

## تدريبات التي- بو وأثرها علي الأداء المهاري المركب للاعبي القتال الفعلى كاراتيه

\* أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

يهدف البحث إلى وضع اطار مقترح لبعض تدريبات التي-بو ومعرفة أثرها علي الأداء المهاري المركب للاعبي القتال الفعلى كاراتيه ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته ذو التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية عن طريق القياسات القبليه، البعديه ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بنادى بنها الرياضي والمقيدون بمنطقة بالاتحاد المصري للكاراتيه واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب تحت ١٨ سنة مقسمين إلى (١٠) لاعبين عينه أساسية و (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وتوصلت نتائج البحث إلى وجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث تحت ١٨ سنة ، وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث وتحت ١٨ سنة .

## Te-po exercises and its effect on the complex skill performance of karate players

Prof. Dr. Ahmed Youssef Abdel Rahman Ahmed\*\*

The research aims to develop a proposed framework for some T-Poo exercises and to know their impact on the complex skill performance of karate players, where the researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research and its experimental design procedures for an experimental group by means of pre- and dimensional measurements, and the basic research sample was chosen by the intentional method Of the karate players in the Benha Sports Club and registered in the area of the Egyptian Karate Federation. The research sample included (١٨) players under ١٨ years old divided into (١٠) players from the same basic research community and outside the basic research sample to conduct the exploratory study and the scientific treatment of the tests under review The research and the results of the research found statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement and in favor of the post-measurement of the experimental group in the physical variables under investigation under ١٨ years of age, and the presence of statistical significant differences between the pre and post measurement and in favor of the post-measurement of the experimental group in the variables, the level of complex skill performance under consideration. Under ١٨ years.

\*Assistant Professor, Department Theories and Applications of fighting Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

## تدريبات التي- بو وأثرها علي الأداء المهاري المركب للاعبي القتال الفعلى كاراتيه

\* أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

### - مقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي أحد أهم الركائز العلمية التي تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية الإنسانية حيث ان الهدف الاساسي منه هو محاوله الوصول بالفرد لأعلي مستوي ممكن من الأداء في نوع النشاط الرياضي الممارس ،ولتحقيق هذا الهدف يتطلب تطوير وتنمية مختلف قدرات مهارات وصفات الفرد الرياضي كما انه يسعى الي تنميه وتطوير العديد من العناصر البدنية والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية للفرد. (١ : ١٥)

ويذكر " محمود صابر شفيق" (٢٠١٣م) ان رياضة الكاراتيه هي احد أنواع فنون الدفاع عن النفس وهي مكونه من سلسله من الحركات الحرة الهجومية والدفاعية حيث تدمج الحركة بالسكون والسرعة بالتمهل والحيوية بالدقة والهجوم المخادع بالهجوم الفعلي.(٦ : ٣)

ومن خلال اطلاع الباحث علي العديد من الدراسات السابقة ومن خبرته كلاعب ومدرب وجد أن هناك بعض اللاعبين ليس لديهم الكفاءة البدنية الازمه اثناء المباراة ووجد ايضا عدم اهتمام بعض المدربين بالنواحي البدنية والمهارية المركبة للاعبين وقد قام الباحث بتحليل مباريات بطولة الجمهورية للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧م وقد لاحظ الباحث بعد التحليل انه نظرا لاحتواء المنافسات على العديد من المهارات البسيطة والمركبة التي تحتاج الى درجة عالية من العناصر البدنية المختلفة التي تحتاج إلى درجة عالية من اتقان المهارات المركبة.

ويشير الباحث إلى أهمية الأداء المهاري المركب حيث يلعب دوراً محورياً ورئيسياً تتأسس عليه المنافسات، واتقان الأداء المهاري المركب وافتقار اللاعب لها يكون اللاعب غير قادر على تنفيذ الواجبات الحركية لأن التدريب المحدد والموجه لتنمية مستوى أداء للاعبين إنما يساعدهم في الارتقاء بمستوى الأداء والوصول إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراتهم واستعداداتهم .

كما لاحظ الباحث افتقار اللاعب لبعض العناصر البدنية العامة والخاصة خاصة في المرحلة الإعدادية واهمال بعض المدربين لبعض العناصر الخاصة للاعب وان هذه المرحلة تتطلب رفع مستوي الكفاءة البدنية بصورة عالية ووضع برنامج هوائي لأنها افضل البرامج لرفع المستوي القدرات البدنية.

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث حيث اقترح الباحث عمل تمارين تساعد اللاعب علي رفع الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب القتال الفعلى برياضة الكاراتيه بعيدة عن التدريبات التقليدية التي يشوبها بعض الرتابة والملل مما قد يساعد في تطوير الداء المهارى المركب للاعبى القتال الفعلى كاراتيه .

#### هدف البحث :

يهدف البحث لوضع اطار مقترح لبعض تدريبات التي-بو ومعرفة أثرها علي الأداء المهارى المركب للاعبى القتال الفعلى كاراتيه ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على تأثير تدريبات التي-بو على بعض الصفات البدنية (المرونة, تحمل القوة, التحمل الدوري التنفسي, تحمل الأداء, الرشاقة)
- التعرف على تأثير تدريبات التي-بو التي تحكم الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة ( كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى ، كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى ، يوراكن زوكى . كزامى مواشى جبرى )

#### فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية (المرونة, تحمل القوة, التحمل الدوري التنفسي, تحمل الأداء, الرشاقة) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الأداء المهارى المركب (كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى ، كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى ، يوراكن زوكى . كزامى مواشى جبرى ) لصالح القياس البعدي.
- توجد نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### - إجراءات البحث

#### - منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث وإجراءاته ذو التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية عن طريق القياسات القبليه، البعديه.

#### مجتمع البحث وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بنادى بنها الرياضي والمقيدون بمنطقة بالاتحاد المصري للكاراتيه واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب تحت ١٨ سنة مقسمين إلى (١٠)

لاعبين عينه أساسية و (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

### جدول (١)

#### توصيف عينه البحث

م	نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجموعة الدراسة الاستطلاعية	٨	%٤٤.٤
٢	المجموعة التجريبية	١٠	%٥٥.٦
	العدد الكلى للعينة	١٨	%١٠٠

- تجانس عينه البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بين أفراد عينه البحث الكلية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء المجموعات الحركية قيد البحث

### جدول (٢)

#### تجانس أفراد عينه البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

ن = ١٨

م	البيان المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٦.٩٤	١٧.٠١	٠.٨٥	٠.٠٨-
٢	طول الجسم	سم	١٦٩.٤١	١٦٧.٥٠	٦.٠٥	٠.٢٧
٣	وزن الجسم	كجم	٦٣.٩١	٦٤.٠١	٥.٠٦	٠.٢٦-
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٦٠	٢.٩٥	٠.٥١	٠.٤٨-

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	ثنى الجذع من الجلوس الطويل	ثانية	١٠.٣٠	١٠.٠٢	١.٦٣	٠.٣٥
٢	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	عدد	٨٣.٠٠	٨٥.٠٠	٧.١٦	٠.٠٥٩ -
٣	جرى ٤٠٠ م	ثانية	٢٨٢.٧٢	٢٨٣.٦٣	٣.١٣	٠.٢٩ -
٤	اللكمات والركلات (٥٠) مرة	ثانية	١١١.٥٢	١١١.٧٣	٤.١٨	١.٢٨

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث

ن = ١٨

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى	درجة	١.٣٩	١.٣٣	٠.٢٠	٠.١٣ -
٢	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	درجة	١.٢٩	١.٦٦	٠.٢١	٠.١٦
٣	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	درجة	١.٣٦	١.٣٣	٠.٢٤	٠.١٦ -

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الاولى

- قام الباحث بتنفيذ المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠١٧/١٢/٣٠ م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها ٨ لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:
- التأكد من صلاحية الأدوات ووسائل القياس.
  - التأكد من مناسبة أماكن التدريب.
  - لتعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تطبيق التدريبات المقترحة وكيفية وضع الحلول لهذه المشكلات.

- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بتنفيذ المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية يوم ٦/١/٢٠١٨م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث.

### معامل الصدق

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وهي مجموعة من اللاعبين المميزين فى نفس المرحلة السنية والحاصلين على حاصلين على مراكز متقدمة فى بطولة المنطقة وعددهم (٨) لاعبين والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين والجدول التالى يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية وقياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث .

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n = 2n = 8$$

رقم الاختبارات	البيان	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ثنى الجدع من الجلوس الطويل	١٥.٢٠	١.٠٣	١٠.٣٠	١.٦٣
٢	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	٩٥.٠٠	٢.٣٧	٨٣.٠٠	٧.١٦
٣	جرى ١٤٠٠ م	٢٦٢.٣٠	٢.٦١	٢٨٢.٧٢	٣.١٣
٤	الركل واللكم (٥٠) مرة	٩٥.٢٢	٣.٣٥	١١١.٢٥	٤.١٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	البيان	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	كزامي مواشى جبرى . مواشى جبرى	١.٥٩	٠.٢٤	١.٣٩	٠.٢٠
٢	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	١.٦٩	٠.٢٤	١.٢٩	٠.٢٣
٣	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	١.٦٢	٠.٢٢	١.٦٣	٠.٢٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

معامل الثبات .

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية ، بفواصل زمني أسبوع بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، والجدولين التاليين يوضحا معامل ثبات الاختبارات البدنية وقياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث .

جدول (٧)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 8$$

م	البيان	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ثنى الجدع من الجلوس الطويل	١٠.٣٠	١.٦٣	١٠.٤٠	١.٢٦
٢	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	٨٣.٠٠	٧.١٦	٨٢.٠٠	٧.٠٧
٣	جرى ١٤٠٠ م	٢٨٢.٧	٣.١٣	٢٧٨.٣٢	٦.٧٠
٤	الركل واللكم (٥٠) مرة	١١١.٢	٤.١٨	١١٠.٢٥	٤.٣٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات

### جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في مستوى أداء المهارات المركبة

ن=٨

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيان المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٨	٠.٢٢	١.٤٢	٠.٢٠	١.٣٩	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى	١
٠.٨٢	٠.١٨	١.٣٦	٠.٢٨	١.٢٩	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٢
٠.٨٣	٠.٢٢	١.٨٢	٠.٢٤	١.٣٦	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى	٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية المركبة قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

### جدول (٩)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث

م	المتغيرات	المحتوى
١	المدة الزمنية لتطبيق التدريبات المقترحة	٦ اسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية أيام(الاحد, الثلاثاء, الخميس).
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج.	وحدة تدريبية
٤	زمن الجزء الخاص من الوحدة التدريبية لتدريبات التايو قيد البحث.	(٢٥ق) : (٤٥ق)
٥	طريقة التدريب المستخدمة	المستمر
٦	الأحمال التدريبية.	متوسط-فوق متوسط-قل من أقصى
٧	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية.	(١ : ٢)
٨	تشكيل دورة الحمل الفترية.	(١ : ٢) أسبوع حمل متوسط إلى عالي ثم اقصى



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء الخامس ) ( ١٠ )

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

جدول (١٠)

التوزيع الزمني لمكونات حمل التدريب الخاص بالتدريبات المقترحة

إجمالي زمن الجزء الرئيسي بالدقائق	عدد مرات التدريب في الأسبوع	أرقام التمرينات	ازمنة بالدقيقة		فترة الراحة بين المجموعات (ث)		الحجم				الشدة	محتوى البرنامج			
			الاحماء	التهدئة	من	الى	المجموعات		الزمن (ث)				التكرارات		
							من	الى	من	الى					
ق	ث	عدد	الاحماء	التهدئة	من	الى	من	الى	من	الى	من	الى	من	الى	
٨٤	-	٣	١٣, ١٢, ١١, ١٠, ٩, ٨, ٧, ٦, ٥, ٤, ٣, ٢, ١, ٢٢, ٢١, ٢٠, ١٩, ١٨, ١٧, ١٦, ١٥, ١٤, ٣٠, ٢٩, ٢٨, ٢٧, ٢٦, ٢٥, ٢٤, ٢٣	١٠	١٥	٦٥	٦٠	١٥	٨	١٥	١٠	٥	٤	% ٧٠ : ٦٠	الأسبوع الأول
٩٤	-	٣	٣٩, ٣٨, ٣٧, ٣٦, ٣٥, ٣٤, ٣٣, ٣٢, ٣١, ٤٩, ٤٧, ٤٨, ٤٦, ٤٥, ٤٤, ٤٣, ٤٢, ٤١, ٤٠, ٥٠	١٠	١٥	٧٥	٦٥	١٨	١٢	١٨	١٢	٥	٤	% ٧٥ : ٦٥	الأسبوع الثاني
١٠٥	٣٠	٣	٤٩, ٤٧, ٤٨, ٤٦, ٤٥, ٤٤, ٤٣, ٤٢, ٤١, ٤٠, ٥٨, ٥٧, ٥٦, ٥٥, ٥٤, ٥٣, ٥٢, ٥١, ٥٠, ٦٠, ٥٩	١٠	١٥	٨٥	٧٥	٢١	١٥	٢١	١٥	٥	٤	% ٨٠ : ٧٠	الأسبوع الثالث
٩٤	-	٣	٦٩, ٦٨, ٦٧, ٦٦, ٦٥, ٦٤, ٦٣, ٦٢, ٦١, ٧٨, ٧٧, ٧٦, ٧٥, ٧٤, ٧٣, ٧٢, ٧١, ٧٠, ٨٢, ٨١, ٨٠, ٧٩	١٠	١٥	٧٥	٦٥	١٨	١٢	١٨	١٢	٥	٤	% ٧٥ : ٦٥	الأسبوع الرابع
١٠٥	٣٠	٣	١٣, ١٢, ١١, ١٠, ٩, ٨, ٧, ٦, ٥, ٤, ٣, ٢, ١, ٣٧, ٣٦, ٣٥, ٣٤, ٣٣, ٣٢, ٣١, ١٥, ١٤, ٤٥, ٤٤, ٤٣, ٤٢, ٤١, ٤٠, ٣٩, ٣٨	١٠	١٥	٨٥	٧٥	٢١	١٥	٢١	١٥	٥	٤	% ٨٠ : ٧٠	الأسبوع الخامس
			٢٤, ٢٣, ٢٢, ٢١, ٢٠, ١٩, ١٨, ١٧, ١٦, ٤٩, ٤٧, ٤٨, ٤٦, ٣٠, ٢٩, ٢٨, ٢٧, ٢٦, ٢٥, ٥٨, ٥٧, ٥٦, ٥٥, ٥٤, ٥٣, ٥٢, ٥١, ٥٠, ٦٠, ٥٩	١٠	١٥	٩٠	٨٠	٢٥	٢٠	٢٥	٢٠	٥	٤	% ٨٠ : ٧٠	الأسبوع السادس

### جدول (١١)

#### توزيع درجات حمل التدريب على الأسابيع التدريبية المختلفة

الأسبوع	درجة الحمل						
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
أقل من الأقصى							٩٠%
	*						٨٥%
فوق المتوسط			*				٨٠%
		*	*	*	*		٧٥%
		*	*	*	*	*	٧٠%
متوسط				*	*	*	٦٥%
					*	*	٦٠%

#### القياس القبلي

- تم إجراء القياسات القبليّة يوم ٢٠١٨/١/١١ وذلك لإجراء الاختبارات البدنية (المرونة، تحمل القوة، التحمل الدوري التنفسي، تحمل الأداء) وذلك لإجراء قياس مستوى أداء المهارات المركبة ( كزامي مواشى جبرى . مواشى جبرى ، كياجي زوكى . كزامى مواشى جبرى ، يوراكن زوكى . كزامى مواشى جبرى ) قيد البحث للمجموعة التجريبية للاعبى القتال الفعلى كاراتيه تحت ١٨ سنة بنادي بنها الرياضى، وقوامها ١٠ لاعبين .

#### تطبيق التجربة الأساسية :

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للاعبى القتال الفعلى كاراتيه تحت ١٨ سنه لمدة (٦) اسابيع خلال الفترة من ٢٠١٨/١/١٣ م : ٢٠١٨/٣/١ م وذلك (٣) وحدات أسبوعية وإجمالي (١٨) وحدة على المجموعة التجريبية قيد البحث.

### القياس البعدي :

- تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث يوم ٢٠١٨/٣/٤م وذلك لإجراء الاختبارات البدنية (المرونة، تحمل القوه، التحمل الدوري التنفسي، تحمل الأداء) وقياس مستوى أداء المهارات المركبة ( كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى ، كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى ، يوراكن زوكى .كزامى مواشى جبرى ) وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

### المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

*معامل الارتباط	*معامل التفلطح	*الانحراف المعياري	*المتوسط الحسابي
*معامل الارتباط	*معامل التفلطح	*اختبار "ت"	*نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها .

عرض النتائج

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٦.٦٦	٢.٢٣	٢٠.٩٠	١.٦٣	١٠.٣٠	ثانية	ثنى الجذع من الجلوس الطويل
٢٩.٩٨	٤.٥٩	١٣٧.٦	٧.١٦	٨٣.٠٠	عدد	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق
١٧.٧٢	١١.٤٩	٢٢٠.٥٩	٣.١٣	٢٨٢.٧٢	ثانية	جرى ١٤٠٠م
١٢.٢٩	٤.٣٤	٨٤.٧٣	٤.١٨	١١١.٢٥	ثانية	الركل واللكم (٥٠) مرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهاري المركب  
ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١٦.٧٤	٠.٢٤	٢.٦٩	٠.٢٠	١.٣٩	درجة	كزامي مواشى جبرى . مواشى جبرى
٣٩.٢٨	٠.٢٤	٢.٥٩	٠.٢١	١.٢٩	درجة	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى
٢٠.٩٩	٠.٢٢	٢.٦٧	٠.٢٤	١.٣٦	درجة	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٤)

الفروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

نسب التحسن	المتوسط الحسابي		البيان المتغيرات
	القياس البعدي	القياس القبلي	
% ١٣.١	٢٠.٩٠	١٠.٣٠	ثنى الجدع من الجلوس الطويل
% ٧.٣	١٣٧.٦٠	٨٣.٠٠	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق
% ٥.٣	٢٢٢.٥٩	٢٨٢.٧٢	جرى ١٤٠٠ م
% ٧.٦	٤٨.٣٧	١١١.٢٥	الركل واللكم (٥٠) مرة

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء الخامس ) ( ١٤ )



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء الخامس ) ( ١٥ )

### جدول (١٥)

الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث

نسب التحسن	المتوسط الحسابي		البيان المتغيرات
	القياس البعدي	القياس القبلي	
٪ ١٦.٢	٢.٦٩	١.٣٩	كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى
٪ ١٢.٢	٢.٥٩	١.٢٩	كياحى زوكى . كزامى مواشى جبرى
٪ ١٣.٦	٢.٦٧	١.٣٦	يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى

يتضح من جدول (١٥) يوجد نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي فى قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث.

#### مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث وفروضه وحدود عينة البحث المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث .

يتضح من نتائج جدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( ١٢.٢٩ - ٢٩.٩٨ ) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ من خلال مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (ثنى الجذع من الجلوس الطويل - جلوس من الرقود لمدة (٢) ق - جرى ١٤٠٠م- الركل واللكم (٥٠) مرة ) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ان هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، تم تطبيقه على عينة البحث التجريبية، والذي يحتوى على مجموعة تمارين التي-بو حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) وكذلك انتظام أفراد المجموعة التجريبية وبذل الجهد أثناء التدريب، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين وتطوير مستوى العناصر البدنية قيد البحث لدى عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع العناصر البدنية قيد البحث .

ويعزى الباحث تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات التايبو لتلك المتغيرات البدنية .

حيث يشير **عصام أحمد حلمي (٢٠١٥م)** على أن الاستمرارية فى التدريب تؤدي إلي تطوير الحالة التدريبية مع تثبيت ما أكتسبه اللاعب من قبل (٤٠) .

ويؤكد **بيلى (٢٠٠٧)** الي أن تدريبات التي-بو تعتبر أسلوب جديد لبرنامج لياقه معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة فهو يلائم الأفراد الذين لا تتلاءم معهم بعض الأنشطة الهوائية الأخرى وليس الهدف من ممارسه تدريبات التي-بو ان يصبح الممارس بارع في أداء الحركات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية.

( ٧ : ٣ )

وتشير نتائج جدول رقم (١٣) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٦.٧٤ - ٣٩.٢٨) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ من خلال مناقشة نتائج الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي ورجع الباحث هذه الفروق إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه علي عينة البحث التجريبية، والذي يحتوى على مجموعة تمرينات التي-بو حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) وكذلك انتظام أفراد المجموعة التجريبية وبذل الجهد أثناء التدريب ، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين وتطوير مستوى الأداء المركب قيد البحث لدى عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع هذه الأداءات المركبة قيد البحث .

ويعزى الباحث تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات التي-بو لتلك الأداءات المركبة .

ويرى **بيلى بلانكس (٢٠٠٧م)** أن تدريبات التي-بو تعتمد علي حركات مركبه حيث ان نجاح الحركات المركبة يعتمد علي عد عوامل وهي الحفاظ علي المسافة ووضع

البداية والأداء السليم للكمه والركلة ويجب ايضا الحفاظ علي الايقاع السليم فتبدو كما لو كنت رقصه(٧: ١٨١)

وتؤكد كل من " رنيا محمد عبد الجواد " (٢٠٠٧م) (٣) ودراسة " مروه محمد الغياوي " (٢٠٠٧م) (٥) على ارتباط تدريبات التايبو بالجانب المهارى فى مختلف الانشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذى خضع لبرنامج تدريبي باستخدام التايبو يؤدي الى مستوى عالي فى الأداء المهارى المركب, ويمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى المركب.

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تنمية تدريبات التايبو لها تأثير كبير على مختلف الأداءات المهارية المركبة وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى.

ويتضح من جداول (١٤) وجود نسب تحسن بين القياسات القبليه والبعديه لجميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث سجلت نسب التحسن لعنصر المرونة فى (القبلي والبيني) فى اختبار ثنى الجذع من الجلوس الطويل (١٣.١٠%). وسجلت تحمل القوة نسبة مئوية فى القياس القبلي والبعدي (٧.٣٠%) جلوس من الرقود لمدة (٢) ق . وفى التحمل الدوري التنفسي فى القياس القبلي والبعدي (٥.٣٠%) وذلك فى اختبار جرى ١٤٠٠م. وفى عنصر تحمل الأداء فى القياس القبلي والبعدي (٧.٦٠%) وذلك فى اختبار الركل واللكم ٥٠ مرة .

كما يتضح من جدول (١٥) والخاص بنسب التحسن الأداء المهارى المركب قيد البحث حيث سجلت نسب التحسن فى كل من القياس القبلي والبعدي لمتغير الاول نسبة قدرها (١٦.٢٠) وذلك فى اختبار أداء مستوى (كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى). وفى المتغير الثانى نسبة قدرها (١٢.٢٠%)، وذلك فى اختبار مستوى أداء (كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى). وفى المتغير الثالث فى القياس القبلي والبعدي نسبة تحسن قدرها (١٣.٦٠%) وذلك فى اختبار مستوى أداء (يوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى).

ويعزى الباحث التحسن الحادث لعينة البحث في المتغيرات (البدنية - الأداءات المهارية المركبة) (قيد البحث) إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح حيث اتسمت تدريبات

التأثيرات بتتمية تلك المتغيرات والتي أدت إلى إتقان اللاعبين للمهارات المركبة قيد البحث. وبذلك يتحقق نتائج الفرض الثالث .

#### - الاستنتاجات والتوصيات

#### - الاستنتاجات:

- وجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تحت ١٨ سنة .
- وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث و تحت ١٨ سنة .

#### - التوصيات

- استخدام تدريبات التي-بو في تطوير العناصر البدنية للأنشطة الرياضية المختلفة .
- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات البدنية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التنوع والاختلاف في البرامج التدريبية في الأنشطة الرياضية .
- استخدام تدريبات التي-بو في تطوير الأداء المهارى المركب لثبات الفورمة الرياضية في فترة المنافسات.

#### المراجع

- ١- ابراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠ م) : المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية , منشأة المعارف , الاسكندرية
- ٢- بسمات محمد على (٢٠٠٧ م) : تأثير تدريبات التي-بو علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء للاعبات الكاراتيه, انتاج علمي, رسالة غير منشور .
- ٣- رنيا محمد عبد الجواد (٢٠٠٦م) : فاعلية تدريبات التي-بو على مستوى بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه , رسالة ماجستير, غير منشورة .
- ٤- عصام أحمد حلمي (٢٠١٥م): التدريب في الأنشطة الرياضية مركز الكتاب الحديث , القاهرة .



- ٥- مروة محمد الغرباوى (٢٠٠٧ م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتمنيه القوة العضلية وتأثيره علي فاعليه أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبي التايكوندوا , رسالة ماجستير , غير منشورة .
- ٦- محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٣م): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري والخططي لناشئ الكاراتيه , رساله الماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضية بنين , جامعه حلوان .
- ٧-billy blanks (٢٠٠٧): the tae-bo way California.



**جامعة بنها**

**BENHA UNIVERSITY**  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء الخامس ) ( ٢١ )

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com