمارين الهوائية التي تُعرف بالأيروبيك، وتمارين الدفاع عن النفس، وفنون القتال، والرقص، والكيك بوكسنج، والركلات السريعة، بالإضافة إلى اليوغا، التي يُمكن أن يُمارسها الرجال والنساء إلا أنها تُعدّ أكثر شيوعًا للنساء، وتتميز هذه التمارين بالتنوع؛ مما يُقلل من احتمالية الشعور بالملل، ويُمكن أن توفر العديد من الفوائد الصحية. (٣٠)

- الكاتا

هي مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة فى الصد واللكم و الركل و إخلال التوازن يؤديها اللاعب فى أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية فى اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام اليدين و الرجلين و بتسلسل منطقى ضد منافسين وهميين ووفقا لتنسيق متعارف عليه دوليا .(٧: ١٥٧)

- الكاتا بصاداى .

تسمى "الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة أو قتحام القلعة الكبرى أو اختراق قلعة"، وكلمة داي تعني كبير"، تتكون من (٤٢) حركة، تؤدى فى زمن حوالي دقيقة واحدة، مجموعة من الحركات الدفاعية والهجومية فى اتجاهات مختلفة وفى صورة سلسلة متتالية وفقا للنسق الدولى ، تتميز بالتغيير المتكرر فى قطع البلوكين لتمثيل الشعور بالانتقال والهجمات المتكررة مثل ثلاث

ياما زوكي متتالية تمثل اختراق دفاع قوي ، تصنف الكاتا بصاداى عادةً على أنه كاتا وسيط وعادةً ما يتم تدريسه لأول مرة للكاراتية في (الحزام البني) ويسمح لبعض اتحادات الشوتوكان بإجراء كاتا تصنيفاً حتى st dan١ (الحزام الأسود). (٥ : ٣٤)

- برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايبو Tae-boo. (تعريف إجرائي)

هو برنامج يحتوي على مجموعة من تدريبات التايبو Tae-boo الحديثة، التي تستخدم فيها اليدين والساقين معاً في تنفيذ حركات مأخوذة من رياضة الأيرويكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية والرقص والكيك بوكسينغ واليوغا والموضوعه على أسس علمي وتتميز بالتشويق والإثارة، بغرض تحسين القدرت البدنية والحركية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية.

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية:

١. دراسة أحمد شعراوي (٢٠٢١) (٤) وتهدف إلى التعرف على برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب في البالية واعتمد البحث على المنهج التجريبي وتم تطبيقها على عينة من لاعبات البالية تتراوح أعمارهم (١١ - ١٥) سنة، والبالغ قوامها (٩) أفراد. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود تأثير للبرنامج التايبو المقترح، ووجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية، ووجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية. وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بتدريبات التايبو لما لها من تأثير في رفع مستوى الكفاءة البدنية، و في رفع مستوى الأداء المهارى في مهارات البالية.

٢. مهجة أحمد (٢٠٢١) (٢٦)، تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التايبو المائية على القدرات الحركية (الرشاقة - التحمل - المرونة - التوازن - القوة المميزة بالسرعة - التوافق العضلي العصبي) ومستوى الأداء المهارى فى السباحة الإيقاعية، وتم تطبيق الدراسة على عدد (٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية عددهن (٢٠) طالبة ومجموعة ضابطة وعددهن (٢٠) طالبة تم إختيارها بطريقة عشوائية من طالبات الفرقة الثالثة (٢٠١٧ - ٢٠١٨)، وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة تفوق طالبات المجموعة

التجريبية علي طالبات المجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية (الرشاقة - التحمل - المرونة - التوازن - القوة المميزة بالسرعة - التوافق العضلي العصبي) ومستوى الأداء المهاري في السبان حة الإيقاعية توصي الباحثة بتعميم إستخدام تمرينات التايبو المائية في تعليم طرق السباحة الأخرى.

٣. دراسة محمود أحمد (٢٠٢١)(٢٥) تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو (Tae-Bo) على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين التايكوندو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) لاعب من لاعبي التايكوندو من نادي الشبان المسلمين بالدقهلية وكانت أهم النتائج أن تدريبات التايبو (Tae-Bo) تساهم في تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي برياضة التايكوندو قيد البحث، وكانت أهم التوصيات ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات التايبو (Tae-Bo) في برامجهم التدريبية بجميع المراحل السنوية المختلفة.

٤. دراسة إبراهيم علي (٢٠٢٠)(١) هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الحركية (الكاتا بصاداي) لدى براعم الكاراتيه. استخدم البحث المنهج التجريبي. وتمثلت العينة من (٦) براعم الكاراتيه في المرحلة السنوية من (٧-٩) سنوات بمركز شباب تلا بمحافظة المنوفية. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (الكاتا بصاداي) لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي، ووجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في كل من مستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية الخاصة بالجملة الحركية الكاتا بصاداي .

٥. درسه سيدة علي (٢٠١١)(١٦) هدفت الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى اداء بعض مهارات الوزن في الباليه وذلك من خلال تحسن بعض المتغيرات البدنية القدره عضليه المرونه تحمل القوه التوافق الرشاقه وتحسن بعض المتغيرات النفسية التكيف مع الحياه الثبات الانفعالي و التحسن في مستوى اداء بعض المهارات الوثب فى الباليه لدى الطالبات مجموعه البحث التجريبيه اشتملت عينه البحث من (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانيه بكلية التربيه الرياضيه جامعه بني سويف وكانت النتائج أن تدريبات

التايبو قيد البحث ادت الى تحسن مستوى بعد المتغيرات البدنيه القدره العضليه تحمل القوه التوافق الرشاقه المرونه وتحسن مستوى بعض المتغيرات النفسيه التكيف مع الحياه الجامعيه الثبات الانفعالي و تحسن مستوى بعض وثبات في الباليه قيد البحث

٦. دراسه احمد الروبي (٢٠٠٦)(٥) هدفت الى التعرف على تاثير تدريبات التايبو المعدله على مستوى بعض مكونات اللياقه البدنيه والفسولوجيه والمهاريه للاعبين كره السله وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت العينه الاجماليه نحو (٢٠) لاعب وتوصلت الدراسه الى تاثير التدريبات التايبو على بعض متغيرات اللياقه البدنيه والفسولوجيه والمهاريه للاعبين كره السله قيد البحث

الدراسات الأجنبية:

٧. دراسه ALI TEKIN, G,Aykora,E, Çalışır,M (٢٠١٨)(٢٩) هدفت الى التعرف على تاثير تدريبات التايبو على النتائج الحركيه والنفسيه لدى طالبات الجامعه وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبلغت العينه الاجماليه نحو (٧٧) لاعبه وتوصلت الدراسه الى وجود فرق داله احصائيه نتيجه استخدام تدريبات التايبو على المتغيرات الحركيه والنفسيه.
٨. دراسة ويلبي يونس وآخرون Willy Lens & all (٢٠٠٧)(٤٢) هدفت الى التعرف على تاثير التمرينات البدنيه الحديثه مثل التدريبات التايبو على المشاركين بها ومدى تاثيرها على الاجهزه الداخليه للجسم والمظهر العام لتكوين الجسمي وتكونت عينه الدراسه على عدد (٢٢٤) فرد وقد استخدم الباحث ون المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعته البحث باستخدامه الدراسه استبيان للتعرف على مختلف استجابات المشاركين وكانت اهم النتائج هي ان هناك زياده مسترفيه المشاركين لمثل هذا النوع من التدريبات الحديثه وبصفه خاصه للشباب من سن ١٩ سنه فاكثر كما اظهرت النتائج عدم وجود اثار سلبيه نتيجه لممارسه تدريبات الطيبه على تلك المرحله السنيه وتحسن في اللياقه البدنيه العامه للافراد المشاركين وكفاءه الاجهزه الداخليه وانخفاض معدل التعرض للامراض والاصابات وانخفاض معدل زياده السمنه
٩. دراسة مواريس وآخرون Mauric Riet & all (٢٠٠٢) (٣٦) هدفت الى التعرف على التاثير انواع مختلفه من النشاط البدني ومنها تدريبات التايبو على معدل ضربات القلب ومعدل انتاج

الطاقة والقوة العضلية للرجلين واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وقد اختاروا عينه البحث من الاطفال تراوح اعمارهم من (٦ الى ١٦) عام وكانت اهم النتائج تحسين القوة العضلية للرجلين، معدل ضربات القلب ومعدل انتاج الطاقة.

١٠. دراسة تي بويل **Te poo brake** (٢٠٠٢) (٤١) هدفت الى التعرف على تاثير برنامج لتدريبات التايبو على تحسين عناصر اللياقة البدنيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينه البحث على (٢٠٠) طالبه جامعيه تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (١٠٠) طالب ادت للتدريبات على جهاز الخطف والاخرى ضابطه وعددها (١٠٠) طالب ادت للتدريبات على جهاز الخطوه والاخرى ضابطه وعددها (١٠٠) طالب طبق عليها برنامج التايبو وطبق البرنامج لمدته اربع اسابيع وأستخدم الباحث مجموعه من الاختبارات البدنيه وكانت من اهم النتائج وجود فروق داله احصائيه بين المجموعتين التجريبية والضابطه في تحسن مستوى عنصرى السرعة والتوافق لصالح المجموعه التجريبية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

انحصرت الدراسات المرجعية العربية التي تم حصرها في الفترة من (٢٠٠٦) إلى الفترة (٢٠٢١) وبلغ عددها (٦) دراسات، وبالنسبة للدراسات الأجنبية من سنة (٢٠٠٢) إلى سنة (٢٠١٨) وبلغ عددها (٤) دراسات بإجمالي (١٠) دراسات تم الاستفادة منها بالبحث .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها ضابطه والأخرى تجريبية ، بتطبيق القياس القبلي البعدي، وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (٤٥) ناشئ ممارس لرياضة الكاراتية بمركز شباب فوه بمحافظة كفر الشيخ ، تم اختيار (٢٤) ناشئ من ناشئي مركز شباب فوه بمحافظة كفر الشيخ بالطريقة العمدية، وكانت أعمارهم (١٥ - ١٦ سنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (١٢ ناشئ بكل

مجموعة) إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، بالإضافة الى اختيار عدد (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث كمجموعة استطلاعية لاجراء المعاملات العلمية لادوات البحث.

شروط اختيار العينة:

- استعداد جميع الناشئين للانتظام في التدريب "الاشترك في مجموعة البحث".
 - أن يكون الناشئ مسجلاً بمنطقة كفر الشيخ للكاراتية.
 - أن يتراوح العمر التدريبي للمتدرب ما بين ١٥-١٦ سنوات.
- اعتدالية توزيع قيم متغيرات عينة الدراسة:

استخدمت الباحثة معامل الالتواء للتعرف على اعتدالية توزيع عينة البحث في القياسات والاختبارات قيد البحث والتوزيع الطبيعي في جميع متغيرات البحث، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١)

اعتدالية توزيع البيانات في المتغيرات الأساسية لعينة الدراسة ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف	الوسيط	التواء	تفطح
الاساسية	السن	١٢,٢٧	٠,٥١	١٢,٥٠	٠,٨٨-	١,١٨-
	الطول	١٥٥,٣٨	٢,٨٧	١٥٥,٠٠	٠,١٣	٠,٤٥-
	الوزن	٤٦,٩٢	١,٧٢	٤٦,٠٠	٠,٤٨	١,١٩-
	العمر التدريبي	٥,٧٦	٠,٩٤	٦,٠٠	٠,٤١	٠,٣٧

يوضح جدول (١) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات الاساسية قد تراوحت ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في متغيرات الاساسية.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع البيانات في المتغيرات البدنية والمهارية لعينة الدراسة ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف	الوسيط	التواء	تفطح
البدنية	قذف القدمين خلفاً	٣٣,٢٣	٠,٩٦	٣٣,٦٠	١,٦٥-	١,٧٠
	الوثب العمودي	٣٣,٩٧	١,٣٦	٣٤,٠٥	٠,٣٣-	٠,٨٤-
	ثني الذراعين من الانبطاح	٢٣,٧٥	٠,٧٤	٢٣,٨٥	٠,٥٠	٠,٣٦
	الشد لأعلي بالذراعين	٥١,٣٠	٠,٧٧	٥١,٣٠	٠,١٨-	١,٤٨-
	ثني الجذع من الوقوف	١٠,٤٩	١,٧٣	١١,٠٠	٠,٣٨-	١,٤٢-
	جرى ٣٠ م من بداية متحركة	٥,٢٧	٠,٢٥	٥,٢٠	٠,٧٥	٠,٤٩-

١,٠١-	٠,٣٦-	٨,٥٠	٠,٥٣	٨,٣٦	ث	جري الزجراج	المهاري
١,٠٠-	٠,٥١	١٩,٦٠	١,٣٤	٢٠,١٦	عدد	نط الحبل	
١,١٧	١,٦١-	٣٧,٥٠	٣,٠٤	٣٦,٤٠	ث	الوقوف بالقدم على عارضة التوازن	
١,٣٨	٠,٨٩	١٠,٠٠	٠,٦٢	١٠,٢٩	عدد	ياما زوكي	
١,٠٣	٠,٩٨-	٣٠,٠٠	٤,٢٩	٣٠,٢١	عدد	سوتو أوكي	
٠,٤٣-	١,٠٥	٦,٠٠٠	٠,٧٨	٦,٥٤	عدد	شوتو أوكي	
٠,٧٤	٠,٨٠	٦,٠٠	٠,٨٠	٥,٨٨	عدد	شودان زوكي	
٠,٥٨-	٠,٦٦	٥,١٥	٠,٣٦٥	٥,٢٢	الدرجة	الاداء المهاري في الكاتا بصاداي	

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٥٩٧

يوضح جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في المتغيرات البدنية والمهارية قد تراوحت ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في المتغيرات البدنية والمهارية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١. استمارات جمع البيانات - مرفق (٢)

قامت الباحثة باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد اشتملت على البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الاسم - الطول - الوزن - العمر التدريبي) - استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية.

٢. القياسات الأساسية والخاصة بتوصيف وتجانس عينة البحث وهي:

- السن (لأقرب نصف سنة).
- الوزن (لأقرب كيلو جرا).
- الطول (لأقرب سنتيمتر).
- العمر التدريبي (لأقرب نصف سنة).

٣. القياسات البدنية قيد البحث:

من خلال عمل الباحثة كمدربة كاراتية وأستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي تخصص منازل كاراتية بكليات التربية الرياضية بجامعة كفرالشيخ تم تحديد القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والاختبارات التي تقيسها من خلال:

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية والاختبارات البدنية التي تقيسها -

مرفق (٢)

في ضوء المراجع العلمية احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) (٦)، وجيه احمد شمندی (٢٠٠٢) (٢٨) والدراسات المرجعية منها عماد عبدالفتاح عبدالرحيم، رحاب عبدالمنعم، ياسر سعد محمود، محمود محمد لبيب (٢٠٢١) (٢١)، إبراهيم علي عبدالحميد (٢٠٢٠) (١)، إبراهيم محمد محمد عبدالغنى (٢٠١٨) (٢)، عماد عبد الفتاح عبد الرحيم (٢٠٠١) (٢٠)، فقامت الباحثة بتحديد وحصر المتغيرات البدنية المرتبطة في الكاتا بصاداي وكانت نتيجة البحث المرجعي أن أهم القدرات البدنية لناشئ الكاراتية (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) وقامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٣) بغرض التعرف على أهم القدرات البدنية الخاصة لاداء الكاتا بصاداي لناشئ الكاراتية في المرحلة السنوية قيد البحث والاختبارات البدنية التي تقيسها وتم عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥) خبراء، مرفق (١) حيث يبدى الخبير رأيه بالموافقة أو غير الموافقة عن كل اختبار من الاختبارات المقترحة وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٣):

جدول (٣)

القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها (ن = ٥)

القدرات البدنية	الاختبارات البدنية المقترحة	وحدة القياس	رأى الخبير			
			مناسب		غير مناسب	
			ك	%	ك	%
السرعة	جري ٣٠م من بداية متحركة	ث	٥	١٠٠%	٠	٠%
القوة	الشد لأعلي بالذراعين	عدد	٥	١٠٠%	٠	٠%
	قذف القدمين خلفاً	عدد	٥	١٠٠%	٠	٠%
	الوثب العمودي	عدد	٤	٨٠%	٠	٢٠%
الرشاقة	ثني الذراعين من الانبطاح	عدد	٥	١٠٠%	٠	٠%
	جري الزجراج	ث	٤	٨٠%	٠	٢٠%
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	عدد	٤	٨٠%	٠	٢٠%
التوافق	نط الحبل	عدد	٥	١٠٠%	٠	٠%
التوازن	الوقوف بالقدم على عارضة التوازن	ث	٥	١٠٠%	٠	٠%

مرفق (٤)

يتضح نتائج جدول (٣) ان نسبة موافقة الخبراء تراوحت بين (٨٠% : ١٠٠%) وارتضت الباحثة بقبول الاختبار الحاصل على نسبة أكثر من (٧٠%) مما دل على موافق الخبراء على عدد (٩) اختبارات.

٤. القياسات المهارية قيد البحث :

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥ب) (٧) ، وجيه احمد شمندی (٢٠٠٢) (٢٨) والدراسات السابقة المرتبطة برياضة الكاراتية منها Masatoshi Nakayama (١٩٨٠) (٣٥) ، احمد يوسف (٢٠١٦) (١٠) ، إبراهيم محمد (٢٠١٨) (٢) ، إبراهيم علي (٢٠٢٠) (١) ، احمد شعراوى (٢٠٢١) (٤) ، حمادة خلف (٢٠٢٣) (١٤) ، حيث استخدمت الباحثة كلا من :

(١) استمارة تقييم الاتحاد المصرى للكاراتية لتقييم الكاتا بصاداى والذى يشمل تقييم الاداء في (الوقفات، التقنيات، الحركات الانتقالية، التوقيت والتزامن، التنفس الصحيح، التركيز، التوافق في أداء الكيهون، القوة ، السرعة، التوازن) وقامت الباحثة بالاستعانة بعدد (٥) حكام مسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتية لتقييم مستوى الاداء الكاتا بصاداى لعينة البحث بنفس شروط اداء الاتحاد المصرى للكاراتية أثناء المسابقات عن طريق حساب متوسط الدرجات لعدد (٥) حكام بعد حذف الدرجة الاعلى والدرجة الادنى وفقا لاستمارة تقييم اداء الكاتا بالاتحاد المصرى للكاراتية .

(٢) الأختبارات المهارية قيد البحث : بالاضافة لقيام الباحثة بلاطلاع على المراجع العلمية منها احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥أ) (٦) وذلك لتحديد الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية المكونة للكاتا بصاداى واختيار اكثر المهارات تكرارا ثم قامت الباحثة بتصميم اختبارات مهارية لكل مهارة وفقا لطريقة الاختبارات التي وضعها احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥ب) (٧) وقامت بأعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (٥) بغرض تحديد أهم الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية المكونة للكاتا بصاداى قيد البحث وتم عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥) خبراء مرفق (١) حيث تمت الموافقة على عدد (٤) أختبارات مهارية كما يوضحها الجدول التالي

جدول (٤)

اختبارات مهارية خاصة بالمهارات الأساسية المكونة للكاتا بصاداى (ن = ٥)

المهارة	الاختبارات المقترحة	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	رأى الخبير	
				مناسب	غير مناسب

%	ك	%	ك				
%٠	٠	%١٠٠	٥	العدد في ١٥ ث	تحمل قوة	أداء لکمتين معافي منطقة (الجودن) وأخرى في منطقة (الشودان) على دمية التدريب واحتساب العدد في ١٥ ث	ياما زوكي
%٢٠	٠	%٨٠	٤	العدد في ٥٠ ث	تحمل الإداء	أداء المهارة واحتساب العدد في ٥٠ ث	سوتو أوكي
%٢٠	٠	%٨٠	٤	العدد في ١٠ ث	قوة مميزة بالسرعة	أداء المهارة واحتساب العدد في ١٠ ث	شوتو اوكي
%٠	٠	%١٠٠	٥	العدد في ١٠ ث	الرشاقة	أداء المهارة واحتساب العدد في ١٠ ث	شودان زوكي

مرفق (٥)

يتضح من جدول (٤) والخاص بأراء الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية المكونة للكاتا بصاداى ان نسبة موافقة الخبراء تراوحت بين (٨٠% : ١٠٠%) وارتضت الباحثة بقبول الاختبار الحاصل على نسبة أكثر من (٧٠%) مما دل على موافق الخبراء على عدد (٤) اختبارات مهارية ثم قامت الباحثة بأجراء المعاملات العلمية الأختبارات المهارية قيد البحث (قيد البحث)

٥. البرنامج التدريبي المقترح:

استعانت الباحثة بالمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضى وبأداء الساده الخبراء في مجال تدريب رياضة الكاراتية من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح وتوزيع درجات الاحمال التدريبية علي الوحدات والاسابيع التدريبية مرفق (٦) وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٥)

توزيع (عدد - زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الأسبوعي علي مراحل البرنامج.

فترة الإعداد												الفترة
الإعداد الخاص						الإعداد العام						المراحل
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	عدد الأسابيع
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	عدد الوحدات التدريبية
٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	زمن الوحدات (التدريبية(ق)
١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	الزمن الأسبوعي(ق)

- المدة الكلية للبرنامج هي ٣ شهور وهي مدة فترة الإعداد.
- عدد أسابيع البرنامج هي ١٢ أسبوع .
- توزيع الأسابيع علي مراحل فترة الإعداد وهي (الإعداد العام - الإعداد الخاص) .
- عدد أسابيع فترة الإعداد العام = ٥ أسابيع = ٩٠٠ دقيقة
- عدد أسابيع فترة الإعداد الخاص = ٧ أسابيع = ١٢٦٠ دقيقة
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة (ساعة) وهو زمن ثابت للوحده خلال فترة البرنامج الكلية.
- الزمن الأسبوعي للبرنامج ٦٠ دقيقة \times ٣ وحدات أسبوعيا = ١٨٠ دقيقة أسبوعيا.
- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل = ٣٦ وحدة
- بواقع ٦٠ دقيقة للوحدة الواحدة ،وبذلك يصبح الزمن الكلي للبرنامج ٢١٦٠ دقيقة.

جدول رقم (٦)

توزيع نسب وأزمنة محتوى الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترة الإعداد ككل .

الإعداد	النسبة والزمن	النسبة المئوية %	زمن الإعداد من الزمن الكلي للبرنامج
الاحماء		٨,٣٤%	١٨٠ دقيقة
الإعداد البدني عام		١٦,٦٦%	٣٦٠ دقيقة
الإعداد البدني خاص		١٦,٦٦%	٣٦٠ دقيقة
الإعداد المهاري		٥٠%	١٠٨٠ دقيقة
الختام		٨,٣٤%	١٨٠ دقيقة
المجموع		١٠٠%	٢١٦٠ دقيقة

أ- تخطيط البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية باستخدام تمرينات التايبو

من خلال الخطوات التي إتبعها الباحثة في بناء البرنامج التدريبي بالإضافة إلى خبراتها الشخصية كمدرية لمنتخب جامعة كفر الشيخ تم تحديد أزمنة محتوى الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترة الإعداد كالاتي :

- تحديد تدريبات التايبو المناسبة لطبيعة البحث :

قامت الباحثة بتحديد تدريبات التايبو المناسبة لطبيعة البحث عن طريق استطلاع رأى السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضى ورياضة الكاراتية والتي احتوت على عدد (٣٠) تدريب مرفق

(٦) حيث تم موافق السادة الخبراء على عدد (٢٤) تدريب وتم حذف التدريبات رقم (١٦، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩) وتقسيم تدريبات التايبو الى مجموعتين عدد كلا منها (١٢) تدريباً مختلفاً تنفذ على التوالي بين الوحدات التدريبية في جزء الاعداد البدني العام وراعت الباحثة عند اختيار هذه التدريبات التدرج في شدة و دقة تشكيل حمل التدريب، حيث يتم ممارسة تمرينات التايبو على الموسيقى لزيادة الدافعة لدى الناشئين، كما تم تحديد كلا من :

١- أزمئة محتوى الإعداد (البدني) :

تم تحديد ازمئة أداء تدريبات التايبو داخل الوحدة التدريبية في الاعداد البدني العام حيث تكونت من ١٦,٦٦% من زمن الوحدة التدريبية واشتملت علي مكونات حمل التدريب داخل البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تمرينات التايبو.

٢- شدة الحمل:

يجب أن تتدرج تدريبات التايبو في شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء، ولذا حددت الباحثة شدة حمل تدريبات التايبو عند البداية بـ ٦٠% من أقصى ما يتحملة الناشئ ، ولا تتعدى شدة الحمل في البرنامج عن ٩٠% ، بحيث تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (٦٠% : ٧٥%)، وفي الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة أعلى من (٧٥% : ٩٠%).

٣- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدريبات التايبو لناشئين في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج حجم التكرارات ما بين (١٥ - ٢٠) مرة ، والمجموعات (٤) مجموعات و في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج تراوحت التكرارات ما بين (٨ - ١٠) مرة ، والمجموعات (٣) مجموعات.

٤- فترات الراحة البيئية: فترة الراحة بين المجموعات ما بين (١٠ ث - ٣٠ ث).

- أزمئة محتوى الاعداد (المهاري - الخططي)

تم تحديد ازمئة محتوى الاعداد (المهاري - الخططي) داخل الوحدة التدريبية وتكونت من ٥٠% من زمن الوحدة التدريبية واشتملت على مكونات الاداء المهاري في الكاتا بصاداي

والتدريب على مهارات (٤٢) المكونه للكاتا بصاداي و الموضحة بالجدول والشكل التالي:

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج (المهارى - والخططى)

المهارة الثانية	المهارة الاولى	اليوم	الاسبوع
Hidari chuden uchi uke	Migi chudan uchi uke Hidari sho Migi tekubi Yoko ni soeru	اليوم الاول	الاسبوع الاول
Hidari chuden uchi uke	Migi chudan uchi uke Hidari sho Migi tekubi Yoko ni soeru	اليوم الثانى	الاسبوع الاول
Hidari chudan soto uke	migi chuden uchi uke	اليوم الثالث	الاسبوع الاول
Hidari chudan soto uke	migi chuden uchi uke	اليوم الاول	الاسبوع الثانى
migi chuden soto uke	Ryo kentsui chudan hasami uchi	اليوم الثانى	الاسبوع الثانى
migi chuden soto uke	Ryo kentsui chudan hasami uchi	اليوم الثالث	الاسبوع الثانى
Ryo ken migi koshi kamae	Hidari chuden uchi uke Gyaku hanmi	اليوم الاول	الاسبوع الثالث
Ryo ken migi koshi kamae	Hidari chuden uchi uke Gyaku hanmi	اليوم الثانى	الاسبوع الثالث
migi ken chudan choku zuki	Hidari Tate shuto chuden uchi uke	اليوم الثالث	الاسبوع الثالث
migi ken chudan choku zuki	Hidari Tate shuto chuden uchi uke	اليوم الاول	الاسبوع الرابع
Hidari ken chudan choku zuki	Migi chudan uchi uke	اليوم الثانى	الاسبوع الرابع
Hidari ken chudan choku zuki	Migi chudan uchi uke	اليوم الثالث	الاسبوع الرابع
Migi shoto chudan uke	Hidari chuden uchi uke	اليوم الاول	الاسبوع الخامس
Migi shuto chudan uke	Hidari shuto chuden uke	اليوم الثانى	الاسبوع الخامس
Ryo show tsukami uke	Hidari shuto chudan uke	اليوم الثالث	الاسبوع الخامس
Ryo show tsukami uke	Hidari shuto chudan uke	اليوم الاول	الاسبوع السادس
Hidari Shuto chuden uke	Ryo sho tsukamiyose Migi sokuto gedan kekomi	اليوم الثانى	الاسبوع السادس
Hidari Shuto chuden uke	Ryo sho tsukamiyose Migi sokuto	اليوم الثالث	الاسبوع السادس

المهارة الثانية	المهارة الاولى	اليوم	الاسبوع
	gedan kekomi		
Migi chudan uke	Migi shuto chuden uke	اليوم الاول	الاسبوع السابع
Migi chudan uke	Migi shuto chuden uke	اليوم الثاني	الاسبوع السابع
Migi ken chudan zuki Sono mama yori ashi	Ryo kentsui chudan hasami uchi	اليوم الثالث	الاسبوع السابع
Migi ken chudan zuki Sono mama yori ashi	Ryo kentsui chudan hasami uchi	اليوم الاول	الاسبوع الثامن
Migi ken Mig sokumen gedan uke	Migi shuto gedan uchi Komi Hidari sho Mig Kata UE nagashi uke	اليوم الثاني	الاسبوع الثامن
Migi ken Mig sokumen gedan uke	Migi shuto gedan uchi Komi Hidari sho Mig Kata UE nagashi uke	اليوم الثالث	الاسبوع الثامن
Migi mikazuki geri	Hidari sho Hidari sokumen chudan kaka uke	اليوم الاول	الاسبوع التاسع
Migi mikazuki geri	Hidari sho Hidari sokumen chudan kaka uke	اليوم الثاني	الاسبوع التاسع
Hidari gedan barai Migi ude mune mae kamae	Migi gedan barai Hidari ude mune mae kamae	اليوم الثالث	الاسبوع التاسع
Ryo ken hadari koshi kamae	Migi gedan barai Hidari ude mune mae kamae	اليوم الاول	الاسبوع العاشر
Ryo ken migi koshi kamae	Yama- zuki (Hidari ken Jordan zuki Mig ken gedan ura zuki)	اليوم الثاني	الاسبوع العاشر
Ryo ken migi koshi kamae	Yama- zuki (Hidari ken Jordan zuki Mig ken gedan ura zuki)	اليوم الثالث	الاسبوع العاشر
Ryo ken Hidan koshi kamae	Yama- zuki (Mig ken Jordan zuki Hidan ken gedan ura zuki)	اليوم الاول	الاسبوع الحادي عشر
Ryo ken Hidan koshi kamae	Yama- zuki (Mig ken Jordan zuki Hidan ken gedan ura zuki)	اليوم الثاني	الاسبوع الحادي عشر
Migi geden sukul- uke	Yama- zuki (Hidari ken Jordan zuki Mig ken gedan ura zuki)	اليوم الثالث	الاسبوع الحادي عشر
Migi geden sukul- uke	Yama- zuki (Hidari ken Jordan zuki Mig ken gedan ura zuki)	اليوم الاول	الاسبوع الثاني عشر
Migi shoto chuden uke	Hidari gedan sukui- uke	اليوم الثاني	الاسبوع الثاني عشر
Hidari shoto chuden-	Sono mam no Taisei	اليوم الثالث	الاسبوع الثاني

المهارة الثانية	المهارة الاولى	اليوم	الاسبوع
uke			عشر

أسس عامة لوضع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية :

عند وضع محتوى البرنامج راعت الباحثة الأسس العلمية التالية:

- يجب أن يحقق محتوى البرنامج أهداف البحث الموضوعية والمحددة مسبقاً.
 - مناسبة تدريبات التايبو المختارة مع قدرات أفراد عينة البحث.
 - إعطاء مجموعة من تدريبات التايبو الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، ثم تمرينات إطالة في فترات الراحة.
 - يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (٣) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد الناشئين بدنياً.
 - البدء بتدريبات التايبو لاكساب الناشئ عنصر التشويق .
 - تم تحديد أقصى تكرار لكل ناشئ من تدريبات التايبو، وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترح.
 - التنوع في تدريبات التايبو داخل الوحدات التدريبية اليومية حتى لا يحدث ملل أو الأداء بشكل روتيني لعمل عضلي واحد فقط بالإضافة الى استخدام الموسيقى اثناء التدريب.
 - مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (٦٠%) ولا تزيد عن (٩٠%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.
 - تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (٦٠% :
 - ٧٥%)، وتراوحت التكرارات ما بين (١٥ - ٢٠) مرة ، والمجموعات (٤) مجموعات.
 - تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة أعلى من (٧٥% : ٩٠%)، وتراوحت التكرارات ما بين (٨ - ١٠) مرة ، والمجموعات (٣) مجموعات.
 - يجب إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات لإستعادة الإستشفاء.
 - ٥- تخطيط البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة :
- تم تحديد أزمدة محتوى الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترة الإعداد كالاتي :

(١) أزمنة محتوى الإعداد (البدني) والتي تكونت من ١٦,٦٦% من زمن الوحدة التدريبية واشتملت على بعض الوسائل التدريبية المستخدمة لتنمية بعض القدرات البدنية منها:

- القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين .
- الركض على المدرجات.
- الركض بالإوزان.
- سحب بالحبل ومقاومة الناشئ .
- الحبل على المساند متنوعة الأرتفاع .
- الوثب العميق .
- مرجحة الذراعين بالدمبلز .

(٢) أزمنة محتوى الاعداد (المهاري - الخططي) والتي كونت من ٥٠% من زمن الوحدة التدريبية وأشتملت على مكونات الاداء المهاري فى الكاتا بصاداى والتدريب على مهارات (٤٢) المكونه للكاتا بصاداى

مكونات حمل التدريب داخل البرنامج التقليدى :
شدة الحمل:

يجب أن تتدرج تدريبات عناصر اللياقة البدنية فى شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفى كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء ، ولذا حددت الباحثة شدة حمل التدريب عند البداية بـ ٥٠% من أقصى ما يتحملة الناشئ ، ولا تتعدى شدة الحمل فى البرنامج التقليدى عن ٩٠%.

حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدريبات السرعة لناشئين ما بين (٦ - ٨) تكرار فى المجموعة الواحدة، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٢ - ٥) مجموعات

فترات الراحة البيئية: فترة الراحة بين المجموعات ما بين (١٠ اث - ٢٠ اث).

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية فى عملية التدريب والقياس فى البحث:

- جهاز الريستاميتير (Restameter) لقياس الطول، والوزن.
- عدد ٦ ساعات الإيقاف الرقمية من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- شريط قياس.
- مشغل موسيقى

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت الموافق ٤ / ٣ / ٢٠٢٣ م إلى يوم الأربعاء ٨ / ٣ / ٢٠٢٣ م على عينة قوامها (٨) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوافر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
 - التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها
 - ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة.
 - التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء التجربة.
 - التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الاختبارات البدنية والمهارية
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث، واستمارة تقييم أداء الكاتا بالاتحاد المصري للكاراتية، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت الموافق ١١ / ٣ / ٢٠٢٣ م إلى يوم الأربعاء ١٥ / ٣ / ٢٠٢٣ م على عينة قوامها (٨) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسي ومن داخل المجتمع الأصلي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث واستمارة تقييم أداء الكاتا بالاتحاد المصري للكاراتية.

- صدق الاختبارات البدنية والمهارية، استمارة تقييم أداء الكاتا بالاتحاد المصري للكاراتية :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية،
استمارة تقييم اداء الكاتا لبيان معامل الصدق (ن = ٨)

معامل الصدق	قيمة ت	فروق المتوسطات	الرباعي الأدنى		الرباعي الأعلى		الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	
٠,٨٣٩	٠,٣٢-	٠,٠٢-	٠,٢٨	٥,٢٤	٠,٢٩	٥,٢١	جری ٣٠ م من بداية متحركة
٠,٨٩١	١,٧٩	٠,٤٤	٠,٨٢	٥١,١٦	٠,٧٠	٥١,٦٠	الشد لأعلي بالذراعين
٠,٨٦٠	١,٠٠	٠,٣٣	١,٠١	٣٣,٢٠	٠,٤٩	٣٣,٥٣	قذف القدمين خلفاً
٠,٩٦٣	١,٩١	٠,٥٧	١,٨٥	٣٣,٧٠	١,٢٢	٣٤,٢٨	الوثب العمودي
٠,٨٣١	١,٩٥	٠,٤١	٠,٧٩	٢٣,٢٣	٠,٣٧	٢٣,٦٤	ثني الذراعين من الانبطاح
٠,٩١٣	٠,٤٧	٠,١٠	٠,٦٤	٨,١٣	٠,٤٥	٨,٢٣	جري الزجراج
٠,٩٧٦	١,٠٠	٠,١٩	١,٦٨	١٠,٢٠	١,٧٣	١٠,٣٩	ثني الجذع من الوقوف
٠,٩٩٥	١,٠٠-	٠,٠٦-	١,٣١	٢٠,١٨	١,٣٣	٢٠,١١	نط الحبل
٠,٩٩٣	١,٨٧	٠,٣٠	٢,٧٨	٣٦,٤٥	٢,٨٢	٣٦,٧٥	الوقوف بالقدم على عارضة التوازن
٠,٩١٨	١,٠٠-	٠,١٣-	٠,٤٦	٦,٢٥	٦,٢٥	٦,١٣	ياما زوكي
٠,٨٥٥	١,٤٣-	٠,٣٨-	٠,٩٩	٦,١٣	٦,١٣	٥,٧٥	سوتو أوكي
٠,٩٤٣	١,٠٠-	٠,١٣	٠,٧٤	٦,٦٣	٦,٦٣	٦,٥٠	شوتو اوكي
٠,٨٧١	٠,٧٠-	٠,٣٨-	١,٠٧	٦,٠٠	٦,٠٠	٥,٦٣	شودان زوكي
٠,٩٨٧	١,٠٠	٠,٠٣	٠,٣٠	٥,١٤	٠,٢٨	٥,١٦	استمارة تقييم اداء الكاتا بصادای

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,306$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى لدى عينة التقنين في الاختبارات البدنية والمهارية، استمارة تقييم اداء الكاتا قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبارات البدنية والمهارية، استمارة تقييم اداء الكاتا على قوة تأثير وصدق عالية

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية، استمارة تقييم اداء الكاتا بالاتحاد المصري للكاتاتية:

قام الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية، استمارة تقييم اداء الكاتا قيد البحث، على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية والتي تنتمي لنفس المرحلة السنوية للعينة الأساسية وكان قوامها (٨) ناشئ حيث تم الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوع، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية، استمارة تقييم اداء الكاتا بالاتحاد المصري للكاتاتية مقبولة من الناحية الإحصائية والجدول التالي يوضح تلك النتائج.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق إعادة التطبيق في الاختبارات والمهارية، استمارة تقييم اداء الكاتا
بالاتحاد المصرى للكاراتية لبيان معامل الثبات ن = ٨

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
٠,٧٠٤	٠,٢٨	٥,٢٤	٠,٢٩	٥,٢١	جري ٣٠ م من بداية متحركة
٠,٧٩٤	٠,٨٢	٥١,١٦	٠,٧٠	٥١,٦٠	الشد لأعلي بالذراعين
٠,٧٣٩	١,٠١	٣٣,٢٠	٠,٤٩	٣٣,٥٣	قذف القدمين خلفا
٠,٩٢٧	١,٨٥	٣٣,٧٠	١,٢٢	٣٥,٢٨	الوثب العمودي
٠,٦٩١	٠,٧٩	٢٣,٢٣	٠,٣٧	٢٣,٦٤	ثني الذراعين من الانبطاح
٠,٨٣٤	٠,٦٤	٨,١٣	٠,٤٥	٨,٢٣	جري الزجراج
٠,٩٥٢	١,٦٨	١٠,٢٠	١,٧٣	١٠,٣٩	ثني الجذع من الوقوف
٠,٩٩١	١,٣١	٢٠,١٨	١,٣٣	٢٠,١١	نط الحبل
٠,٩٨٧	٢,٧٨	٣٦,٤٥	٢,٨٢	٣٦,٧٥	الوقوف بالقدم على عارضة التوازن
٠,٨٤٣	٠,٤٦	٦,٢٥	٠,٦٤	٦,١٣	ياما زوكي
٠,٧٣١	٠,٩٩	٦,١٣	١,٠٤	٥,٧٥	سوتو أوكي
٠,٨٨٩	٠,٧٤	٦,٦٣	٠,٧٦	٦,٥٠	شوتو اوكي
٠,٧٥٩	١,٠٧	٦,٠٠	٠,٧٤	٥,٦٣	شودان زوكي
٩٧٤,٠	٠,٣٠	٥,١٤	٠,٢٨	٥,١٦	استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداى

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٨٢

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق إعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية واستمارة تقييم اداء الكاتا بالاتحاد المصرى للكاراتية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات

تنفيذ الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية فى الفترة من يوم السبت ٢٥/٣/٢٠٢٣ وحتى يوم الأربعاء ٢٨/٦/٢٠٢٣ وكانت خطوات تنفيذ البرنامج كما يلي:

أ- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لبعض القدرات البدنية واستمارة تقييم قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك في ٢٥/٣/٢٠٢٣ م إلى ٢٩/٣/٢٠٢٣ م، فقامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة ، و المجموعة التجريبية ،

بتطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٠)

تكافؤ متغيرات الدراسة في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري ن = ١ = ن = ٢ = ١٢

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
البدنية	٥,٢٤	٠,٢٧	٥,٢٩	٠,٢٥	٠,٠٥-	٠,٧٦-
	٥١,٤٥	٠,٧٥	٥١,١٦	٠,٨٠	٠,٢٩	١,٧٠
	٣٣,٣٤	٠,٨٦	٣٣,١٢	١,٠٨	٠,٢٢	١,٠٠
	٣٤,١٦	١,١٣	٣٣,٧٨	١,٥٨	٠,٣٨	١,٨٠
	٢٣,٨٨	٠,٥٥	٢٣,٦١	٠,٨٩	٠,٢٨	١,٨٤
	٨,٣٩	٠,٤٦	٨,٣٣	٠,٦١	٠,٠٧	٠,٤٨
	١٠,٥٥	١,٧٨	١٠,٤٣	١,٧٦	٠,١٣	١,٠٠
	٢٠,١٤	١,٣٨	٢٠,١٨	١,٣٧	٠,٠٤-	١,٠٠-
٣٦,٥٠	٣,١٢	٣٦,٣٠	٣,٠٨	٠,٢٠	١,٧٧	
المهارية	١٠,١٧	٠,٥٨	١٠,٤٢	٠,٦٧	٠,٢٥-	١,٠٠-
	٢٩,٥٨	٤,٥٠	٣٠,٨٣	٤,١٧	١,٢٥-	١,٣٩-
	٦,٥٠	٠,٨٠	٦,٥٨	٠,٧٩	٠,٠٨-	١,٠٠-
	٥,٦٧	٠,٦٥	٦,٠٨	٠,٩٠	٠,٤٢-	١,٤٥-
	٥,٢٣	٠,٣٧	٥,٢١	٠,٣٤	٠,٠٣	١,٠٠

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٠) والخاص بالفروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري عدم وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى (٠,٠٥) حيث بلغت قيمة ت ما بين (-١,٠٠ : ١,٨٤) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

ب- تطبيق البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من (١/٤/٢٠٢٣) إلى (٢١/٦/٢٠٢٣)

ولمدة (١٢) أسبوع.

ج- القياسات البعدية:

جري الزجراج	٨,٣٩	٠,٤٦	٤,٨٣	٠,٩٤	٣,٥٦-	١٠,٤٩-	٤٢,٤٠%
ثنى الجذع من الوقوف	١٠,٥٥	١,٧٨	١٤,٦٣	١,٩٧	٤,٠٨	٦,٣٧	٣٨,٦٣%
نط الحبل	٢٠,١٤	١,٣٨	٣٠,٨٣	١,٠٣	١٠,٦٩	٢٢,٨٢	٥٣,٠٨%
الوقوف بالقدم على عارضة التوازن	٣٦,٥٠	٣,١٢	٤٣,١٧	١,٩٠	٦,٦٧	٥,٧٠	١٨,٢٦%
ياما زوكى	١٠,١٧	٠,٥٨	١٢,٢٥	٠,٧٥	٢,٠٨	٦,٦٦	٢٠,٤٩%
سوتو أوكى	٢٩,٥٨	٤,٥٠	٤٢,٠٨	٣,٩٦	١٢,٥٠	٧,٤٢	٤٢,٢٥%
شوتو أوكى	٦,٥٠	٠,٨٠	٨,١٧	٠,٧٢	١,٦٧	٤,٦٩	٢٥,٦٤%
شودان زوكى	٥,٦٧	٠,٦٥	٧,٦٧	١,٠٧	٢,٠٠	٦,٦٣	٣٥,٢٩%
استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداى	٥,٢٣	٠,٣٧	٦,٨٨	٠,٦٨	١,٦٤	٧,٤٣	٣١,٣٧%

المهارية

*دال إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ قيمة Z عند ٠,٠٥ = ١,٩٦

حجم التأثير كبير = ٠,١٤ ، متوسط = ٠,٠٦ ، ضعيف = ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥).

كما أظهرت النتائج أن نسب معدل التغيير في القدرات البدنية تراوحت بين (٩,٩٤% : ٥٣,٠٨%)، كما تدل النتائج ان أكبر نسبة معدل التغير لصالح التوافق "نط الحبل" (٥٣,٠٨%) يليها الرشاقة "جري زجراجى" بنسبة (٤٢,٤٠%) ، ثم المرونة "ثنى الجذع من الوقوف" بنسبة (٣٨,٦٣%) ، بينما جاء تحمل الاداء "الشد لاعلى بالذراعين" بأقل معدل تغير بنسبة (٩,٩٤%) .

وتعزو الباحثة هذه النتائج الي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التايبو التي وضعت بصورة متزنة ومقننه ومراعاة زمن الاداء وشدة الحمل وزمن الراحة تناسبت مع خصائص المرحلة السنية، بالإضافة الى أداء هذه التدريبات على الموسيقى والايقاع المتنوع فساعد على عدم الشعور بالتعب وزيادة دافعية الناشئين الى ممارسه هذه التدريبات فى جو اجتماعى يمتاز بالتشويق والمتعة، مما أدى الى تحسين القدرات البدنية قيد البحث.

وهذا يتفق فيما ذكره "Rebecca" (٢٠٠٢) أن اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية الخاصة للنشاط الرياضي مما يؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهارى لكثير من الانشطة الرياضية المهارية وتساهم بقدر كبير في تطوير وتحسين دافعية الإنجاز الرياضي (٣٧: ١١٣)

ويؤكد " تي بول " **Te poo brake** " (٢٠٠٢) ان تدريبات التايبو ليس الهدف منها ان يصبح الممارس بارع فى أداء هذه التمرينات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والقدرات البدنية للجسم بشكل عام . (٤١ : ٣)

كما تعزو الباحثة هذه النتائج الى أن تدريبات التايبو التى تحتوى على مجموعة من الحركات تعمل اساسا على المجموعات العضلية الكبيرة مثل عضلات الرجلين والذراعين والجذع وتؤدي من الحركة ومن الثبات وفى الاتجاهات المختلفة أماما وجانبا ومائلا وغيرها من الاتجاهات حيث تعتمد تدريبات التايبو على وثبات تؤدي فى فترة زمنية معينة دون توقف مع سرعة فى التنفيذ والاستمرار فى الأداء كعمل جماعى ومصاحب للموسيقى لزيادة التشويق والاثارة للناشئين فكل ذلك ساهم فى تحسين القدرات البدنية والأداء المهارى لناشئ الكاراتية.

ويتفق هذا مع ما اشار به "محمد لطفى" (٢٠٠٦) انه يجب تدريب الناشئين بشكل متنوع ومتغير بما يمكن ان يتجنب الملل والرتابه وتعب المفاصل بمعنى الاصابات فى المدرب يجب ان يضع فى الاعتبار للحصول على افضل النتائج ان تحتوى التدريبات المختاره على تنوع وتغيير اوضاع الجسم وهذا ما يتبعه تدريبات التايبو التى تتميز بالتنوع ومتغيره فى الاتجاه (٢٤ : ١٨) كما أظهرت النتائج ان نسب معدل التغيير فى القدرات المهارية تراوحت بين (٢٠,٤٩% : ٤٢,٢٥%)، كما تدل النتائج ان أكبر نسبة معدل التغيير لصالح مهارة " سوتو أوكى " (٤٢,٢٥%) يليها مهارة " شودان زوكى " بنسبة (٣٥,٢٩%) ، ثم مهارة " شوتو اوكى " بنسبة (٢٥,٦٤%) بينما جاءت مهارة " ياما زوكى " بأقل معدل تغير بنسبة (٢٠,٤٩%) ، بينما جاء وبلغت معدل التغيير فى استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداى (٣١,٣٧%).

كما تعزو الباحثة التحسن فى مستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى الى استخدام تدريبات التايبو التى تشابه نسبياً فى اداءها مع رياضات الدفاع عن النفس والفنون القتالية، والتي تميزت بالتنوع وتغيير الأوضاع وزوايا الجسم، فأدت الى تطوير وتحسين الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى قيد البحث بالإضافة الى اعتماد تدريبات التايبو على الحركات المركبة والركلات ولكمات مشابهة للاداء المهارى فى حركات ولكمات الكاتا بصاداى بالإضافة الى استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى ان واحد اثناء الحركة، تشبه فى ادائها مهارات الكاراتية وخاصة مهارة "

Yama- zuki" التي تؤدي بلكمتين في ان واحد، مما أداء الى زيادة مستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى لعينة البحث.

ويتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "محمود أحمد (٢٠٢١)(٢٥) ، سيدة علي (٢٠١١)(١٦) ، عائشة محمد (٢٠٠٨)(١٨) ، تي بويل Te poo brake (٢٠٠٢)(٤١)

التي اثبتت فاعلية تدريبات التايبو على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي نص على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية".

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية"

ولتحقق من صحة الفرض تم إيجاد الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة معدل

التغير للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى (قيد البحث) وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية

وومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى (ن=١٢)

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معدل التغير %
		س	ع±	س	ع±			
	جرى ٣٠ م من بداية متحركة	٥,٢٩	٠,٢٥	٤,٢٩	٠,٦٩	١,٠٠-	٥,٥٨-	١٨,٩٠%
	الشد لأعلي بالذراعين	٥١,١٦	٠,٨٠	٥٤,٨١	٢,٣٠	٣,٦٥	٦,٢٧	٧,١٣%
	قذف القدمين خلفاً	٣٣,١٢	١,٠٨	٣٧,٦٠	٢,٨٤	٤,٤٨	٤,٩٢	١٣,٥٤%
	الوثب العمودي	٣٣,٧٨	١,٥٨	٣٨,٨٨	٣,٤٦	٥,١١	٤,٥٢	١٥,١٢%
	ثني الذراعين من الانبطاح	٢٣,٦١	٠,٨٩	٢٧,٥١	٢,٦٠	٣,٩٠	٤,٧٩	١٦,٥٢%
	جري الزجراج	٨,٣٣	٠,٦١	٥,٥٠	١,٢٤	٢,٨٣-	٨,١٣-	٣٣,٩٣%
	ثني الجذع من الوقوف	١٠,٤٣	١,٧٦	١٣,٧٥	٢,١٤	٣,٣٣	٥,٢٧	٣١,٨٩%
	نط الحبل	٢٠,١٨	١,٣٧	٢٥,٩٢	٢,٤٣	٥,٧٣	٦,٨٠	٢٨,٤١%
	الوقوف بالقدم على عارضة التوازن	٣٦,٣٠	٣,٠٨	٣٨,٣٣	٤,٥٢	٢,٠٣	١,٧١	٥,٦٠%

١١,٢٠%	٢,٨٨	١,١٧	١,٠٨	١١,٥٨	٠,٦٧	١٠,٤٢	ياما زوكي	البيانات
٢٥,٦٨%	٣,٥١	٧,٩٢	٦,٠٨	٣٨,٧٥	٤,١٧	٣٠,٨٣	سوتو أوكي	
١٦,٦٧%	٢,٧٢	١,٠٨	٠,٩٠	٧,٥٨	٠,٨٠	٦,٥٠	شوتو أوكي	
٢٠,٥٩%	٤,٣١	١,١٧	٠,٧٢	٦,٨٣	٠,٦٥	٥,٦٧	شودان زوكي	
٥,٠٧	٠,٩٩	٠,٥٩	٦,٢٣	٠,٣٧	٥,٢٣	٥,٢٣	استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداى	

*دال إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠٥ قيمة Z عند ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية وومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥).

كما أظهرت النتائج ان نسب معدل التغيير في القدرات البدنية تراوحت بين (٧,١٣% : ٣٣,٩٣%)، كما تدل النتائج ان أكبر نسبة معدل التغير لصالح الرشاقة "جرى جزاجى" (٣٣,٩٣%) يليها المرونة "ثنى الجذع من الوقوف" بنسبة (٣١,٨٩%) ، ثم التوافق "نط الحبل" بنسبة (٢٨,٤١%) ، بينما جاء تحمل الاداء "الشدد لاعلى بالذراعين" بأقل معدل تغير بنسبة (٧,١٣%) .

وتعزو الباحثة تفوق المجموعة الضابطة في القياس البعدي الى أسلوب التدريب المتبع والذي يراعى الفروق الفردية بين الناشئين بالإضافة التي تتوع التدريبات بالإضافة الى مناسبة شدة الحمل وفترات الراحة للمرحلة السنية ،لذلك قامت الباحثة بتحديد شدة حمل البرنامج المقترح عن طريق خبراء التدريب في رياضه الكاراتيه والذي لا يتعدى ٨٥% من اقصى قدره اللعب ، وان تكون عدد التكرارات ما بين (١٠ الى ١٦) تكرر ، الامر الذى ذكره "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) ان شدة الحمل يجب ان تكون من ٥٥% الى ٨٥% من اقصى قدره الناشئ وان تكون فترات الراحة بين واحد ونص دقيقه الى واحد دقيقه (١٩ : ٣٩)

كما يتميز هذه المرحلة السنية بالنشاط المستمر والطاقة الزائدة التي تعتبر من مظاهر النمو الحركي وتصبح الحركة لها هدف ، ويحدث نمو وتحسين وتطور في نوع الحركة وتحقق مستوى عالى نسبياً من التوافق كما أن الحركة في هذه المرحلة تزداد دقة وسرعة وارتباطاً وتعقيداً، فينمي التدريب الرياضة عند الناشئين الاستيعاب الواجب الحركي نتيجة للدوافع الحركية لدى الناشئين وكذلك نتيجة لتوجيهات المدرب الجيد، لذلك استخدمت الباحثة الشدة والأحمال المختلفة في

التدريب التدريبات المقترحة وذلك لفعاليتها وتأثيرها في تطوير القدرات البدنية الخاصه عن طريق تنوع الشدة والحمل التي تتناسب مع مرحلة الناشئين وزيادتها تدريجيا من خلال التكرار .

ويتفق هذا مع ما يشير به نتائج دراسة داف **Dave Turton** (٢٠٠٢) (٣٢) على اهميه استخدام تدريبات متنوعه مع التدريبات الهوائية لزياده الكتله العضليه وتحسين الدوره الدمويه داخل العضلات مما ادى الى انخفاض في الام المفاصل والاربطه من مساعد على قله الشعور بالاجهاد وبالتالي ادى الى تنميه القدرات البدنيه والمهاريه قيد البحث.

كما أظهرت النتائج ان نسب معدل التغيير في الأختبارات المهارية تراوحت بين (١١,٢٠% : ٢٥,٦٨%) ، كما تدل النتائج ان أكبر نسبة معدل التغير لصالح مهارة " سوتو أوكي " (٢٥,٦٨%) يليها مهارة " شودان زوكى " بنسبة (٢٠,٥٩%) ، ثم مهارة " شوتو اوكي " بأقل معدل تغير بنسبة (١٦,٦٧%) ، بينما جاء مهارة " ياما زوكى " بنسبة (١١,٢٠%) وبلغت معدل التغيير في استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداى (١٨,٩٥%).

وتعزو الباحثة تفوق القياس البعدى للمجموعة الضابطة في الأداء المهارى الى انتظام المجموعة في التدريب وان البرنامج التدريبي المتبع قد راعى الفروق الفردية بين الناشئين ويتفق هذا مع ما أشار به "أحمد محمود" (٢٠٠٥) ان ابتعاد لناشئ عن التدريب يؤدي الى هبوط مستواه فانه لازم على الناشئ ان يستمر في التدريب طوال العام كذلك مراعاة المدرب مبدا التوازن بين الحمل والشفاء حيث يجب وضع تدريبات مرتفعه الشده يتخللها تدريبات منخفضه الشده او راحه ايجابيه كذلك خلال الاسابيع والمراحل والفترات التدريبيه (٦ : ٢١)

كما احتوى البرنامج التدريبي المتبع للمجموعة الضابطة على مجموعة من التدريبات التي ساعدت على تطوير الأداء البدنى والمهارى ، كما اوضح "احمد محمود" (٢٠٠٥) ان الاعداد البدني يرتبط ارتباط وثيق الاعدادي المهاري كما توجد علاقه طرديه موجبه بينهما فكلما ارتفع المستوى البدني للناشئين تحسنت لديهم اللياقه البدنيه فزادت من سرعه تعلم واتقان الاداء الفني للمهارات (٧ : ٢١٦)

وأكد ستانستوتا (Stanista) (٢٠٠٥) الي أهمية ارتباط القدرات البدنية بالجانب المهارى في مختل الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات البدنية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى. (٤٠ : ١٨٦)

أحمد محمود " (٢٠٢٠) أن التدريب الرياضى يهدف للوصول بالناشئين الى مستويات عليا في المجال الرياضي فرياضه الكاراتيه تصبح ذاته فاعليه اذا امكن من البدايه تدريبهم وفقا لأسس ومعايير علميه مما يؤدى إلى الانماء الاستعدادات والقدرات المختلفه بطريقه فعاله تمكن الناشئين من تحقيق التقدم المستمر لتحقيق الاهداف التي يسعى الناشئ لتحقيقها. (٩ : ٦)

ويتفق هذه النتائج مع دراسة "عماد عبدالفتاح (٢٠٢١) (٢١)، رانيا محمد (٢٠٢٣) (١٥)، حمادة خلف (٢٠٢٣) (١٤) وجود علاقة بين القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى ، يساهم بشكل كبير في تحسين وتطوير القدرات البدنية.(تحمل السرعة- تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء) ومستوى أداء الكاتا في رياضة الكاراتيه.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى نص على أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية".

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداى لناشئ الكاراتية" ولتحقق من صحة الفرض تم إيجاد الفروق بين القياسيين البعديين ونسبة معدل التغير للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى (قيد البحث) وجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداى (ن=١ ن=٢ =١٢)

معدل الفروق %	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات	
	معدل التغيير %	ع±	س	معدل التغيير %	ع±	س		
٨,١٣ %	٢٧,٠٣ %	٠,٦٩	٣,٨٣	١٨,٩٠ %	٠,٦٩	٤,٢٩	جري ٣٠ م من بداية متحركة	البدنية
٢,٨١ %	٩,٩٤ %	٣,٢٣	٥٦,٥٧	٧,١٣ %	٢,٣٠	٥٤,٨١	الشد لأعلي بالذراعين	
٦,٨٧ %	٢٠,٤١ %	٢,٥٨	٤٠,١٤	١٣,٥٤ %	٢,٨٤	٣٧,٦٠	قذف القدمين خلفاً	
٨,٠٨ %	٢٣,٢٠ %	٢,٦١	٤٢,٠٨	١٥,١٢ %	٣,٤٦	٣٨,٨٨	الوثب العمودي	
٧,٠٠ %	٢٣,٥٢ %	١,١٧	٢٩,٥٠	١٦,٥٢ %	٢,٦٠	٢٧,٥١	ثني الذراعين من الانبطاح	
٨,٤٧ %	٤٢,٤٠ %	٠,٩٤	٤,٨٣	٣٣,٩٣ %	١,٢٤	٥,٥٠	جري الزجراج	
٦,٧٤ %	٣٨,٦٣ %	١,٩٧	١٤,٦٣	٣١,٨٩ %	٢,١٤	١٣,٧٥	ثني الجذع من الوقوف	
٢٤,٦٧ %	٥٣,٠٨ %	١,٠٣	٣٠,٨٣	٢٨,٤١ %	٢,٤٣	٢٥,٩٢	نط الحبل	
١٢,٦٦ %	١٨,٢٦ %	١,٩٠	٤٣,١٧	٥,٦٠ %	٤,٥٢	٣٨,٣٣	الوقوف بالقدم على عارضة التوازن	
٩,٢٩ %	٢٠,٤٩ %	٠,٧٥	١٢,٢٥	١١,٢٠ %	١,٠٨	١١,٥٨	ياما زوكي	
١٦,٥٧ %	٤٢,٢٥ %	٣,٩٦	٤٢,٠٨	٢٥,٦٨ %	٦,٠٨	٣٨,٧٥	سوتو أوكي	المهارية
٨,٩٧ %	٢٥,٦٤ %	٠,٧٢	٨,١٧	١٦,٦٧ %	٠,٩٠	٧,٥٨	شوتو اوكي	
١٤,٧٠ %	٣٥,٢٩ %	١,٠٧	٧,٦٧	٢٠,٥٩ %	٠,٧٢	٦,٨٣	شودان زوكي	
١٢,٤٢ %	٣١,٣٧ %	٠,٦٨	٦,٨٨	١٨,٩٥ %	٠,٥٩	٦,٢٣	استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداي	

*دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ قيمة Z عند ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية وومستوى الاداء المهارى فى الكاتا بصاداي لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥).

كما أظهرت النتائج ان نسب معدل الفروق في القدرات البدنية تراوحت بين (٢,٨١) % : (٢٤,٦٧) %، كما تدل النتائج ان أكبر نسبة معدل الفروق لصالح التوافق "نط الحبل" (٢٤,٦٧) %

يليهما التوازن " الوقوف بالقدم على عارضة التوازن " بنسبة (١٢,٦٦%) ، ثت الرشاقة " جرى زجاجي" بنسبة (٨,٤٧%) ، بينما جاء تحمل الاداء"الشد لاعلى بالذراعين" بأقل معدل الفروق بنسبة (٢,٨١) .

كما أظهرت النتائج ان نسب معدل الفروق في الاختبارات المهارية تراوحت بين (٨,٩٧% : ١٦,٥٧%) كما تدل النتائج ان أكبر نسبة معدل التغير لصالح مهارة " سوتو أوكي " (١٦,٥٧%) يليها مهارة " شودان زوكي " بنسبة (١٤,٧٠%) ، ثم مهارة" ياما زوكي " بنسبة (٩,٢٩%) ، بينما جاء مهارة" شوتو اوكي " بأقل معدل تغير بنسبة (٨,٩٧%) وبلغت معدل الفروق في استمارة تقييم اداء الكاتا بصاداي (١٢,٤٢%).

كما تشير النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات التايبو وذلك لان تدريبات التايبو ساهمت في تنمية رشاقة الناشئين وزيادة قدرتهم على تغيير اتجاه الجسم ووضاعه سواء في الهواء وهو على الارض ودمج هذه مهارات حركيه في اطار واحد وهو ما ينطبق على تدريبات التايبو .

وفي هذا الصدد أشار " روس Ross (٢٠٠٠) (٣٨) ان ممارسة تدريبات التايبو -Tae bboo بأنظام تؤدي الى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل ؛ بالإضافة الى شعورالناشئين بالثقة بالنفس وامتلاك الإرادة. وسلط الضوء " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) على أن ممارسة التدريبات بشكل يومي ومنتظم يلعب دورا هاماً في النمو الحركي للناشئين (١٩ : ١٨٧)

كما يشير"وجيه احمد" (٢٠٠٢) ان القدرات البدنيه السرعة والقوه هم اساس للكاراتيه ويجب التركيز بشكل اكثر على هذه الصفات لاهميتها في الارتقاء بالمستوى المهاري في رياضه الكاراتيه.(٢٨ : ٢)

كما ترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية في الاداء المهارى فى الكاتا بصاداي الى استخدام برنامج التايبو الذي اعطى فرصه للناشئين لاداء تدريبات مهاريه مشابهة للأداء المهارى للكاتا من لكمات وذلك بأستخدام الموسيقى التي أضافت للتدريبات عامل التشويق والاثارة مما أدى الى تطوير الأداء المهارى للكاتا بصاداي.

الامر الذي أشار به كلا من "محمد حسن ومحمد نصر الدين" (٢٠٠١) بأن ناشئ الكاراتيه يجب عليه استخدام التدريب المرتبط بالمسابقة وتكرار التمرينات التدريبية المشابهة للاداء الحركي المستخدم في المنافسه كما يؤكد ان استخدام التدريبات الخاصه هو الاسلوب الامثل للتقدم بالمستوى الاداء المهاري. (٢٣ : ١٠٢)

وتعزو الباحثة هذه النتائج الى استخدام تدريبات التايبو بمصاحبة الموسيقى التحفيزيه للناشئين لزياده الدافعيه وفي هذا الصدد توصلت دراسة "نعمات السيد" (٢٠٠٧)(٢٧) ان تدريبات التايبو تساعد على تأهيل الناشئين للتواصل والتعامل مع الجسم والعقل والروح، وتبرز تدريبات عناصر اللياقة البدنية ، حيث انها ذات طبيعة تخصصية ترفع من القدرات البدنية وزيادة انتاج الطاقة والتي تؤهل الجسم لاداء الحركات بسهولة للحفاظ على مستواه بمعدل ثابت اثناء فترة الأداء بثقة ووعي مع قدر من المتعة والتحدى والاثارة.

ويتفق هذا مع النتائج دراسات محمود أحمد (٢٠٢١)(٢٥) ، مهجة احمد (٢٠٢١)(٢٦)، عائشة محمد (٢٠٠٨)(١٨) ، تي بويل Te poo brake (٢٠٠٢)(٤١) ان تدريبات التايبو (Tae-Bo) ادت الى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والخططي للناشئين، كما اشارت نتائج دراسته أحمد شعراوي (٢٠٢١)(٤) ان ممارسه تدريبات التايبو وبانتظام تعمل على رفع مستوى اللياقه البدنيه كما اكدت دراسته "إبراهيم علي" (٢٠٢٠)(١) ان الاهتمام بتطوير المهارات الرياضيه الخاصه بالكاراتيه عامه والكاتا بصاداي خاصة يبدئ بتتميه بالصفات البدنيه "القوة والسرعة" للوصول للهدف المنشود .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي نص على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى الكاتا بصاداي لناشئ الكاراتية".

الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها وإعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- أثرت تدريبات التايبو تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية وهي (الجلد العضلي - تحمل القوة - تحمل السرعة - السرعة الحركية - رشاقة - توافق - توازن).
- أثرت تدريبات التايبو تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الكاتا بصاداى .

التوصيات:

- في ضوء هدف البحث وحجم العينة ونتائج البحث وفي نطاق المعالجات الاحصائية، توصى الباحثة بما يلي:
- الاستعانة بتدريبات التايبو أثناء تطبيق البرامج التدريبية وفي تحسين مستوى الاداء المهارى فى الكاتا والكوميتية.
- إجراء المزيد من البحوث باستخدام تدريبات التايبو فى مراحل عمرية وتدريبية مختلفة ولكلا الجنسين.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم علي عبدالحميد (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج باستخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الحركية "بساى داى" لدى براعم الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٣٤، العدد ٢، ص ١٧٤-١٨٦، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات
٢. إبراهيم محمد محمد عبدالغنى (٢٠١٨) : تأثير تدريبات للتوازن العضلي للرجلين على مستوى أداء الجملة الحركية (جانكاكو - كاتا) لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. أحمد المهدي حسن (٢٠٠٥): تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئى الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٤. أحمد شعراوي محمد (٢٠٢١): برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء بعض مهارات الوثب في البالية، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، ع، ٤، ١٦ - ١٤٨، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية
٥. أحمد عبدالله محمد الروبي (٢٠٠٦): تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو المعدلة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية والمهارية للاعب كرة السلة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ع ١٢، ص ١-٣٥، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد
٦. احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥): رياضة الكاراتيه مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، الإسكندرية.
٧. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥ ب): موسوعة محددات التدريب الرياضى النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٨. أحمد محمود إبراهيم (٢٠١٢): موسوعة العلمية والتطبيقية: الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٢٠): اتجاهات علمية ونماذج تطبيقية لاختيار وانتقاء لاعبي الجملة الحركية الكاتا (KATA) برياضة الكاراتيه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. احمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦): تدريبات التاي-بو وأثرها على الأداء المهاري المركب للاعب القتال الفعلي كاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٢٥، العدد ٥، ص ١-٢١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
١١. أمر الله أحمد البساطي (٢٠١٥): لتدريب الرياضي : نظريات وتطبيقات، دار جامعة الملك سعود، الرياض
١٢. حازم أحمد السيد (٢٠١٦): أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
١٣. حسن مصطفى عبد المعطي، هدى محمد قناوي (٢٠٠١): علم نفس النمو، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، الجزء ٢، القاهرة

١٤. حمادة خلف (٢٠٢٣): تأثير تدريبات نوعية باستخدام Rubber Ropes على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعب القتال الفحل في الكاراتية، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٣٢ ، العدد ١٤ ، ص ٢١٥ - ٢٥٠ ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
١٥. رانيا محمد عبد الجواد (٢٠٢٣) : تأثير تدريبات الكارديو كاراتيه على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الكاتا "كانكوداي" في رياضة الكاراتيه، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع ١٠١، ص ٤٥-٦٣، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية
١٦. سيدة علي عبدالعال (٢٠١١): تأثير تدريبات التايبو Tae - Boo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه. مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية، ع، ٣٢، ج ٢، ٤١٦. - ٣٨٢، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط.
١٧. عادل عبد البصير (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
١٨. عائشة محمد الفاتح (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التايبو Tae-Boo ومقاومات خارجية على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفيولوجية للاعبات الكاتا في رياضة الكاراتية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٥٦، ص ٢٨٩ - ٣٤٩، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
١٩. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، منسأة المعارف ، الإسكندرية.
٢٠. عماد عبد الفتاح عبد الرحيم (٢٠٠١) : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكارتية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٢١. عماد عبدالفتاح عبدالرحيم، رحاب عبدالمنعم، ياسر سعد محمود، محمود محمد لبيب (٢٠٢١): تأثير التدريبات البالسيتية على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، مجلد ١٩ ، ص ٩٦ - ١١٥ ، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي .
٢٢. محمد السعيد عبد اللطيف (٢٠٠٣) : شوتوكاف كاتا ، ج١، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٢٣. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢٤. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)، مركز الكتاب للنشر.

٢٥. محمود أحمد عبد الدايم أحمد (٢٠٢١): تأثير تدريبات التايبو TAE-BOO على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين التايكوندو. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع، ٥٦، ج، ٤، ١٨٨٣ - ١٩٠٤ م

٢٦. مهجة أحمد عبد العال المملوك (٢٠٢١) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لتمارين التايبو المائية على بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهاري فى السباحة الإيقاعية ،مجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مج٥٤، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

٢٧. نعمات السيد (٢٠٠٧): تأثير برنامج على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية لرياضيات الجمباز الإيقاعى، بحث علمى منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٢٨. وجيه احمد شمندى (٢٠٠٢) : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٢٩. Ali Tekin, G.Aykora.E.Çalışır, M . (2018): Tae-Bo Egzersiz Programının Üniversiteli Kadın Öğrencilerde Fiziksel Motorik ve Psikososyal Çıktıları. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi

٣٠. AG Moody's (٢٠٢٣): "What Is Tae Bo?", thehealthboard, ٢٦/١/٢٠٢٣, Retrieved ١٢/٢/٢٠٢٣. Edite.

<https://www.livestrong.com/article/١٦٤٤٠-benefits-tae-bo/>

٣١. Billy Blanks (٢٠٠٦) : The Tea-Bo Way " California, U.S.A.

٣٢. **Dave Turton** (٢٠٠٢): Wight Training, Martial Arts, Muscles and Mayhem, True Tales Relating to the Crazy Worlds of the Martial Arts and the Musclemen Paperback – ٢٠ Nov. ٢٠٠٢
٣٣. **Larry Greene & Russ Pate** (٢٠١٥): Training your distance runners, third edition. Human Kinetics, USA , ٢٠١٥.
٣٤. **Linden Date** (٢٠١٠) : Shotokan Bassai Dai kata PDF. Step by step karate kata Bassai dai .Full description, Jan ١٩, ٢٠١٠
٣٥. **Masatoshi Nakayama** (١٩٨٠): Best Karate: Bassai, Kanku, Vol. ٦ Paperback – April ١٥, ١٩٨٠
٣٦. **Mauric Riet all** (٢٠٠٢) : Validation and Calibration of Physical Activity Monitions in Children. The North American Association for the Study of obesity Research. ١٥٧, ٢٠٠٢
٣٧. **Rebecca vials, Christine**(٢٠٠٢) : lidval: modern dance eice recreation center, USA
٣٨. **Ross, E.**(٢٠٠٠): Fitness ison the agenda " no what health and wellbeing are corforate cacans welcome to spinningnuals–wear and Tae–bo" busihss–review–weekly"٢٠٠٠.
٣٩. **Silviu Andrei Badea** (2017):Tae – boo Form of Gym, Editura Lumen, Asociatia Lumen
٤٠. **Stanislaw Henrk** (٢٠٠٥): Level coordinating Ability but Efficiency of **Game of young football, Team games in Physical Education and sport** , Biology of sport, wars Chou, ٢٠٠٥.
٤١. **Te poo brake** (٢٠٠٢) : di fitnes sport arthai bo eine trend sport art fuor den schul sport Thai bo Zur technok and zun stunden auf ban

eimer aktuellen fitnes sport art lehrilfen Durden sport unterricht
(schmdorf) ٥١ ٤ ١ ٥ Germany ٢٠٠٢

٤٢. **Willy Lens, Bart Soenens, Maarten Vansteenkiste, Lennia Matos,**
(٢٠٠٧): Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal
framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego
involvement, University of Leuven, Belgium, Psychology of Sport and
Exercise ٨ (٢٠٠٧) ٧٧١-٧٩٤