

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التاباتا علي تحسين بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه

د/ رحاب عبدالمنعم الرشيدى

كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي

المقدمة ومشكلة البحث :

أن معظم الدول كرسست جهود العلماء لدراسة جميع جوانب النشاط الرياضي كل في مجاله بالإسهام في التطور والتقدم، مما ساعد على تطوير وتحسين طرق التدريب وكذلك عمليات التخطيط للتدريب الرياضي مما انعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهارى، من جهة أخرى تحظى التأثيرات المختلفة لممارسة الأنشطة الرياضية علي مكونات الجسم البشري وأجهزته الحيوية باهتمام كثير من الباحثين في مختلف أنحاء العالم، حيث السلامة الوظيفية للجسم هي التي تبني عليها اللياقة والكفاءة البدنية والقدرة الحركية العامة.

أن تدريبات التاباتا (Training Tabata) من أفضل التدريبات التي تتمتع بالسهولة والبساطة، ولا تحتاج إلي معدات أو مكان خاص محدد، ولا تحتاج للكثير من الوقت للتدريب، ومع ذلك بنحصل على نتائج جيدة، وتوضح "إمبرت Emberts. T (٢٠١٣)" أن تمرين التاباتا فعال في الوقت وخيار مؤثر لتحقيق فوائد بدنية وصحية متنوعة، وهي نوع من التمارين التي تعتمد على ممارسة التمارين الرياضية لفترات قصيرة تليها فترة استراحة ثم معاودة التمرين مرة أخرى وتقوم فكرة هذه التمارين على دفع الجسم لاحتياج كميات أكبر من الأكسجين، مما يعمل على تحسين أداء القلب والأوعية الدموية، وزيادة حرق الدهون، واكساب الجسم لياقة بدنية عالية. وذلك لسهولة استخدامها بالإضافة الى تحسين القدرة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل والتوازن والتوافق العضلي العصبي صورة كبيرة (١٤ : ١٠٢)

وأوضح "زيزانا جاجدوسكوفا" (Zuzan Gajdošíková (2015) كما أنها تعتبر نوع من التدريبات عالية الكثافة، والتي تعتمد على ممارسة التدريبات الرياضية لفترات قصيرة تليها فترة استراحة ثم معاودة التكرار مرة أخرى في جلسة تمتد من ٥ دقائق إلى ٢٠ دقيقة وتقوم تدريبات التاباتا على دفع الجسم لاحتياج كميات أكبر من الأكسجين، مما يعمل على تحسين أداء القلب والأوعية الدموية، وزيادة حرق الدهون، واكساب الجسم لياقة بدنية عالية وتزيد من القدرات التوافقية للطالبات (٢٠ : ٣٥)

وتشعر "نعمات أحمد" (٢٠٠٠) الى ان القدرات التوافقية تعد بمثابة الاساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الاداء المهارى، كما أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورًا هامًا في تعلم و اكتساب المهارة الحركية، هذا بالإضافة إلى أنها ثبت فاعليتها في تقليل الزمن اللازم لتعلم المهارة الحركية. (١٠ : ٥٣)

ويذكر "عبد الرحمن زهران" (٢٠١١) أن القدرات التوافقية تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بكل رياضة حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان أى مهارة حركية في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بالمهارة من حيث القوة والسرعة والزمن والايقاع المناسب لها. (٧ : ١٨)

وتوضح دراسة "عمر أحمد" (٢٠١٣) أنه كلما ارتفعت درجة القدرات التوافقية لدى المتعلم كلما ارتفع درجة مستوى ادائه المهارى وقلت اخطاء الاداء المهارى وتطورت درجة التوافق بين العضلات. (٩ : ٧٠)

ويتفق كلاً من وجيه شمندي (٢٠٠٢)، طلحة حسام الدين (١٩٩٧)، أن قوة الأساليب الحركية في الكاراتيه تأتي من وحدة عمل الجسم مع سرعة الحركة والاستخدام الجيد للطاقة (١٢ : ٧٨) (٦ : ٢١٨)

ويذكر ناكاياما Nakayama (٢٠٠٩) أنه من الضروري في الكاراتيه استخدام القوة في وقتها الصحيح مع السيطرة على السرعة في الحركات والانتقال الانسيابي من حركة لأخرى ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال توافر عنصر الإيقاع (١٧ : ٢٥ - ٢٧)

ويشير عماد عبد الفتاح (٢٠١١) إلى أن مسابقات رياضة الكاراتيه تنقسم إلى مسابقتين الأولى : الكاتا (القتال الوهمي) وتشمل مسابقات القتال الوهمي علي نوعين من المسابقات (مسابقات الكاتا الفردي، مسابقات الكاتا الجماعي) وذلك بفئتي الذكور والإناث لكل مرحلة سنوية، والثانية الكوميتيه (القتال الفعلي) وتشمل مسابقات القتال الفعلي على نوعين من المسابقات (مسابقات الكوميتيه الفردي) وتنقسم في كل مرحلة سنوية إلى فئات وزنية وذلك بفئتي الذكور والإناث كما يوضحها الإتحاد الدولي للكاراتيه للعام (٢٠١١)، مسابقة الكوميتيه الجماعي : وفيها يتكون كل فريق من عدد من المتنافسين، بالنسبة لفرق الرجال يتكون من ٧ أعضاء خمسة منهم في كل لقاء وفريق السيدات يتكون من ٤ أعضاء ثلاثة منهم في كل لقاء. (٨ : ١٨) (١ : ٥)

ويوضح وجيه شمدي (٢٠٠٢) ضرورة أن الاهتمام بالمهارات الأساسية برياضة الكاراتية حيث أنها أساسا لجميع مسابقات الكاراتية (الكاتا - الكوميتيه) فرياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية العنيفة والتي تختلف عن غيرها من الرياضات الفردية لما تتطلبه العديد من مواقف اللعب أثناء المباراة أو المنافسة (كاتا أو كوميتيه) إلى مهاراتها الأساسية الكثيرة والمتنوعة، كما أن الوصول إلى المستويات العليا في هذه الرياضة لا يعتمد فقط على المستوى البدني الوظيفي ولكن يعتمد بصورة أساسية على مدى إتقان اللاعب لأدائه. (١٢ : ١٦)

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال رياضة الكاراتية ومن خلال تدريس مقرر رياضة الكاراتية للفرقة الرابعة "تخصص" لاحظت انخفاض في مستوى أداء المهارات الأساسية ووجود أخطاء في أداء أوضاع إتران القدمين، الإتجاه الخاطئ في تنفيذ الاداء للاستلوب المهاري، أخطاء في الانتقال الحركي بين أوضاع الاتزان، عدم التفهم الصحيح لخصائص الاداء للاستلوب المهاري وذلك خلال تنفيذ الاختبار النهائي العام السابق (٢٠٢٢/٢٠٢٣) بالإضافة إلى حصول نسبة (٨٩%) من طلاب التخصص على تقدير (جيد) بدرجات الاختبار التطبيقي العام السابق (٢٠٢٢/٢٠٢٣) وتعزو الباحثة ذلك إلى انخفاض القدرات التوافقية لدى الطلاب وإهمال الاسس العلمية لتقنين الاحمال التدريبية الموجهه للاستلوب يتوافق مع متطلبات رياضة الكاراتية، وذلك لأن معظم المهارات في الكاراتية تعد من الحركات المركبة التي يعتمد تعلمها وإتقانها على تطوير قدرة الطلاب التوافقية التي تساعد في الربط بين تلك المهارات وأدائها على شكل مهارة متكاملة وصولاً لتحقيق الهدف والواجب الحركي منها مما دفع الباحثة للقيام بإستخدام تدريبات "التاباتا" لتحسين القدرات التوافقية الخاصه ومستوى أداء المهارات الأساسية التي تعتبر العمود الفقري لرياضة الكاراتية والتي من شأنها رفع كفاءة البدنية ووصولاً إلى مستويات افضل لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي لذا رأت الباحثة ضرورة القيام بهذا البحث.

٢/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية لرياضة الكاراتية من خلال:-

١. تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات "التاباتا".
٢. التعرف على تأثير تدريبات "التاباتا" في مستوى أداء القدرات التوافقية الخاصة.
٣. التعرف على تأثير تدريبات "التاباتا" في مستوى أداء المهارات الأساسية.

٣/١ فروض البحث :

٤. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء القدرات التوافقية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية برياضة الكاراتيه
٥. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الكاراتيه.

٤/١ مصطلحات البحث :

١. القدرات التوافقية :

سرعه وكفاءه تعلم المهارات الاساسيه ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرع المناسبه فى الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانيه الربط بين تلك المهارات. (١٠ : ٤)

٢. تدريبات التاباتا :

هى نوع من انواع التدريبات البدنية والحركية محدودة فى الوقت وثابتة المدة الزمنية لفترات العمل والراحة بأستخدام أقصى جهد وأكثر عدد مرات.(تعريف اجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة وإجراءات البحث.

مجالات البحث :

١. **المجال المكاني :** قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية وما تتضمنه من قياسات قبلية وبعدية عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بصالة كلية التربية الرياضية بقنا – جامعة جنوب الوادى.

٢. **المجال الزمني :** الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

٣. **المجال البشري:** أشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثالثة "تخصص مناهج وطرق تدريس" للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة لعينة قوامها (٤٠) طالب من طلاب الفرقة الثالثة "تخصص مناهج وطرق تدريس" للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م تم تقسيمهم الى (٢٠) طالب كمجموعة تجريبية طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، و(٢٠) طالب كعينة استلاعية لتقنين أدوات البحث.

تجانس عينة البحث : قامت الباحثة بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء والتقلطح لأفراد عينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، كما يوضحها الجداول التالية

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في المتغيرات الأساسية

(العمر الزمني - الطول - الوزن) (ن = ٢٠)

دلالات التوصيف الاحصائي						المتغيرات الأساسية
وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	
سنة	١٩.٨٦	١٩.٦٠	١.١٢	٠.٠٤-	٠.٦٥-	العمر الزمني
سم	١٦٦.٥٠	١٦٥.٠٠	٣.١٦	٠.٠٣-	٠.٧٠-	الطول
كجم	٦٠.١٠	٥٧.٥٠	١.٢٣	٠.١٤-	٠.٩٧-	الوزن

يتضح من جدول (١) الخاص بالتوصيف الاحصائي في القياسات الأساسية (العمر الزمني والطول والوزن) أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.١٤ إلى ٠.٠٤) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة في القياسات الأساسية قبل تطبيق الدراسة الأساسية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للقدرات التوافقية (ن = ١٥)

دلالات التوصيف الاحصائي		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفتطح
اختبارات القدرات التوافقية العامة							
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٢.٣٠	١٨٠.٠٠	٩.٢٣	٠.٠٤-	١.٥٨-
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تكرار	٧.٩٣	٧.٠٠	١.٧٩	٠.٤٠-	١.١٢-
	١٠ ث						
	اختبار قياس الحوض	سم	٢٦.٧٤	٢٥.٠٠	٩.٥٠	٠.٢١-	٠.٩١-
	اختبار البرجل القدم اليمنى	سم	٢٤.٦٠	٢٣.٩٠	٣.٦٢	٠.٠٩-	١.١١
	اختبار البرجل القدم اليسرى	سم	٢٨.٩٣	٢٩.٠٠	٣.٣١	٠.٠١	٠.٤٨-
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٢.٢٩-	٢.٠٠-	١.١٩	٠.٤٣-	٠.٣٠
	نط الحبل	تكرار	٦.٠٧	٦.٠٠	١.٣٩	٠.٠٤-	١.١٣-
	ثانيه		٨.٠٢	٨.٠٠	٠.٩٧	٠.٠١-	١.١٧-
رشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	تكرار/ ث	٤.٩٣	٥.٠٠	٠.٧٠	٠.٠٤	٠.٦٧-
	١٠ ث						
توازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٢.٢٧	٢.٠٠	٠.٥٩	٠.٤٠-	٠.١٧-

يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بتجانس عينة البحث في القدرات التوافقية أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٤٣ إلى ٠.٠٤) وهذه القيمة تقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية العينة في القدرات التوافقية قبل إجراء التجربة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

(ن = ٢٠)

لتقييم مستوى اداء المهارات الاساسية

دلالات التوصيف الاحصائى		وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفططح
اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارى							
اوي زوكي	الجانب الايمن						
٠.٩٣-	درجة	٥.٤٣	٦	٠.٨٩	٠.٢٩	٠.٩٣-	
٠.٧٣-	درجة	٥.٦٧	٦	٠.٨٥	٠.١٧	٠.٧٣-	
اجى اوكى	الجانب الايمن	درجة	٥.٦	٠.٨٧	٠.٠٠	٠.١٤-	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٩١	٦	١.٠٥	٢.١١	
سوتو اوكى	الجانب الايمن	درجة	٥.٤٦	٥.٣	٠.٧٢	٠.٠٩-	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٥٦	٥.٦	٠.٩١	٠.٧٥-	
اتش اوكى	الجانب الايمن	درجة	٥.٥	٥.٦	٠.٧٧	٠.٠٦	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٥	٦	٠.٧٧	٠.٢٥	
شوتو اوكى	الجانب الايمن	درجة	٥.٥	٥.٦	٠.٥٥	٠.٠٥	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٠٢	٥.٣	٠.٥٩	٠.١٦	
ماى جبرى	الجانب الايمن	درجة	٥.٢٨	٥	٠.٧٣	٠.١٧-	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٠٣	٥	٠.٥٤	١.٧١-	
مواشى جبرى	الجانب الايمن	درجة	٥.٥٢	٥.٦	٠.٧٤	٠.٠٤	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٢	٥.٣	٠.٥٧	٠.٠٦	
يوكو جبرى	الجانب الايمن	درجة	٥.٢٥	٥.٦١	٠.٧٨	٠.١٩	
	الجانب الايسر	درجة	٥.٢٤	٥.٢٥	٥.٦	٠.٠٤	

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بتجانس عينة البحث في تقييم مستوى الاداء المهارات الاساسية أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.١٧ إلى ٠.٢٩) وهذه القيمة تقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية العينة في مستوى الاداء المهارى قبل إجراء التجربة.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح
لنقيّم مستوى اداء المهارات الاساسية (ن = ٢٠)

معدل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي
						اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارى
٠.٣١	٠.٨٢	٠.٦٦	٧.٠٠	٥.٠٨	درجة	كيزامى زوكى + سانبون زوكى
٠.٤٠	١.٠٧	٠.٩٧	٨.٠٠	٥.١٥	درجة	اجى اوكى للخلف + ماى جبرى + اوى زوكى للامام
٠.٦٧-	١.٤٨	٠.٩٠	٩.٠٠	٤.٥٦	درجة	سوتو اوكى + يوكوامبى يوراكن + جياكو زوكى
١.٢٦-	٠.٩٣	٤.٤٣	١٠.٠٠	٦.٨٩	درجة	اتش اوكى + جيزامى زوكى + جياكو زوكى
١.٢٥-	١.٥٩	٠.٧٠	١١.٠٠	٥.١٨	درجة	شوتو اوكى كيزامى جبرى + نوكتيه (من زنكوتسوداتشى)
٠.٨٣	١.٧٣	٠.٩٢	١٢.٠٠	٥.٠٨	درجة	كيزامى جبرى (بالقدم الامامية) + ماى جبرى (بالقدم الخلفية) مع التقدم
٠.٧٦-	١.٨٢	٠.٧٤	١٤.٠٠	٥.٥٢	درجة	يوكو كياجى + يوكوكى كوى بالقدم الخلفية من وضع الزنكوتسوداتشى مع التقدم

يتضح من جدول (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بتجانس عينة البحث في تقييم مستوى الاداء المهارات الاساسية أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (٠.٨٢ إلى ١.٨٥) وهذه القيمة تقع فى المنحنى الإعتدالى ما بين (٣ ±) مما يؤكد على إعتدالية العينة فى مستوى الاداء المهارى قبل إجراء التجربة.

أدوات البحث :

١. اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث مرفق (٢)

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية منها "عبد الرحمن زهران (٢٠١١)، نعمات احمد عبد الرحمن (٢٠٠٠)، طلحه حسام (١٩٩٧)، والدراسات السابقة منها دراسة "رانيا جابر (٢٠١٩)، سارة ثابت جمال (٢٠١٧)، "إميرتس واخرون T.Emberts، (2013)، جروسر واخرون Grosser M. (2008) وذلك للتعرف على أهم القدرات التوافقية والتي قد تسهم في تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الاساسية من خلال تدريبات التاباتا وتم

وضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأى على خبراء مرفق (١) والجدول التالى يوضح نتائج استمارة الاستطلاع ما يلى:

جدول (٥)
أهم القدرات التوافقية الخاصة التى تنميها تدريبات التاباتا

م	القدرات التوافقية	نسبة التكرار
١	التوازن	٨٠%
٢	التوافق	٩٠%
٣	المرونة	١٠٠%
٤	تحمل القوة	٤٠%
٥	الرشاقة	٩٠%
٦	الدقة	٤٠%
٧	تحمل السرعة	٢٠%
٨	سرعة الانتقال	٢٠%
٩	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%
١٠	القوة الانفجارية	١٠%

ويتضح من نتائج جدول رقم (٥) أن عنصرى القوة المميزة بالسرعة والمرونة قد احتل الترتيب الأول بنسبة ١٠٠ % وعنصرى التوافق والرشاقة فى الترتيب الثانى بنسبة مئوية ٩٠ % وعنصر التوازن فى المركز الثالث بنسبة مئوية بنسبة ٨٠ % كما جاءت وتحمل القوة والدقة فى الترتيب الرابع بنسبة مئوية ٤٠ % وجاء عنصر تحمل السرعة والسرعة الانتقالية فى المركز السادس بنسبة مئوية ٢٠ % بينما عنصر القوة الانفجارية حصل على نسبة ١٠ %، فعزمت الباحثة على اختيار القدرات التي حصلت على نسبة أكثر من (٧٠%) لذا عمدت اختيار عدد (٥) قدرات توافقية وهم (القوة المميزة بالسرعة والمرونة والتوافق والرشاقة والتوازن) وتم تحديد الاختبارات التي تقيس هذه القدرات التوافقية وعرضها على الخبراء مرفق (١) وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالى :

جدول (٦)
نسب آراء الخبراء في الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية

نسبة التكرار	وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي	
		اختبارات القدرات التوافقية العامة	
%٩٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
%١٠٠	تكرار	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
%١٠٠	سم	اختبار قياس الحوض	المرونة
%١٠٠	سم	اختبار البرجل القدم اليمنى	
%٩٠	سم	اختبار البرجل القدم اليسرى	
%١٠٠	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	
%١٠٠	تكرار	نط الحبل	توافق
%١٠٠	ثانيه	الوثب داخل دوائر	
%١٠٠	تكرار / ث	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	رشاقة
%١٠٠	ثانية	الوقوف على مشط القدم	توازن

يتضح من الجدول قبول الخبراء لعدد (١٠) اختبارات بدنية لقياس القدرات التوافقية قيد البحث.

٢. تقييم مستوى الأداء للمهارات الأساسية بصورة فردية. مرفق (٣)

وقد تم لتقييم مستوى الأداء للمهارات الأساسية وفقا لمعايير التقييم الدولي من خلال لجنة تتكون من ٣ حكام من اللجنة العليا للحكام بالاتحاد المصري للكاراتيه، يتمنح الطالب درجة من كل حكم على حده ثم يتم جمع درجات الحكام الثلاث وأخذ الدرجة المتوسطة لهم كدرجة تقييم نهائية لمستوى الأداء المهارى وفقاً لمعايير مواد التقييم بالاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه على النحو التالى :

جدول (٧)
المهارات الأساسية قيد البحث

المسار الحركى	المهارات الأساسية المركبة	المهارات الأساسية الفردية	م
	الأساسيات (الكيهون Kihon)		
للامام	كيزامى زوكى + سانبون زوكى	اوي زوكي	١
مواتيه	اجى اوكى للخلف + ماى جبرى + اوى زوكى للامام	اجى اوكى	٢
مواتيه	سوتو اوكى + يوكوامبي يوراكن + جياكو زوكى	سوتو اوكى	٣
للخلف	اتش اوكى + جيزامى زوكى + جياكو زوكى	اتش اوكى	٤
للامام	شوتو اوكى كيزامى جبرى + نوكتيته (من زنكوتسوداتشى)	شوتو اوكى	٥
مواتيه	كيزامى جبرى (بالقدم الامامية)+ ماى جبرى (بالقدم الخلفية) مع التقدم	ماى جبرى	٦
مواتيه	يوكو كياجى +يوكوكي كومى بالقدم الخلفية من وضع الزنكوتسوداتشى مع التقدم	مواشى جبرى	٧
		يوكو جبرى	٨

البرنامج التدريبي المقترح :

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين:

- القدرات التوافقية الخاصة.
- مستوى اداء المهارات الأساسية برياضة الكاراتيه.

- خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية منها "عبد الرحمن زهران (٢٠١١)، نعمات احمد عبد الرحمن (٢٠٠٠)، طلحه حسام (١٩٩٧)، والدراسات السابقة منها دراسة "رانيا جابر (٢٠١٩)، سارة ثابت جمال (٢٠١٧)، "إميرتس واخرون T. Emberts (2013)، جروسر واخرون Grosser M. (2008) تم تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التاباتا من حيث (عدد أسابيع البرنامج، طريقة التدريب الملائمة، فترة التدريب من الموسم الرياضي، وكذلك زمن الوحدة التدريبية) و عرضه على السادة الخبراء من اعضاء هيئة التدريس بمجال التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه. مرفق (١) وكانت النتائج كما يلي

جدول (٨)

اراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي

ن = (١٠)

أولاً : تحديد الفترة الكلية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التاباتا :

م	الفترة الزمنية	(٧)	مجموع اراء الخبراء	النسبة %
١	سنة أسابيع (شهر ونصف)	()	(١)	١٠ %
٢	ثمانية أسابيع (شهرين)	()	(٩)	٩٠ %
٣	عشرة أسابيع (شهرين ونصف)	()	(٠)	٠ %
٤	اثنا عشر أسبوع (ثلاثة أشهر)	()	(٠)	٠ %

ثانياً: تحديد عدد الوحدات في الأسبوع الواحد للبرنامج التدريبي :

م	الفترة الزمنية	(٧)	مجموع اراء الخبراء	النسبة %
١	وحدتان.	()	(٠)	٠ %
٢	ثلاثة وحدات تدريبية.	()	(١)	١٠ %
٣	أربع وحدات تدريبية.	()	(٩)	٩٠ %

ثالثاً: تحديد زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي :

م	الفترة الزمنية	(٧)	مجموع اراء الخبراء	النسبة %
١	٦٠.....دقيقة	()	(١)	١٠ %
٢	٩٠.....دقيقة	()	(٩)	٩٠ %
٣	١٢٠.....دقيقة	()	(٠)	٠ %

رابعاً: تحديد زمن تدريبات التاباتا داخل الوحدة التدريبية

م	الفترة الزمنية	(✓)	مجموع آراء الخبراء	النسبة %
١	١٥ دقيقة.....	()	(٢)	٢٠ %
٢	٢٠ دقيقة.....	()	(٧)	٧٠ %
٣	٢٥ دقيقة.....	()	(١)	١٠ %
٤	٣٠ دقيقة.....	()	(٠)	٠ %
٥	٣٥ دقيقة.....	()	(٠)	٠ %

خامساً: تحديد طريقة التدريب المناسبة لتنفيذ تدريبات التاباتا و الاعداد الخاص للمهارات الاساسية :

م	الفترة الزمنية	(✓)	مجموع آراء الخبراء	النسبة %
١	طريقة التدريب التكراري	()	(٠)	٠ %
٢	طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	()	(١٠)	١٠٠ %
٣	طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	()	(١٠)	١٠٠ %
٤	طريقة التدريب المستمر	()	(٠)	٠ %

سادساً: تشكيل حمل التدريب المناسب للمرحلة السنوية (١٢ – ١٤ سنة) :

م	الفترة الزمنية	(✓)	مجموع آراء الخبراء	النسبة %
١	١:١	()	(٠)	٠ %
٢	١:٢	()	(١٠)	١٠٠ %
٣	٢:١	()	(٠)	٠ %
٤	٢:٢	()	(٠)	٠ %
٥	١:٣	()	(٠)	٠ %

سابعاً: موضع تدريبات التاباتا داخل الوحدة التدريبية :

م	الفترة الزمنية	(✓)	مجموع آراء الخبراء	النسبة %
١	الجزء التمهيدي	()	(٠)	٠ %
٢	الجزء الرئيسي	()	(١٠)	١٠٠ %
	الاعداد البدنى	()	(٠)	٠ %
٣	الجزء النهائي	()	(٠)	٠ %

يتضح من الجداول السابقة أن اتفاق رأى السادة الخبراء فى مجال التدريب الرياضى حول عناصر البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات التاباتا على ما يلى:

١. الفترة الكلية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التاباتا : شهرين
٢. تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:
تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي من (٨) أسابيع وتم تقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل علي النحو التالي:
- i. المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٢) أسبوع.
- ii. المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٤) أسابيع.
- iii. المرحلة الثالثة (ما قبل المنافسات): مدتها (٢) أسبوع.
٣. عدد (٤) وحدات في الأسبوع الواحد للبرنامج التدريبي
٤. طريقة التدريب المناسبة لتدريبات التاباتا والاعداد الخاص للمهارات الاساسية هي الفترى (مرتفع - منخفض) الشدة.
٥. تشكيل حمل التدريب المناسب لتدريبات التاباتا ٢ : ١

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية :

- زمن الوحدة التدريبية الكلية = ٩٠ دقيقة
- مقسمة كالتالي (١٥ دقيقة إحماء - ٦٥ دقيقة للجزء الرئيسي مقسمه علي المتغير التجريبي (تدريبات التاباتا (٢٠ق) والجزء المهارى والخططي (٤٥ق) والجزء الختامى (١٠ق ختا).
- الزمن الكلي للبرنامج = $8 \times 4 \times 90 = 2880$ دقيقة.
- زمن البرنامج المقترح بدون الإحماء والتهدة = $8 \times 4 \times 65 = 2080$ دقيقة.

قام أفراد العينة قيد البحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المفترى (منخفض - ومرتفع) الشدة وتم اختيار تمرينات البرنامج الأساسية في ضوء الدراسات المشابهة اشتملت الوحدة التدريبية علي ثلاثة أجزاء (الإحماء - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي)

الدراسات الإستطلاعية :

قامت الباحثة بعدة دراسات إستطلاعية من أجل الإعداد والتأكد من المتغيرات التي يمكن إدراجها بالدراسة الاساسية، على النحو التالي:

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

تهدف التعرف على المعاملات العلمية "صدق - ثبات" للاختبارات المستخدمة في التقويم خلال فترة الدراسة الحالية وقد تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من ٨ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلى ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م.

- صدق الاختبارات :

تم إجراء الاختبارات المستخدمة على عينة كان قوامها ٢٠ طالب يتمتعون بنفس خصائص عينة البحث الأساسية تم تقسيمهم بشكل متجانس حيث كان هناك مجموعة مميزة بلغ قوامها (١٠) طلاب، وأخرى غير مميزة بلغ قوامها (١٠) طلاب، وتم استخدام الأسلوب الإحصائي التمايز بين المستويين لإيجاد معامل الصدق.

المعالجات الإحصائية لإيجاد معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة بالدراسة :

جدول (٩)

المعالجات الإحصائية لقيم صدق الاختبارات التوافقية الخاصة
لدى لاعبي المجموعة المميزة وغير المميزة قيد البحث

ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س		اختبارات القدرات التوافقية الخاصة	
٠.٠٠٠	*٥.٠٣	٨.٢١	١٨١.٦٣	١٠.٤٩	١٨٢.١٥	سم	الوثب العريض من الثبات	قوة مميزة بالسرة
٠.٠٠٠	*١٢.٧٩	٠.٧٧	٦.٩١	١.٩٤	٧.٧٨	تكرار	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث	
٠.٠٠٠	*٦.٩٥	٨.٤٨	٢٥.٤٣	٤.٦٢	٢٦.٥٩	سم	اختبار قياس الحوض	المرونة
٠.٠٠٠	*١٣.٧٣	٢.٦٠	٢٣.٦٠	٢.٦٢	٢٤.٤٥	سم	اختبار البرجل القدم اليمنى	
٠.٠٠٠	*٧.٨٦	٢.٢٩	٢٧.٩١	٤.٨٣	٢٨.٧٨	سم	اختبار البرجل القدم اليسرى	
٠.٠٠٠	*٨.٢٣	٠.١٧	١.٣٨	١.٤٨	٢.١٤	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	
٠.٠٠٠	*٩.١٩	٠.٣٧	٥.١١	٠.٧٥	٥.٩٢	تكرار	نط الحبل	التوافق
٠.٠٠٠	*٩.٠٣	٠.٠٥	٧.١٢	٠.٥٢	٧.٨٧	ثانية	الوثب داخل دوائر	
٠.٠٠٠	*٦.٠١	٠.٣٢	٤.٠٣	١.١٣	٤.٧٨	تكرار/ ث	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	الرشاقة
٠.٠٠٠	*٥.٣٧	٠.٤٣	٧.٣٧	١.٣٢	٢.١٢	ثانية	الوقوف على مشط القدم	التوازن

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

يتضح من جدول (٩) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٠٣ : ١٣.٧٣) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد أن الاختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة .

جدول (١٠)

المعالجات الإحصائية لقيم صدق اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارات الاساسية الفردية
المؤداة بالجانب الايمن واليسر قيد البحث للاعبي المجموعة المميزة وغير المميزة قيد البحث

ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س		اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارى	
٠.٠٠	*٨.١٢	٠.٠٩	٤.٦٤	٠.٨٧	٨.٢٢	درجة	الايمن	اوى زوكى
٠.٠٠	*٦.٨٢	٠.١٣	٤.٨٨	٠.٨٤	٧.٨٦	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٤.٥٩	٠.١١	٤.٨١	١.٠٣	٧.٥٦	درجة	الايمن	اجى اوكى
٠.٠٠	*٣.٠١	٠.٠٧	٥.١٢	٠.٩٣	٧.٦٢	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٧.٢٣	٠.٢٦	٤.٦٧	٠.٨٣	٨.٠١	درجة	الايمن	سوتو اوكى
٠.٠٠	*٤.٨٣	٠.٠٧	٤.٧٧	٠.٨٤	٧.٠٨	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٥.٠٢	٠.٢١	٤.٧١	٠.٩٠	٧.١١	درجة	الايمن	انتش اوكى
٠.٠٠	*٦.٢٤	٠.٢٢	٤.٧١	٠.٩٢	٧.٤٩	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٦.٧٦	٠.٤٣	٤.٧١	٠.٦٥	٧.٥٦	درجة	الايمن	شوتو اوكى
٠.٠٠	*٥.١٧	٠.٣٩	٤.٢٣	١.٠١	٧.٥٦	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٦.٧٩	٠.٢٥	٤.٤٩	٠.٧٦	٧.٥٦	درجة	الايمن	ماى جبرى
٠.٠٠	*٦.٨٢	٠.٤٤	٤.٢٤	٠.٧٧	٧.٣١	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٣.٣٢	٠.٢٤	٤.٧٣	١.٠٨	٧.٤٨	درجة	الايمن	مواشى جبرى
٠.٠٠	*٢.٥٤	٠.٤١	٤.٤١	٠.٨٥	٦.٦٤	درجة	الايسر	
٠.٠٠	*٥.٧٤	٠.١٩	٤.٤٦	٠.٦٣	٧.٤٩	درجة	الايمن	يوكو جبرى
٠.٠٠	*٩.٨٥	٠.٤٤	٤.٤٥	٠.٦٤	٧.٧٣	درجة	الايسر	

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٥٤ : ٩.٨٥) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد أن الاختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة .

جدول (١١)

المعالجات الإحصائية لقيم صدق اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارات الاساسية المركبة
قيد البحث لاعبي المجموعة المميزة وغير المميزة قيد البحث $n = 20$

مستوى الدالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة $n = 10$		المجموعة المميزة $n = 10$		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية اختبارات تقييم مستوى الاداء المهارى
		ع±	س	ع±	س		
٠.٤٦	*٧.٤٩	٠.٤٤-	٤.٤٣	٠.٣٣	٨.٨٥	درجة	كيزامى زوكى + سانبون زوكى
٠.٢٢	*٣.٨٢	٠.٣٢-	٥.٤٠	٠.١٢	٨.١٨	درجة	اجى اوكى للخلف + ماى جبرى + اوى زوكى للامام
٠.٠٠	*٦.٧٧	٠.٨٥-	٤.٦٠	٠.١٨	٧.٠٥	درجة	سوتو اوكى + بوكوامبى يوراكن + جياكو زوكى
٠.٦٢	*٢.٥١	٠.٢٧-	٥.٢٧	٠.٥١	٧.٣٨	درجة	اتش اوكى + جيزامى زوكى + جياكو زوكى
٠.٨٥	*٩.٠٧	٠.٨٥-	٤.٢٠	٠.٠٠	٦.٣٥	درجة	شوتو اوكى كيزامى جبرى + نوكيتيه (من زنكوتسوداتشى)
٠.١٧	*٣.١٦	٠.٣٤-	٤.١٧	٠.٩١	٦.٣٨	درجة	كيزامى جبرى (بالقدم الامامية) + ماى جبرى (بالقدم الخلفية) مع التقدم
٠.٠٦	*٧.٨٥	٠.٦٢-	٣.٦٣	٠.٠٦	٦.٧٢	درجة	يوكو كياجى + يوكوكى كوى بالقدم الخلفية من وضع الزنكوتسوداتشى مع التقدم

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٥١ - ٩.٠٧) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد أن الاختبارات تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة .

ثانيا : ثبات الاختبارات :

تم إجراء الاختبارات المستخدمة على عينة قوامها (20) طالب ثم تم إعادة الإجراء على نفس العينة بعد مرور (٥) أيام، وقد روعى نفس التسلسل والظروف خلال مرات التطبيق.

جدول (١٢)
المعالجات الإحصائية لقيم ثبات الاختبارات التوافقية الخاصة لدى العينة الاستطلاعية قيد
البحث ن = 20

مستوى الدلالة	معامل الثبات (ر)	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين		اعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات التوافقية الخاصة
			±ع	±ن	±ع	±ن	±ع	±ن	
٠.٠٠	٠.٨٩٧	٠.٤٠-	٠.٦٢	٠.٦٨-	٧.٩٢	١٨١.٦٣	٩.٠٦	١٨٢.١٥	الوثب العريض من الثبات
٠.٠٠	٠.٨٧٧	١.٨٤	٠.٣٣	٠.٩٥-	٠.٥٦	٦.٩١	١.٦٢	٧.٧٨	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث
٠.٠٠	٠.٨٩٨	٢.٢٩-	٠.٣٨	٠.٤٨-	٨.٥٨	٢٥.٤٣	٩.٣٣	٢٦.٥٩	اختبار قياس الحوض
٠.٠٠	٠.٨٩٠	٣.٠٩-	٠.٤٣	٠.٣٥-	٢.٧١	٢٣.٦٠	٣.٤٥	٢٤.٤٥	اختبار البرجل القدم اليمنى
٠.٠٠	٠.٨٩١	٢.٢٩-	٠.٣٨	٠.٤٨-	٢.٤٣	٢٧.٩١	٣.١٤	٢٨.٧٨	اختبار البرجل القدم اليسرى
٠.٠٠	٠.٨٨٤	٠.٢٢	٠.١٣	٠.٧٦-	٠.١١	١.٣٨	١.٠٢	٢.١٤	اختبار ثني الجذع من الوقوف
٠.٠٠	٠.٨٤٤	٠.٥٩-	٠.٣٨	٠.٦٨-	٠.٣٤	٥.١١	١.٢٢	٥.٩٢	نط الحبل
٠.٠٠	٠.٨٤٠	٢.١٦-	٠.٢٥	٠.٥٧-	٠.١٣	٧.١٢	٠.٨٠	٧.٨٧	الوثب داخل دوائر
٠.٠٠	٠.٨٤٦	٠.٥٣	٠.١٥	٠.٧٨-	٠.٣٩	٤.٠٣	٠.٥٣	٤.٧٨	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث
٠.٠٠	٠.٨٣٦	١.٨٢	٠.١٣	٠.٨٥-	٠.٤٦	٧.٣٧	٠.٤٢	٢.١٢	الوقوف على مشط القدم

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

* قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٤٢٢٧)

يتضح من بيانات جدول (١٢) المعالجة الإحصائية لقيم التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاعبين العينة الاستطلاعية في اختبارات التوافقية الخاصة قيد البحث أن : قيمة (ت) بين التطبيقين قد بلغ ما بين) - ٣.٠٩ إلى ١.٨٤) وهذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والثاني، كما تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣٦ - ٠.٨٩٨) وهذه القيمة اعلى من قيمة (ر) الجدولية وتقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم الطلاب في القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تنسم بالثبات الإحصائي يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم خلال الدراسة.

جدول (١٣)

المعالجات الإحصائية لقيم ثبات اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية الفردية لدى
العينة الاستطلاعية قيد البحث ن = ٢٠

مستوى الدالة	معامل الثبات (r)	قيمة (t)	الفروق بين المتوسطين		اعادة التطبيق		التطبيق الأول		الدالات الإحصائية	
			ع	س	ع	س	ع	س	اختبارات تقييم مستوى المهارات الفردية	
٠.٠٧١	٠.٨٧٤	١.٨٤	٠.١٣	٠.٠٥-	٠.٩١	٥.٤٤	٠.٧٦	٥.٣٩	الايمن	اوي زوكي
٠.٠٨١	٠.٨٧٥	١.٧٨	٠.١٥	٠.٠٦-	٠.٩٧	٥.٦٩	٠.٧٢	٥.٦٣	الايسر	
٠.٤٠٢	٠.٨٦٢	٠.٨٢	٠.١٧	٠.٠٠	٠.٨٩	٥.٥١	٠.٦٨	٥.٥٠	الايمن	اجى اوكى
٠.٢٨١	٠.٦٩٧	١.٠٧	١.٣١	٠.٣٤-	١.٢٠	٦.٢١	٠.٩٢	٥.٨٧	الايسر	
٠.٠٥٧	٠.٦٨٣	١.٩٥	٠.٤٣	٠.٢١-	٠.٧٧	٥.٦٣	٠.٥٩	٥.٤٢	الايمن	سوتو اوكى
٠.٠٣٩	٠.٨٦١	١.١٢	٠.١٨	٠.١٠-	٠.٨٣	٥.٦١	٠.٧٨	٥.٥٢	الايسر	
٠.٠٤٥	٠.٨٣١	١.٠٦	٠.٢٤	٠.١٢-	٠.٨٧	٥.٥٨	٠.٦٤	٥.٤٦	الايمن	اتش اوكى
٠.٠٤١	٠.٨١٩	١.٠٩	٠.١٥	٠.٠٨-	٠.٥٠	٥.٥٤	٠.٤٢	٥.٤٦	الايسر	
٠.١٥٣	٠.٨٧٥	١.٤٤	٠.٠٦	٠.٠٠	٠.٦٣	٤.٩٨	٠.٤٦	٤.٩٨	الايمن	شوتو اوكى
٠.٠٧٣	٠.٨٦٩	١.٨٣	٠.١١	٠.٠٤-	٠.٧٨	٥.٢٨	٠.٦٠	٥.٢٤	الايسر	
٠.١٥٣	٠.٨٦٤	١.٤٤	٠.١٠	٠.٠٢-	٠.٦٣	٥.٠١	٠.٤١	٤.٩٩	الايمن	ماى جبرى
٠.٠٧٦	٠.٨٥١	١.٨١	٠.١٦	٠.٠٦-	٠.٧٤	٥.٥٥	٠.٦١	٥.٤٨	الايسر	
٠.١٦٠	٠.٧٦٨	١.٤١	٠.٢٢	٠.٠٦-	٠.٥٥	٥.٢٢	٠.٤٤	٥.١٦	الايمن	مواشى جبرى
٠.٠٧٣	٠.٨٦٩	١.٨٣	٠.١١	٠.٠٤-	٠.٧٨	٥.٢٨	٠.٦٠	٥.٢٤	الايسر	
٠.١٦٧	٠.٧٢١	٠.٢٧-	٣.١٦	٠.٠٠	٠.٦٠	٥.١٠	٠.١٣	٥.١٠	الايمن	يوكو جبرى
٠.١٦٣	٠.٧٢٥	١.٥١-	٤.١٦	٠.٢٥	٠.٤٦	٥.٦٥	٠.٢٤	٥.٩٠	الايسر	

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

* قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٤٢٢٧)

يتضح من بيانات جدول (١٣) المعالجة الإحصائية لقيم التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاعبين العينة الاستطلاعية فى اختبارات تقييم مستوى المهارات الفردية قيد البحث أن : قيمة (ت) بين التطبيقين قد بلغ ما بين (-١.٥١ إلى ١.٩٥) وهذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والثانى، كما تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٦٨٣ : ٠.٨٧٥) وهذه القيمة اعلى من قيمة (ر) الجدولية وتقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن قيم الطلاب فى القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات الإحصائى يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم خلال الدراسة.

جدول (١٤)

المعالجات الإحصائية لقيم ثبات اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات المركبة لدى العينة الاستطلاعية قيد البحث

ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية	اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات المركبة	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		الفروق بين المتوسطين		قيمة (ت)	معامل الثبات (ر)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
	كيزامي زوكي + سانبون زوكي	٠.٤٨	٤.٧	١.٠٧	٥.٢	٠.٥٥-	٠.٥-	١.١٠٦	٠.٩٧٢	٠.٠٠٢
	اجي اوكي للخلف + ماي جيرى + اوى زوكي للامام	٠.١٣	٤.٩٨	٠.٨١	٥.٤٨	٠.٥٥-	٠.٥-	١.٤٧٩	٠.٨٤٩	٠.١٢٥
	سوتو اوكي + يوكوامبي يوراكن + جياكو زوكي	٠.١٦-	٤.٨٥	٠.٨١	٥.٤٨	٠.٢٥	٠.٦٣-	٠.٧٢٣	٠.٨٥٢	٠.٧١٣
	اتش اوكي + جيزامي زوكي + جياكو زوكي	٠.٨١	٥.١٨	٠.٥٦	٤.٥٥	٠.٧٣	٠.٦٣	١.٤٦٢	٠.٦٨١	٠.٤٣
	شوتو اوكي كيزامي جيرى + نوكتيه (من زنكوتسوداتشي)	٠.٤	٤.٩٣	٠.٥٩	٤.٤	٠.١٥	٠.٥٣	٠.٤٠٤	٠.٧٧٧	٠.٢٩٧
	كيزامي جيرى (بالقدم الامامية) + ماي جيرى (بالقدم الخلفية) مع التقدم	٠.٥١	٥.٤٣	٠.٣٩	٤.٧٣	٠.٥٧	٠.٧	٠.٧٣٣	٠.٧٣٤	٠.٢٩٤
	يوكو كياجى + يوكوكي كومي بالقدم الخلفية من وضع الزنكوتسوداتشي مع التقدم	٠.٣٤	٥.٥٨	٠.٣٨	٥	٠.٥٢	٠.٥٨	١.٠٣٤	٠.٧٦٥	٠.٢٠٩

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٢٩)

* قيمة (ر) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٤٢٢٧)

يتضح من بيانات جدول (١٤) المعالجة الإحصائية لقيم التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاعبين العينة الاستطلاعية فى اختبار انتقبيم مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث أن : قيمة (ت) بين التطبيقين قد بلغ ما بين (٠.٤٠٤ إلى ١.٤٧٩) وهذه القيمة اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والثانى، كما تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٦٨١ - ٠.٩٧٢) وهذه القيمة اعلى من قيمة (ر) الجدولية وتقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد أن هناك ارتباط كبير بين التطبيقين وأن اقيم الطلاب فى القياسين لم تتغير بشكل كبير مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات الإحصائى يمكن إجازتها كوسيلة للتقييم خلال الدراسة.

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٧ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلى ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والاضاءة
- ومواعيد التدريب. تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات الأساسية قيد البحث.
- التعرف علي نواحي القصور التي قد تحدث من اجل العمل علي تلافيتها أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وقد حققت الدراسة أهدافها.

وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- كفاءة وخبرة المساعدين ودقنتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج
- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تحدث من اجل العمل علي تلافيتها أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وقد حققت الدراسة أهدافها.

الأدوات والأجهزة المستخدمة.

أولاً : الأجهزة

- ١- مقياس طول Restmeter لقياس طول اللاعب الكلى لأقرب (س).
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كج).
- ٣- ساعة إيقاف stop watch لأقرب (٠.٠١) ثانية.
- ٤- أستمارة تقييم وتسجيل.

ثانياً : الأدوات

١. شريط قياس.
٢. كرات طبية – صناديق ارتفاع ٤٠ سم.
٣. صفارة حكم – درجات حكام.
٤. ملعب خالى من العوائق والعقبات وفقاً لمعايير الاتحاد الدولي للكراتيه (بساط).

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي النحو التالي

١. إجراء القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث خلال الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٢٤ حتى ٢٠٢٣/١٠/٢٦.

٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

١ - تم تنفيذ الدراسة الأساسية للدراسة خلال الفترة من ٢٩/١٠/٢٠٢٣ الى ٢١/١٢/٢٠٢٣. لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٣٢) اثنان وثلاثون وحدة تدريبية، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة.

٣. إجراء القياسات البعدية:

٢ - تم إجراء القياسات البعدية عقب الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ٢٥/١٢/٢٠٢٣ حتى ٢٧/١٢/٢٠٢٣.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم ايجاد المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS version 20 فيما يلي :

١. المتوسط الحسابي. **Mean**
٢. الانحراف المعياري **Stander Deviation**
٣. الوسيط. **Median**
٤. معامل الالتواء. **Skewness**
٥. معامل التفلطح. **Kurtosis**
٦. اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. **Paired Samples T test**
٧. النسبة المئوية % **Percentage**
٨. حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن. **effect size cohen**
٩. مربع إيتا. **Eta squar**

عرض النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء القدرات التوافقية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية برياضة الكاراتيه"

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات (قيد البحث) بالإضافة الى ايجاد دلالة حجم التأثير باستخدام معادلات كوهن للتعرف على حجم تأثير المتغير التجريبي على المتغيرات قيد البحث ويوضحها الجداول التالية

جدول (١٥)
الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات القدرات التوافقية الخاصة
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ٢٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ع±	سـ	ع±	سـ	ع±	سـ		اختبارات القدرات التوافقية الخاصة	
%٩.٨١	*٦.٥١	٣.٥٢	١٧.٨٧	٧.٦٣٧	٢٠٠.٠٢	٩.٠٦٤	١٨٢.١٥	سم	الوثب العريض من الثبات	قوة مميزة بالسرعة
%١٥.٦٤	*١٤.٣٢	٠.٨٨	١.٢٢	٢.٠٩١	٩	١.٦٢٢	٧.٧٨٣	تكرار	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث	
%١٥.٩٥	*٨.٤٨	٩.٦٥	٤.٢٤	٤.٧٧٤	٣٠.٨٣	٩.٣٢٨	٢٦.٥٩	سم	اختبار قياس الحوض	المرونة
%١٥.٠٩	*١٥.٢٩	٣.٩٦	٣.٦٩	٢.٧٦٩	٢٨.١٤	٣.٤٤٩	٢٤.٤٥	سم	اختبار البرجل القدم اليمنى	
%٩.٠٩	*٩.٤٢	٥.٨٢	٢.٦١٧	٤.٩٨٣	٣١.٤	٣.١٣٥	٢٨.٧٨٣	سم	اختبار البرجل القدم اليسرى	
%٧٧.٥٧	*٩.٧٦	٢.٤٩	١.٦٦	١.٦٢٨	٣.٨	١.٠١٨	٢.١٤	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	
%٦٢.٥٠	*١٠.٧٩	١.٣٧	٣.٧	٠.٨٩٥	٩.٦٢	١.٢١٧	٥.٩٢	تكرار	نط الحبل	التوافق
%١٧.٢٦	*١٠.٥٨	٠.٨٣	١.٣٦	٠.٦٦٥	٦.٥١	٠.٧٩٩	٧.٨٦٨	ثانيه	الوثب داخل دوائر	
%٥١.٩٣	*٧.٥٧	١.٣٠	٢.٤٨	١.٢٨٢	٧.٢٦٧	٠.٥٣٤	٤.٧٨٣	تكرار/ ث	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	الرشاقة
%٢١٨.٣٨	*٦.٩٤	١.٤٩	٤.٦٢	١.٤٦٦	٦.٧٤	٠.٤٢٤	٢.١١٧	ثانية	الوقوف على مشط القدم	التوازن

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٦١)

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٦.٥١) إلى (١٥.٢٩) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٦١) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، و تراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (٩.٨١ % : ٢١٨.٣٨ %) وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

يوضح معنوية حجم التأثير في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن. $n = 20$

الدلالات الإحصائية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
تقييم مستوى الاداء المهارى				
الوثب العريض من الثبات	*٦.٥١	٠.٠٠٠	١.٤٦	مرتفع
ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٠ ث	*١٤.٣٢	٠.٠٠٠	٣.٢٠	مرتفع
اختبار قياس الحوض	*٨.٤٨	٠.٠٠٠	١.٩٠	مرتفع
اختبار البرجل القدم اليمنى	*١٥.٢٩	٠.٠٠٠	٣.٤٢	مرتفع
اختبار البرجل القدم اليسرى	*٩.٤٢	٠.٠٠٠	٢.١١	مرتفع
اختبار ثني الجذع من الوقوف	*٩.٧٦	٠.٠٠٠	٢.١٨	مرتفع
نط الحبل	*١٠.٧٩	٠.٠٠٠	٢.٤١	مرتفع
الوثب داخل دوائر	*١٠.٥٨	٠.٠٠٠	٢.٣٧	مرتفع
الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	*٧.٥٧	٠.٠٠٠	١.٦٩	مرتفع
الوقوف على مشط القدم	*٦.٩٤	٠.٠٠٠	١.٥٥	مرتفع

حجم التأثير : أقل من ٠.٢ : منخفض ٠.٥ - ٠.٨ : متوسط ٠.٨ فأكثر: مرتفع

يتضح من جدول (١٦) الخاص بمعنوية حجم التأثير في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (١.٤٦ إلى ٣.٤٢) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح أن تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً في هذه الاختبارات.

وتعزو الباحثة تحسن المجموعة التجريبية في النتائج إلى استخدام تدريبات التابا المقترحة الذي تعتبر هي الوسيلة الأساسية للارتقاء بمستوى القدرات التوافقية الخاصة بالمهارات الأساسية برياضة الكاراتيه (قيد البحث)، كما أن اشتملت تدريبات التابا اشتملت على تدريبات باستخدام الأدوات وبدون أدوات مما أدى إلى تطوير القدرات التوافقية لأجزاء الجسم المختلفة، كما أن اندماج عنصر السرعة والمرونة والتوازن والتوافق باستخدام تدريبات التابا وفي نفس اتجاه العمل العضلي أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهارى سواء للمهارات الأساسية الفردية أو المركبة أو الاوضاع الأساسية لرياضة الكاراتيه التي تعد من أهم الركائز التي يجب ان يعتمد عليها المدرب عند وضع البرامج التدريبية للارتقاء بمستوى الاداء المهارى.

وهذا ما تتفق معه نتائج دراسة "أسماء صالح (٢٠٢٠) التي توصلت الى ان استخدام تمرينات التاباتا لها تأثير ايجابي على بعض القدرات التوافقية التوافقية

ويؤكد كلا من "جروسر Grosser M" (٢٠٠٨) ، "d. walf" (٢٠٠٨) ان للقدرات التوافقية تأثير ايجابي على سرعه تعلم واتقان المهارات الحركيه المركبه والمعقد و لها دور هام في تعلم واتقان المهارات الحركيه وفي حاله افتقار المبتدء للقدرات التوافقية نجد انه لا يستطيع اداء المهاره بالشكل الصحيح ووجود العديد من الازطاء الفنيه. (٤ : ٧٦) (٤٧:٥)

وفي هذا الصدد أوضح "زيزانا جاجدوسكوفا" (2015) "Zuzan Gajdošíková" أن تدريبات التباتا تعتبرنوع من التدريبات عالية الكثافة لمدة ٥ دقائق إلى ٢٠ دقيقة التي تعمل على اكساب الجسم القدرات التوافقية للطالبات (٢٠ : ٣٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "سارة ثابت جمال (٢٠١٧)، أسماء صالح (٢٠٢٠)، "كارل فوستر وآخرون" "Foster Carl" (٢٠١٥)، تباتا وآخرون I. Tabata ، (2013) at all، حنان محمد أحمد جعيصة (٢٠١١) ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨)، هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥) بأهمية استخدام تمرينات التاباتا لتطوير القدرات التوافقية .

وترى الباحثة أن استخدام وتطبيق وتكرار تمارين التاباتا والتي ركزت على تطوير القدرات التوافقية التوافقية مثل التوافق والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن والأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد طالبات المجموعة التجريبية في تعلم واكتساب التوافق الحركي في المهارات الأساسية برياضة الكاراتيه

وبذلك قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء القدرات التوافقية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية برياضة الكاراتيه"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

وللتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الكاراتيه" قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات (قيد البحث) بالإضافة الى ايجاد دلالة حجم التأثير باستخدام معادلات كوهن للتعرف على حجم تأثير المتغير التجريبي على المتغيرات قيد البحث ويوضحها الجداول التالية :

جدول (١٧)

الدلالات الإحصائية الخاصة باختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية

قيد البحث ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة

ن = ٢٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ع±	س±	ع±	س±	ع±	س±		اختبارات تقييم مستوى الأداء المهاري	
٥١.٥٢%	٩.٣٠	١٤.٥٢	٢.٧٧٧	١.٠٢٣	٨.١٦٧	٠.٧٥٨	٥.٣٩	درجة	الايمن	اوي
٣٨.٦٧%	٨.٠٤	١٥.٥٢	٢.١٧٧	٠.٩٨٧	٧.٨٠٧	٠.٧١٨	٥.٦٣	درجة	الايسر	زوكي
٣٥.٢٠%	٦.٠٥	١٦.٥٢	١.٩٥٦	١.١٧٩	٧.٥١٣	٠.٧٣٦	٥.٥٥٧	درجة	الايمن	اجي
٢٨.٩١%	٤.٢٧	١٧.٥٢	١.٦٩٧	١.٠٨٣	٧.٥٦٧	٠.٩٢٢	٥.٨٧	درجة	الايسر	اوكي
٤٦.٩٤%	٨.٣١	١٨.٥٢	٢.٥٤٣	٠.٩٧٧	٧.٩٦	٠.٥٨٨	٥.٤١٧	درجة	الايمن	سوتو
٢٧.٤٨%	٦.٠٨	١٩.٥٢	١.٥١٦	٠.٩٨٩	٧.٠٣٣	٠.٧٧٨	٥.٥١٧	درجة	الايسر	اوكي
٢٩.٣٨%	٦.٢٥	٢٠.٥٢	١.٦٠٣	١.٠٤٦	٧.٠٦	٠.٦٤٣	٥.٤٥٧	درجة	الايمن	اتش
٣٦.٣٤%	٧.٤٣	٢١.٥٢	١.٩٨٣	١.٠٧١	٧.٤٤	٠.٦٣٥	٥.٤٥٧	درجة	الايسر	اوكي
٣٧.٥٣%	٧.٩٤	٢٢.٥٢	٢.٠٥	٠.٨٠١	٧.٥١٣	٠.٤١٨	٥.٤٦٣	درجة	الايمن	شوتو
٥٠.٨٣%	٦.٤٢	٢٣.٥٢	٢.٥٣	١.١٦	٧.٥٠٧	٠.٤٦٤	٤.٩٧٧	درجة	الايسر	اوكي
٤٣.٤٦%	٨.٠٧	٢٤.٥٢	٢.٢٧٦	٠.٩١١	٧.٥١٣	٠.٥٩٧	٥.٢٣٧	درجة	الايمن	ماي
٤٥.٤٩%	٧.٩٤	٢٥.٥٢	٢.٢٧	٠.٩١٦	٧.٢٦	٠.٤١	٤.٩٩	درجة	الايسر	جيري
٣٥.٥٦%	٤.٥٨	٢٦.٥٢	١.٩٥	١.٢٢٨	٧.٤٣٣	٠.٦٠٦	٥.٤٨٣	درجة	الايمن	مواشي
٢٧.٨٥%	٣.٧٣	٢٧.٥٢	١.٤٣٦	١.٠٠١	٦.٥٩٣	٠.٤٤	٥.١٥٧	درجة	الايسر	جيري
٤٢.٨٠%	٦.٩٦	٢٨.٥٢	٢.٢٣	٠.٧٧٦	٧.٤٤	٠.٦٥٦	٥.٢١	درجة	الايمن	يوكو
٤٧.٧٨%	١١.٠٣	٢٩.٥٢	٢.٤٨٣	٠.٧٩٣	٧.٦٨	٠.٤١٣	٥.١٩٧	درجة	الايسر	جيري

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٦١)

يتضح من الجدول رقم (١٧) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع الإختبارات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤.٢٧ إلى ١١.٠٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٦١) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، و تراوحت نسب التحسن في جميع الإختبارات ما بين (٢٧.٤٨ % : ٥٤.٢٨ %) وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (١٨)
يوضح معنوية حجم التأثير في اختبارات تقييم مستوى اداء الاساليب المهارية
قيد البحث وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن. $n = 20$

الدلالات الإحصائية	تقييم مستوى الاداء المهارى	الجانب المؤدى للاسلوب المهارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اوي زوكي		الايمن	٩.٣٠	٠.٠٠	٢.٠٨	مرتفع
		الايسر	٨.٠٤	٠.٠٠	١.٨٠	مرتفع
اجى اوكى		الايمن	٦.٠٥	٠.٠٠	١.٣٥	مرتفع
		الايسر	٤.٢٧	٠.٠٠	٠.٩٦	مرتفع
سوتو اوكى		الايمن	٨.٣١	٠.٠٠	١.٨٦	مرتفع
		الايسر	٦.٠٨	٠.٠٠	١.٣٦	مرتفع
اتش اوكى		الايمن	٦.٢٥	٠.٠٠	١.٤٠	مرتفع
		الايسر	٧.٤٣	٠.٠٠	١.٦٦	مرتفع
شوتو اوكى		الايمن	٧.٩٤	٠.٠٠	١.٧٨	مرتفع
		الايسر	٦.٤٢	٠.٠٠	١.٤٤	مرتفع
ماى جبرى		الايمن	٨.٠٧	٠.٠٠	١.٨١	مرتفع
		الايسر	٧.٩٤	٠.٠٠	١.٧٨	مرتفع
مواشى جبرى		الايمن	٤.٥٨	٠.٠٠	١.٠٢	مرتفع
		الايسر	٣.٧٣	٠.٠٠	٠.٨٣	مرتفع
يوكو جبرى		الايمن	٦.٩٦	٠.٠٠	١.٥٦	مرتفع
		الايسر	١١.٠٣	٠.٠٠	٢.٤٧	مرتفع

حجم التأثير : أقل من ٠.٢ : ٠.٥ : منخفض ٠.٥ - ٠.٨ : متوسط ٠.٨ : فأكثر: مرتفع

يتضح من جدول (١٨) الخاص بمعنوية حجم التأثير في اختبارات تقييم مستوى اداء المهارات الاساسية قيد البحث وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٠.٨٣) إلى (٢.٠٨) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً في هذه الاختبارات.

جدول (١٩)

الدلالات الإحصائية الخاصة بأختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية المركبة قيد البحث
ونسبة التحسن المئوية قبل وبعد التجربة
ن = ٢٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية اختبارات تقييم مستوى الاداء المهاري
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٦٢.١٤%	٩.٣٨	٣٢.٥٢	٣.١٣	١.٠٢٣	٨.١٦٧	٠.٥٣٣	٥.٠٣٧	درجة	كيزامى زوكى + سانبون زوكى
٥٤.٠٧%	٧.٠٧	٣٣.٥٢	٢.٧٦٣	١.٠٢	٧.٨٧٣	٠.٨٤١	٥.١١	درجة	اجى اوكى للخلف + ماى جبرى + اوى زوكى للامام
٦٦.١١%	٥.٨٠	٣٤.٥٢	٢.٩٩	١.١٧٩	٧.٥١٣	٠.٧٦٥	٤.٥٢٣	درجة	سوتو اوكى + يوكوامبى يوراكن + جياكو زوكى
٧٦.٦٤%	٣.٧٩	٣٥.٥٢	٣.٧١٧	١.٠٨٣	٨.٥٦٧	٤.٣٠٢	٤.٨٥	درجة	انتش اوكى + جيزامى زوكى + جياكو زوكى
٥٣.٣٥%	١١.٤٢	٣٦.٥٢	٢.٧٤٤	٠.٩١٦	٧.٨٨٧	٠.٥٦٥	٥.١٤٣	درجة	شوتو اوكى كيزامى جبرى + نوكتيه (من زنكوتسوداتشي)
٢٨.٩٧%	٤.٣٩	٣٧.٥٢	١.٤٩	٠.٩٨٣	٦.٦٣٣	٠.٧٨٥	٥.١٤٣	درجة	كيزامى جبرى (بالقدم الامامية) + ماى جبرى (بالقدم الخلفية) مع التقدم
٣٢.١٧%	٤.٠٣	٣٩.٥٢	١.٧٦٤	١.٢٣٨	٧.٢٤٧	٠.٦٠٦	٥.٤٨٣	درجة	يوكو كياجى + يوكوكي كومي بالقدم الخلفية من وضع الزنكوتسوداتشي مع التقدم

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٦١)

يتضح من الجدول رقم (١٩) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات تقييم مستوى أداء بعض المهارات الأساسية المركبة قيد البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٣.٧٩ إلى ١١.٤٢) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٦١) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، و تراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات ما بين (٢٨.٩٧% : ٧٦.٦٤%) وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٠)

يوضح معنوية حجم التأثير فى اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الأساسية المركبة قيد البحث وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن. ن = ٢٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية تقييم مستوى الاداء المهاري
مرتفع	٢.١٠	٠.٠٠	٩.٣٨	كيزامى زوكى + سانبون زوكى
مرتفع	١.٥٨	٠.٠٠	٧.٠٧	اجى اوكى للخلف + ماى جبرى + اوى زوكى للامام
مرتفع	١.٣٠	٠.٠٠	٥.٨٠	سوتو اوكى + يوكوامبى يوراكن + جياكو زوكى
مرتفع	٠.٨٥	٠.٠٠	٣.٧٩	انتش اوكى + جيزامى زوكى + جياكو زوكى
مرتفع	٢.٥٥	٠.٠٠	١١.٤٢	شوتو اوكى كيزامى جبرى + نوكتيه (من زنكوتسوداتشي)
مرتفع	٠.٩٨	٠.٠٠	٤.٣٩	كيزامى جبرى (بالقدم الامامية) + ماى جبرى (بالقدم الخلفية) مع التقدم
مرتفع	٠.٩٠	٠.٠٠	٤.٠٣	يوكو كياجى + يوكوكي كومي بالقدم الخلفية من وضع الزنكوتسوداتشي مع التقدم

حجم التأثير : أقل من ٠.٢ : ٠.٥ : منخفض ٠.٥ - ٠.٨ : متوسط ٠.٨ : فأكثر: مرتفع

يتضح من جدول (٢٠) الخاص بمعنوية حجم التأثير في اختبارات تقييم مستوى اداء المهارات الاساسية المركبة قيد البحث وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٠.٨٥ إلى ٢.٥٥) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) وذلك يوضح ان تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً في هذه الاختبارات.

وتعزى الباحثة تحسن المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية برياضة الكاراتيه إلى احتوى البرنامج التدريبي المقترح على دمج كلا من تدريبات التاباتا مع المهارات الاساسية الفردية والمركبة برياضة الكاراتيه بالإضافة الى تنوع الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وأن التباين في نسبة تأثير محتوى خصائص الأحمال التدريبية يرجع إلى ترشيد مبادئ التدريب من خصوصية وتموجية وفقاً للتقنين الفردى للاعبة بالإضافة إلى استخدام الطلاب لاحمال مقترحة من خلال تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحركى المستخدم، مع ترشيد نسب تمثيل نظم الطاقة خلال تنفيذ الحمل التدريبي على مدار مدة البرنامج المقترح.

ينص قانون الاتحاد المصرى للكراتيه (٢٠١١) انه يجب مراعاة كلا من (الأداء الواقعي، الفهم لأداء "Bunkai"، التوقيت الجيد، إيقاع الحركات، السرعة، الاتزان، تركيز القوة "kime"، النظر إلى أن التنفس الصحيح كعامل مساعد لتركيز القوة "kime"، إظهار المعنى أثناء الأداء، الخطوات الصحيحة والانقباض العضلي الصحيح في الأرجل إلى جانب مراعاة ملامسة سيف القدم، الانقباض الصحيح لعضلات أسفل البطن "هارا" وعدم ارتفاع وانخفاض منطقة الخصر أثناء تأدية الحركات أو الانتقال من وضع لآخر، شكل الكيهون الصحيح للأسلوب الذي يؤديه اللاعب، القوة والسرعة أثناء الأداء، المستوي الجيد للنظر، درجة صعوبة الأداء. (١: ٥)

ويتفق كلاً من وجيه شمندي (٢٠٠٢)، عبد الرحمن زهران (٢٠١١) أن قوة الأساليب الحركية في الكاراتيه تأتي من وحدة عمل الجسم مع سرعة الحركة والاستخدام الجيد للطاقة وهذا يتفق مع طبيعته تدريبات التاباتا التي تتميز بالسرعة المتناسقة وحركات المرونة (١٢: ٧٨) (٧: ١٢)

ويتفق هذا مع ما ذكرته دراسة رانيا جابر (٢٠١٩) ان تصميم البرامج التدريبية التي تتضمن مجموعة من تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الاداء للمهارات الحركية مع استخدام اسلوب تدريب المقطوعات التدريبية للهيكل البنائي للجملة الحركية، قد يسهم في اداء اللاعب بشكل صحيح، دون حدوث الأخطاء التي تستوجب خصم الكثير من الدرجات، ومن ثم رفع مستوى الاداء المهارى في رياضة الكاراتيه.

وترى الباحثة ان اهمية ادراج تدريبات التاباتا ضمن محتوى البرامج التدريبية لما لها من تأثير ايجابي على تركيز القوة وصفاء الذهن الذي يؤدي بدوره الى تحقيق اعلى معدل للتوازن وانسيابية الحركات كما يعمل على تحسين النقل الحركى بين الاوضاع الاساسية برياضة الكاراتيه.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "رانيا جابر (٢٠١٩)، سارة ثابت جمال (٢٠١٧) بأهمية استخدام تمرينات التاباتا لتطوير القدرات التوافقية لدى لاعبي الكاراتيه.

وبذلك قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الكاراتيه"

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية تم استنتاج ما يلى:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية الفردية لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى تحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

التوصيات:

وفقا لاستنتاجات هذا البحث واعتماداً على البيانات والمعلومات التى مكنت الباحثة من الوصول إليها توصي الباحثة بما يلى:

١. ضرورة الاهتمام بتدريبات التاباتا لتحسين مستوى القدرات التوافقية الخاصة ومستوى اداء المهارى فى تخطيط وتقنين البرامج التدريبية وتطبيقها برياضة الكاراتيه.
٢. تطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات التاباتا على مراحل سنية مختلفه سواء بنين او بنات
٣. مراعاة الاهتمام بضرورة أن تحاكي التمرينات المسارات الحركية لطبيعة الأداء المهارى.
٤. الاهتمام بالخطط الدراسية الموجهة لتطوير الحالة التدريبية للطلاب أستكمالاً للبناء العلمى لرياضة الكاراتيه.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. الاتحاد المصري للكراتيه (٢٠١١): قانون الإتحاد الدولي للكراتيه للعام.
٢. أسماء احمد محمد صالح (٢٠٢٠): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التاباتا المعدلة على بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهاري لسباحة الصدر، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع٥٥، ج١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٣. حنان محمد أحمد جعيسة (٢٠١١) : أثر برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى، المجلة الدولية لعلوم الرياضة، جامعة طهران، إيران.
٤. رانيا جابر توفيق (٢٠١٩) : تأثير تدريبات النقل الحركي بدلالة مسار الاداء للجملة الحركي (الكاتا-KATA-) على المستوي المهارى و الزمنى و الكمي للاعبى الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان.
٥. سارة ثابت جمال (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تاباتا على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه (الكاتا بنكاي)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٦. طلحه حسام (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي التحمل، بيولوجيا وبيوميكانيكا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٧. عبد الرحمن زهران (٢٠١١): موسوعة فسيولوجيا الرياضة ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠١١): الإتحاد الدولي للكراتيه – قانون المسابقات الكوميتيه، دار الكتب المصرية، القاهرة
٩. عمر أحمد مصلح (٢٠١٣) : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة بالعراق، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه الاسكندريه
١٠. نعمات احمد عبد الرحمن (٢٠٠٠): الانشطة الهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.

١١. هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه اسيوط.
١٢. وجيه شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة، مطبعة خطاب، القاهرة.
١٣. ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨) : تنمية القدرات التوافقية لتطویر مستوى اداء بعض المهارات الاساسيه لبراعم كره القدم، بحث منشور ،مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الاول ،جامعه بنها.

ثانيا المراجع الأجنبية :

14. Emberts, T., Porcari, J., Dobers-tein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013): **Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout**, Journal of sports science & medicine, 12(3), 612
15. Foster, C., Farland, C. V., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J., & Porcari, J. P. (2015): **The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity**. Journal of sports science & medicine, 14(4), 747. القدرة الهوائية.
16. Grosser M. ,Starischka S. ,Zimmermann E (2008): **Das Neue konditionstraining** ,BLV Buchverlag ,Munchen. لياقة.
17. Nakayama M: Best Karate(2009): **(Heian. Tekki)**, Kodansha, international, New York,
18. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (2013): **Effects of moderate- intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max**. Medicine and science in sports and exercise, 28, 1327-1330.
19. Walf droge (2008) : **free radicalism physiological control of function American physiological society**
20. Zuzana Gajdošíková(2015): **Intervalový trénink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu**, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, C Brno, 10 B.