

فاعلية استخدام تدريبات التي - بو tae - bo على مستوى أداء بعض متغيرات

الأداءات المهارية المركبة للاعبات الكوميتيه

نفين عادل محمد عبد الحليم - أحمد يوسف عبدالرحمن - مصطفى رمضان علي

محمد لييب عبدالعزيز

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

ملخص البحث

يهدف البحث لوضع اطار مقترح لبعض تدريبات التي-بو على مستوى أداء بعض متغيرات الأداءات المهارية المركبة للاعبات الكوميتيه وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية عن طريق القياسات(القبلي، البعدي) وتضمن مجتمع البحث لاعبات رياضة الكاراتيه المسجلين في الاتحاد المصري المصري للكاراتيه بمنطقة الشرقية وأعمارهم تحت ١٨ سنة وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات الكاراتيه بنادي بنها الرياضي والمقيدون بمنطقة بالاتحاد المصري للكاراتيه واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعبة تحت ١٨ سنة مقسمين إلى (١٠) لاعبات عينة أساسية و (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية: وجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبات الكاراتيه تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة تأثير برنامج التي-بو المقترح

الكلمات المفتاحية : التي بو tae - bo ، الأداءات المهارية ، الكاراتيه

## **The effectiveness of using T-Bo exercises on the level of performance of some variables of complex skill performances of female kumite players**

### **Abstract**

The research aims to develop a proposed framework for some tipo training on the level of performance of some variables of complex skill performances of female kumite players. The experimental method was used to suit the nature of the research and its procedures, through the experimental design of an experimental group through measurements (pre-test and post-test). The research community included female karate players registered in the federation. Al-Masry Karate School in the Sharkia region, under ١٨ years of age The basic research sample was chosen intentionally from female karate players at Banha Sports Club who are registered in a region in the Egyptian Karate Federation. The research sample included (١٨) female players under ١٨ years of age, divided into (١٠) female players from a primary sample and (٨) female players from the same research community and outside the basic research sample. To conduct the exploratory study and scientific transactions for the tests under study, the researcher reached the following conclusions: There were statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement and in favor of the post-measurement for the experimental group in the physical variables under research for female karate players under ١٨ years of age, and therefore as a result of the effect of the proposed T-Bo program.

**Keywords:** T-Bo , level of performance , karat.

## ١/١ مقدمة البحث

إن من أهم الخصائص التي تميز عصرنا الحالي بعد انتهاء الألفية الأخيرة ، ليس التطورات العلمية والتقنية المدهشة فحسب بل ذلك التنافس المستمر بين الأفراد والدول بغرض الارتفاع بالمستوى الرياضي ولذلك نظرت هذه الدول إلى تكريس مواردها البشرية والمادية للارتفاع بمستوى الانجاز لرياضيها ، نظرت هذه الدول إلى نتائج البطولات العالمية والدورات الاولمبية كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري.(٢ : ١٥)

ويعتبر التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده الراسخة ، وتتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية والفردية بعدة محددات أهمها اللاعب والمحتوى التدريبي التكنيك والتكتيك، تقنين الأحمال، والأثقال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية ، حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية للاعبات حتى يمكن الوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالمية.(١٨ : ٤٩)

والتدريب الرياضي هو الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.(٩ : ١٣)

وفي مجال رياضة الكاراتيه نجد أنها تحتل مركزاً متقدماً بين رياضات المنازل التي يتم التنافس فيها عالمياً وقارياً ، فقد تطورت تطوراً كبيراً من النواحي الفنية والخطية والقانونية ، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مناسباً في مستوى إعداد وتدريب لاعبات تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلى هذه المستويات العالمية.(٢٠ : ٢٣)

وتعتبر رياضة الكاراتيه نشاط رياضي له متطلباته الخاصة ومنها البدنية التي تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ، ولتحقيق هذه المتطلبات يجب علينا كمدرسين وباحثين استخدام الأسلوب العلمي المبني على نتائج البحوث والدراسات عند بناء البرامج التدريبية الخاصة بهذه الرياضة.(١٢ : ٢٨)

## ٢/١ مشكلة البحث وأهميته

من خلال اطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات السابقة ومن خبرتها كلاعبة ومدربة وجدت أن هناك بعض اللاعبات ليس لديهم الكفاءة البدنية اللازمة أثناء المباراة ووجدت أيضاً عدم إهتمام بعض المدربين بالنواحي البدنية والمهارية المركبة للاعبات وقد قامت الباحثة بتحليل مباريات بطولة الجمهورية للموسم (٢٠٢١-٢٠٢٢م) وقد لاحظت بعد التحليل انه نظراً لاحتواء المنافسات

على العديد من المهارات البسيطة والمركبة اللى تحتاج الى درجة عالية من العناصر البدنية المختلفة اللى تحتاج إلى درجة عالية من إتقان المهارات المركبة.

وتشير الباحثة إلى أهمية الأداء المهارى المركب حيث يلعب دوراً محورياً ورئيسياً تتأسس عليه المنافسات، وإتقان الأداء المهارى المركب وافتقار اللاعبات لها يكونون غير قادرين على تنفيذ الواجبات الحركية لأن التدريب المحدد والموجه لتنمية مستوى أداء للاعبات إنما يساعدهم فى الارتقاء بمستوى الأداء والوصول إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراتهم واستعداداتهم .

كما لاحظت الباحثة افتقاد اللاعبات لبعض العناصر البدنية العامة والخاصة خاصة فى مرحلة الإعداد واهمال بعض المدربين لبعض العناصر الخاصة للاعبات وإن هذه المرحلة تتطلب رفع مستوى الكفاءة البدنية بصورة عالية ووضع برنامج هوائى لأنها افضل البرامج لرفع المستوى القدرات البدنية.

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث حيث اقترحت الباحثة عمل تمارين تساعد اللاعبات على رفع الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبى القتال الفعلى برياضة الكاراتيه بعيدة عن التدريبات التقليدية اللى يشوبها بعض الرتابة والملل مما قد يساعد فى تطوير الأداء المهارى المركب للاعبى القتال الفعلى كاراتيه .

#### ٣/١ هدف البحث :

يهدف البحث لوضع اطار مقترح لبعض تدريبات الـى بو (TAE-BO) ومعرفة أثرها على الأداء المهارى المركب للاعبات القتال الفعلى كاراتيه ويتحقق ذلك من خلال :

١/٣/١ التعرف على تأثير تدريبات الـى بو (TAE-BO) على بعض الصفات البدنية (المرونة، تحمل القوة، التحمل الدورى التنفسى، تحمل الأداء، الرشاقة)

٢/٣/١ التعرف على تأثير تدريبات الـى بو (TAE-BO) اللى تحكم الأداء الفنى للمهارات الحركية المركبة ( كزامى مواشى جبرى . مواشى جبرى ، كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى ، يوراكن زوكى .كزامى مواشى جبرى )

#### ٤/١ فروض البحث :

١/٤/١ توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية (المرونة، تحمل القوة ،التحمل الدورى التنفسى، تحمل الأداء، الرشاقة) لصالح القياس البعدى.

٢/٤/١ 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.

٣/٤/١ توجد نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### ٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ التى بو (TAE-BO) :

هى تدريبات هوائية تشمل مجموعه من حركات الكاراتيه والكاراتيه والملاكمة والتايكوندوا والايروبكس تؤدى بإيقاع ورشاقة وانسيابية.( ١٥ : ٢ )

٢/٥/١ الأداء المهارى المركب :

هو الكيفية التي تؤدى بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوهى الحركة. ( ٢ : ١٦ )

لتاريخ الدراسة .

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/١	أحمد محمد عبدالوهاب ماجستير	تصميم جهاز الكترونى لقياس سرعة رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح على اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه	٢٠١٤ م	التعرف علي طرق تأثير البرنامج التدريبي لقياس سرعة رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح على اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه	التجريبي	بالطريقة العمدية وقوامها ٣٠ لاعب	يوجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي نتيجة استخدام البرنامج التدريبي

تابع جدول (٤)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/٢١	حسام حسن شومان ماجستير	تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندوا	٢٠١٤ م	تحديد الصفات البدنية والمهارية لناشئ التايكوندوا والتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي تنمية الصفات البدنية والمهارية قيد البحث التغير في كل مرحلة	التجريبي	بالطريقة العشوائية ٥٠ لاعب	تنميته الصفات البدنية الخاصة (القوه-القدرة - السرعة الحركية) وتحسين مستوي الأداء المهاري وتحمل السرعة ٨٢.٠٤ %.
٣/٢/٢١	شريفه محمود عبدالهادي دكتوراه	تأثير تدريبات التي- بو ( TAE-BO ) علي نشاط الغده الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوي الأداء للاعبى الكوميتيه	٢٠١٤ م	تهدف الي تدريبات التي- بو ( TAE-BO ) علي نشاط الغده الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوي الأداء للاعبى الكوميتيه	التجريبي	قوام ٤٠ لاعب	تحسين كفاءه نشا(٢٤-٢٣) الغده الدرقية لهرموني وكذلك التحسن في مستوي الأداء المهاري

## تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/٢٠١٦/٤	رانيا محمد عبدالله ماجستير	فاعلية تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لاعبات الكاراتيه	٢٠١٦ م	معرفة تأثير تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبات الكاراتيه	التجريبي	٤٢ لاعبة من لاعبات الدرجة الاولى	تحسين الحمل الخاص من تحمل السرعة وتحمل القوة للمجموعة التجريبية وكذلك تحسين المهارات الهجومية
٢/٢/٢٠١٧/٥	بسمة محمد السيد	تأثير تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء للاعبات الكاراتيه	٢٠١٧ م	تهدف الي تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء للاعبات الكاراتيه	التجريبي	بلغ عدد العينة ٧ تجريبية ٧ اضابطه	اثرت تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) تأثيرا ايجابيا وواضحا وملحوظا علي مستوي الأداء البدني والمهاري للمتغيرات



تابع جدول (٤)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٢/٢٠١٧	مروه محمد الغرباوي ماجستير ٢٠١٧	برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتمنيه القوة العضلية وتأثيره علي فاعليه أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبات التايكوندوا	٢٠١٧ م	تهدف الدراسة علي التعرف علي ٣ وسائل تدريبيه مختلفة لتنمية القوة العضلية من خلال استخدام تدريبات الأتقال والبليوم تري والوسط المائي والتعرف علي تأثير كلا منهم علي فاعليه الأداء المهارى	التجريبي	لثلاث مجموعات تجريبية قوامها ١٨ لاعب	وسائل التدريب المستخدمة تؤدي الي تحسين الأداء المهارى
٢/٢/٢٠١٧	عائشة محمد محمود ٢٠١٨	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التى-بو ( TAE-BO ) ومقاومات خارجيه علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبات الكاراتيه	٢٠١٨ م	يهدف البحث الي تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التى-بو ( TAE-BO ) ومقاومات خارجيه علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبات الكاراتيه	التجريبي	٣٠ لاعبة ٣ مجموعات اثنتين تجريبية وواحدة ضابطه	ادي الي تحسين داله إحصائية لبعض العناصر البدنية تأثير ايجابي علي الارتقاء بمستوي الكفاءة البدنية.

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية

## جدول (٥)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١/٢/٢	David sandler	سمات وتأثيرات التدريب الوظيفي علي الأنشطة البدنية للحياة	٢٠١٠م	التعرف علي سمات وتأثير التدريب الوظيفي علي الأنشطة البدنية للحياة	التجريبي	٦٦٩	وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية لكلا الجنسين في متغيرات التوازن والسرعة والقدرة والرشاقة والمرونة العضلية
٢/٢/٢	amanda curier et al	التدريب علي اعاده النص المرئي لدي الأفراد ذوي اللياقة البدنية العالية مقارنة بالأفراد ذوي اللياقة المنخفضة	٢٠١٢م	يهدف البحث الي: ايجاد العلاقة بين التدريب علي اعده النص المرئي لدي الأفراد ذوي اللياقة البدنية العالية مقارنة بالأفراد ذوي اللياقة المنخفضة	التجريبي	٤٣ طالبه جامعيه من كليه هوكيوك	تدريبات التاي - بو ( TAE-BO ) تؤثر علي الذاكرة البصرية وتعمل علي تحسين وظائف القلب ورفع مستوى اللياقة البدنية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢/٣/٣	<b>Brake te poel.</b>	تأثير برنامج تدريبات التي- بو ( TAE-BO ) ( علي تحسين عناصر اللياقة البدنية	٢٠١٢م	تهف الدراسة الي معرفه تأثير تدريبات التي- بو ( TAE-BO ) علي تحسين عناصر اللياقة البدنية	المنهج التجريبي	العينه ٢٠٠ طالبه ١٠٠ ضابطه ادت علي جهاز الخطوو ١٠٠ تجريبيه ادت تدريبات التي- بو ( TAE-BO )	هناك فروق داله إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين عنصري السرعة والتوافق لصالح المجموعة التجريبية

### ٠/٣ إءراءاف البءء

### ١/٣ منهء البءء

اسءءءمء الباءءة المنهء الفءرببف لملاءمءه لطفبعة البءء وإءراءافه وءلك من ءلال الفصمفم الفءرببف لمءموءه فءربببفة عن طرفق الففاساف(الفلبف، البعءف).

### ٢/٣ مءءم البءء

لاعباف رفباضة الكارافف المسءلفن فف الاءءاء المصرف المصرف للكاراففه بمنطفة الشرقففة وأعمارهم فءء ١٨ سنة .

### ٣/٣ عفة البءء

فم اءءفار عفة البءء الأساسية بالفرففة العمءفة من لاعباف الكاراففه بناءف الرفباضف والمقفءون بمنطفة بالاءءاء المصرف للكاراففه واشءمءف عفة البءء على (١٨) لاعبة فءء ١٨ سنة مقسمفن إلى (١٠) لاعباف عفه أساسفة و (٨) لاعباف من نفس مءءم البءء وءارء عفة البءء الأساسية لإءراء الدراسة الاسءطلاعفة والمعاملاف العلمفة للاءءباراف ففء البءء

### ءءول (٢)

### فوصف عفه البءء

م	نوع العفة	عءء اللاعباف	النسبة المئوفة
١	مءموءة الدراسة الاسءطلاعفة	٨	%٤٤.٤
٢	المءموءة الفءربببفة	١٠	%٥٥.٦
	العءء الكلف للعةفة	١٨	%١٠٠

### ٤/٣ فءانس عفة البءء:

قامء الباءءة بءساب معامل الاءفواء بفن أفراف عفة البءء الكلفة فف مففراف النموف والمففراف البءنفة ومسئوف أءاء المءموءاف الفركفة ففء البءء ، كما فءضء فف ءءاول(٢)،

(٣)،(٤)

### جدول (٣)

تجانس أفراد عينة 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	١٥٩.٤١	١٥٧.٥٠	٦.٠٥	٠.٢٧
٣	وزن الجسم	كجم	٦٣.٩١	٦٤.٠١	٥.٠٦	٠.٢٦ -
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.٦٠	٦.٩٥	٠.٥١	٠.٤٨ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي وتراوح بين (٠.٠٨ : ٠.٢٧) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

### جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

م	البيان الختبارات	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	٠.٥٩ -
٣	جرى ٤٠٠ م	ثانية	٢٨٢.٧٢	٢٨٣.٦٣	٣.١٣	٠.٢٩ -
٤	بارو	ثانية	٢٩.٧٣	٢٩.٧٦	١.٢٠	٠.١٧
٥	الركل واللكم (٥٠) مرة	ثانية	١١١.٥٢	١١١.٧٣	٤.١٨	١.٢٨

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية تراوحت بين (٠.٢٩ : ١.٢٨) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في مستوى الأداء المهارى المركب قيد البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات	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	

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في مستوى أداء الكاتا قيد البحث تراوحت بين (- ٠.١٦ : ٠.١٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (±٣) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات قيد البحث ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث

م	المتغيرات	المحتوى
١	المدة الزمنية لتطبيق التدريبات المقترحة	٨ 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 التى-بو قيد البحث.	(٢٥ق) : (٤٣.٥ق)
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

تم تطبيق التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية فقط بصالة المنازلات بنادي أبوكبير الرياضى وإستغرق تنفيذ التدريبات المقترحة ثمانى أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع بإجمالى ٢٤ وحدة تدريبية حيث تراوح زمن الجزء الرئيسى ما بين (٢٥ : ٤٣.٥) دقيقة بإجمالى ٨٢٤.٣٠ دقيقة .

**٧/٣ الدراسة الاستطلاعية****١/٧/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى**

قامت الباحثة بتنفيذ المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/٣/١م إلى ٢٠٢٣/٣/٤م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها ٨ لاعبات من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية من لاعبات الكاراتيه وذلك بهدف:

١/١/٧/٣ التأكد من صلاحية الأدوات ووسائل القياس.

٢/١/٧/٣ التأكد من مناسبة أماكن التدريب.

٣/١/٧/٣ التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق التدريبات المقترحة وكيفية وضع الحلول لهذه المشكلات.

٤/١/٧/٣ تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

٥/١/٧/٣ تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.

**٢/٧/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية**

قامت الباحثة بتنفيذ المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٣/٣/١٢م إلى ٢٠٢٣/٣/١٦م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث.

**١/٢/٧/٣ معامل الصدق**

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وهي مجموعة من اللاعبات المميزين في نفس المرحلة السنية والحاصلين على مراكز متقدمة في بطولة الشرقية وعددهم (٨) لاعبات والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبات ، وجدول (١٩) ، (٢٠) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية وقياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث .

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (صدق الاختبارات)

$$n = 2n = 1n = 8$$

رقم	البيان	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ثنى الجذع 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	بارو	٢٦.٠٦	٠.٦٦	٢٩.٧٣	١.٢٠
٥	الركل واللكم (٥٠) مرة	٩٥.٥٥	٣.٣٥	١١١.٢٥	٤.١٨

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

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث (صدق الاختبارات)

$$n = 2n = 1n = 8$$

رقم	البيان	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	كزامى 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 ( ٢٠ ) 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.



## ٢/٢/٧/٣ معامل الثبات .

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية ، بفواصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، وجدول (٢١) ، (٢٢) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية وقياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث .

## جدول (٩)

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

ن = ٨

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيان الاختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٥	١.٢٦	١٠.٤٠	١.٦٣	١٠.٣٠	ثنى الجدع من الجلوس الطويل	١
٠.٩١	٧.٠٧	٨٢.٠٠	٧.١٦	٨٣.٠٠	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق	٢
٠.٨٣	٦.٧٠	٢٧٨.٣٢	٣.١٣	٢٨٢.٧٢	جرى ٤٠٠م	٣
٠.٩٢	١.١٦	٢٩.٣٧	١.٢٠	٢٩.٧٣	بارو	٤
٠.٩٦	٤.٣٧	١١٠.٢٥	٤.١٨	١١١.٢٥	الركل واللكم (٥٠) مرة	٥

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

يتضح من جدول ( ٢١ ) 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 (١٠)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث ( ثبات الاختبارات)

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	كباحى 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 (٢٢) 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.

### ٨/٣ تطبيق الدراسة الأساسية

#### ١/٨/٣ القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/٢م وذلك لإجراء الاختبارات البدنية (٤/٤/٢٠٢٣م) وذلك لإجراء قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية للاعبات الكاراتيه تحت ١٨ سنة بنادي أبوكبير، وقوامها ١٠ لاعبات .

#### ٢/٨/٣ تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للاعبات الكاراتيه تحت ١٨ سنة لمدة (٨) ثمانى اسابيع خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/٦م إلى ٢٠٢٣/٥/٣٠م وذلك (٣) وحدات أسبوعية وإجمالي (٢٤) وحدة على المجموعة التجريبية قيد البحث.

#### ٣/٩/٣ القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث من يوم الخميس الموافق ١/٦/٢٠٢٣م وذلك لإجراء الاختبارات البدنية إلى يوم ٣/٦/٢٠٢٣م وذلك لإجراء قياس مستوى أداء المهارات المركبة ، وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

#### ٩/٣ المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

١/٩/٣ المتوسط الحسابي: Mean.

٣/٩/٣ الانحراف المعياري: Standard Deviation.

٤/٩/٣ معامل الالتواء: Skewness.

٥/٩/٣ معامل الارتباط: correlation coefficients.

٧/٩/٣ اختبار "ت": T.test.

٨/٩/٣ نسب التحسن : Improvement Ratio

## ٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها .

### ١/٤ عرض النتائج

جدول (١١)

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

ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدى		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 ٤٠٠ م
١٣.٧١	١.٤٦	٢٣.٠١	١.٢٠	٢٩.٧٣	ثانية	بارو
١٢.٢٩	٤.٣٤	٨٤.٣٧	٤.١٨	١١١.٢٥	ثانية	الركل واللحم (٥٠) مرة

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

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في قياس مستوى أداء المهارى المركب قيد البحث ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدى		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	كزامى 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 (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى .

جدول (١٣)

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

نسب التحسن	المتوسط الحسابي		البيان المتغيرات
	القياس البعدي	القياس القبلي	
١٣.١%	٢٠.٩٠	١٠.٣٠	ثنى الجذع من الجلوس الطويل
٧.٣%	١٣٧.٦	٨٣.٠٠	جلوس من الرقود لمدة (٢) ق
٥.٣%	٢٢٠.٥٩	٢٨٢.٧٢	جرى ٤٠٠ م
٦.٢%	٢٣.٠١	٢٩.٧٣	بارو
٧.٦%	٨٤.٣٧	١١١.٢٥	الركل واللكم (٥٠) مرة

يتضح من جدول (١٣) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٤)

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	كزامي مواشى جبرى . مواشى جبرى
١٢.٢%	٢.٥٩	١.٢٩	كياجى زوكى . كزامى مواشى جبرى
١٣.٦%	٢.٦٧	١.٣٦	بوراكى زوكى . كزامى مواشى جبرى

يتضح من جدول (١٤) يوجد نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي فى قياس مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث.

#### ٢/٤ مناقشة النتائج

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

#### ١/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الأول :

يتضح من نتائج جدول رقم (١١) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٢٩.٢٩ - ٢٩.٩٨ ) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية

٠٠٠٥ من خلال مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (ثنى الجذع من الجلوس الطويل - جلوس من الرقود لمدة (٢) ق - جرى ٤٠٠م - بارو - الركل واللحم (٥٠) مرة بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ان هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، تم تطبيقه علي عينة البحث التجريبية، والذي يحتوى على مجموعة تمارينات التى- بو ( TAE-BO ) حيث راعت الباحثة 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 .

وتعزى الباحثة تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذى يشتمل محتواه على مجموعه من التمارينات التايبو لتلك المتغيرات البدنية .

ويؤكد تيبول (٢٠١٦) الي أن تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) 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 التى- بو ( TAE-BO ) ان يصبح الممارس بارع في أداء الحركات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية. (٢٨: ٣)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من حسام حسن شومان (٢٠١٤م) ، شريفة محمد عبدالهادى (٢٠١٤م)، رنيا محمد عبد الله (٢٠١٦م) ، ، بسمة محمد عبدالله (٢٠١٧م)، مروة محمد الغرباوى (٢٠١٧م) ، نعمة السيد محمد (٢٠١٧م)، ، تي بويل وبراك (te poel & Brake) (٢٠١٦م) وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل.

(( توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية (المرونة، تحمل القوه، التحمل الدوري التنفسي، تحمل الأداء، الرشاقة)). لصالح القياس البعدي  
٢/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول رقم (١٢) 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 ٠٠٠٥ من خلال مناقشة نتائج الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه علي عينة البحث التجريبية، والذي يحتوى على مجموعة تمارينات التى- بو ( TAE-BO ) حيث راعت الباحثة 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 .

وتعزى الباحثة تلك النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذى يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات التى- بو ( TAE-BO ) لتلك الأداءات المركبة .

ويرى بيلى بلانكس (٢٠١٥) أن تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) 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 . (٢٨: ١٨١) وتؤكد كل من " شريفة محمد عبدالهادى " (٢٠١٤م) ودراسة " مروه محمد الغرباوي " (٢٠١٧م) (٢٥) على ارتباط تدريبات التايبو بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذى خضع لبرنامج تدريبي باستخدام التى- بو ( TAE-BO ) يؤدي الى مستوى عالي فى الأداء المهارى المركب، ويمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى المركب. ومن هذا المنطلق ترى الباحثة أن تنمية تدريبات التى- بو ( TAE-BO ) لها تأثير كبير على مختلف الأداءات المهارية المركبة .

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة حسام حسن شومان (٢٠١٤م) ، رنيا محمد عبد الله (٢٠١٦م) ، ، بسمه محمد عبدالله (٢٠١٧م) ، نعمة السيد محمد (٢٠١٧م) ، تي بويل وبراك (te poel & Brake) (٢٠١٦) حيث انققت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في الأداءات المركبة قيد البحث وبذلك يتحقق صحه الفرض القائل. ((توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية في الأداء المهارى المركب لصالح القياس البعدى ٣/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٣) وجود نسب تحسن بين القياسات القبليه والبعدية 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 والبعدى (٧.٣٠%) جلوس من الرقود لمدة (٢) ق . وفى التحمل الدوري التنفسي فى القياس القبلي والبعدى (٥.٣٠%) وذلك فى اختبار جرى ١٤٠٠م. وفى عنصر الرشاقة فى القياس القبلي والبعدى (٦.٢٠%) وذلك فى اختبار بارو. وفى عنصر تحمل الأداء فى القياس القبلي والبعدى (٧.٦٠%) وذلك فى اختبار الركل واللكم ٥٠ مرة .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه رانيا محمد عبد الله (٢٠١٦)، نعمه السيد محمد (٢٠١٧)، عائشة محمد محمود (٢٠١٨) ، حيث كانت نتائجهم ان البرنامج التدريبي باستخدام التى- بو ( TAE-BO ) قد اثر إيجابيا فى تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث من خلال تناقص زمن الأداء الزمن الكلى للأداء لكل عنصر فما زادت عدد مرات التكرارات الصحيحة فى الزمن المحدد .

وتعزى الباحثة التحسن الحادث لعينة البحث في المتغيرات (البدنية - الأداءات المهارية المركبة ( قيد البحث) إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح والذي اتسمت تدريبات التايبو بتنمية تلك المتغيرات والتي أدت إلى إتقان اللاعبين لكافة المهارات المركبة برياضة الكاراتيه .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه شريفه محمد عبدالهادي (٢٠١٤) ، مروه محمد الغرباوي (٢٠١٧) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي باستخدام التايبو ( TAE-BO ) قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن سرعة الأداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه بسمة محمد عبدالله (٢٠١٧) حيث كانت نتائجها اثرت تدريبات التايبو - بو ( TAE-BO ) تأثيراً إيجابياً وواضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني والمهاري للمتغيرات وبذلك يتحقق نتائج الفرض القائل .

((توجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث)).

## ١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

### ١/٥ الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. أمكنت للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١/١/٥ وجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين الكاراتيه تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة تأثير برنامج التايبو - بو ( TAE-BO ) المقترح .

٢/١/٥ وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث للاعبين الكاراتيه تحت ١٨ سنة ولذلك نتيجة لتأثير برنامج التايبو - بو ( TAE-BO ) المقترح لذا توصي الباحثة باستخدام تدريبات التايبو - بو ( TAE-BO ) في تطوير الأداء المهاري المركب للاعبين الكاراتيه .

٣/١/٥ تراوحت نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياسات المجموعة التجريبية إلى ٥.٣٠ - ١٣.١٠ % ) في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث .

٤/١/٥ تراوحت نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياسات المجموعة التجريبية إلى ١٢.٢٠ - ١٦.٢٠ % ) في تطوير مستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث .

### ٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ استخدام تدريبات التايبو - بو ( TAE-BO ) في تطوير العناصر البدنية للأنشطة الرياضية المختلفة مجلة بنها للعلوم الإنسانية ، العدد (٣) الجزء (٤) السنة (٢٠٢٤)

- ٢/٢/٥ ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات البدنية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التنوع والاختلاف في البرامج التدريبية في الأنشطة الرياضية عامة والكاراتيه خاصة.
- ٣/٢/٥ باستخدام تدريبات التاي-بو (TAE-BO) في تطوير الأداء المهاري المركب للاعبات الكاراتيه لثبات الفورمة الرياضية في فترة المنافسات.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١- ابو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي-المعاصر الاسس الفسيولوجية الخطط التدريبية تدريب الناشئين التدريب طويل المدى .
- ٢- أحمد عبد المنعم (٢٠١٤م): تأثير تدريبات خاصه لجمل مهارية مركبه بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية علي مستوي الأداء الفني للاعبات الجودو ، رساله دكتوراه.
- ٣- أحمد محمد عبد الوهاب (٢٠١٤م): تصميم جهاز الكتروني لقياس سرعه رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح علي اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه، رساله دكتوراه غير منشوره .
- ٤- أمال محمد مرسى (٢٠٠٥م) : فاعليه التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لبعض التوازنات والدورانات في التمرينات الإيقاعية ، رساله ماجستير، غير منشورة .
- ٥- بسمه محمد عبدالله (٢٠١٧ م) : تأثير تدريبات التاي-بو علي تحسين مستوي الأداء للاعبات الكاراتيه، انتاج علمي .
- ٦- تامر عماد درويش(٢٠١٠م) : نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوي الأداء، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، جامعه بنها .
- ٧- حسام حسن شومان ( ٢٠١٤ م ) تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنميه بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو كلية التربية الرياضية جامعة السادات .
- ٨- رنيا محمد عبد الله (٢٠١٦م) : فاعلية تدريبات التايبو علي مستوى بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه .
- ٩- حسام حسن شومان ( ٢٠٠٤ م ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنميه بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو ، رساله ماجستير، غير منشورة
- ١٠- شريفه محمد عبدالهادي (٢٠١٤ م ) : تاثير تدريبات التايبو علي نشاط الغده الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوي الأداء للمبارزة ، رساله دكتوراه ، غير منشورة .
- ١١- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م): برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب علي فاعليه بعض المبادئ الخططيه والهجومية لناشئ كره القدم ، رساله ماجستير، جامعه اسبوط .
- ١٢- عائشة محمد محمود (٢٠١٨ م ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام TEPO ومقاومات خارجيه علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبات الكاراتيه .



- ١٣- عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة لاعبي الكاراتيه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، جامعه حلوان .
- ١٤- عويس أحمد الجبالي (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٤ ، دار gms للنشر ، القاهرة.
- ١٥- ليلى محمد أحمد (٢٠١١م): القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٦- مروة محمد الغرباوى (٢٠١٧م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوه العضلية وتأثيره علي فاعليه أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبات التايكوندوا .
- ١٧- مسعد علي محمود(٢٠٠١م): المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار طباعه النشر والتوزيع ، بجامعه المنصورة .
- ١٨- محمود صابر شفيق عبد الخالق (٢٠١٣م): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري والخططي لناشئ الكاراتيه ، رساله الماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضية بنين ، جامعه حلوان .
- ١٩- مراد ابراهيم طرفه (٢٠٠١م): الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط١١ ، دار الفكر ، القاهرة.
- ٢٠- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٠م): اسس تنمية القوه العضلية بالمقاومات للأطفال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢١- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١م) التدريب الرياضي الحديث ، ط٢ دار الفكر، القاهرة .
- ٢٢- نعمه السيد محمد (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تايبو علي رفع مستوي اللياقة البدنية الصحية لناشئات الجمباز الايقاعي ، رساله دكتوراه ، غير منشورة .
- ٢٣- نفين حسين محمود (٢٠١٠م): فنون الجودو ، ط٢ ، دار المنهل للطباعة، الزقازيق.
- ثانياً : المراجع الاجنبية
- ٢٤- amanda curier et al (٢٠١٢):Trainig on visual retransmission individuals with highphysical fitness are compared to those with low usa .
- ٢٥-billy blanks (٢٠١٥): the tae-bo way California.
- ٢٦-brian jsharkey (٢٠١٢): fitness and health fifth edition human kinetics publisher usa aert .
- ٢٧-combs s and frank (٢٠١٠):winning wrestling ١ st book inc Chicago. publisher.USA

ثالثا : شبكة المواقع الإلكترونية

- ٢٨-www.internationalkungfu.com  
www.acsm.org  
٢٩-www.university of waikato.htm  
٣٠-www.c-r-aklim-athletismes blog