

تأثير استخدام تدريبات Tabata علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث

١.د/ شيماء جمال الدين جعفر

أستاذ دكتور بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

١.م.د/ وفاء علي طالب

أستاذ دكتور بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

الباحثة / فاطمة عبداللطيف سيد

باحثة بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

أن مفهوم التدريب الرياضي هو عملية تعليمية منظمة تؤدي لغرض الارتقاء السريع بمقدرة الفرد الوظيفية والنفسية والعقلية حيث أن التدريب هو عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوي كفاءته لبلوغ الهدف المراد تحقيقه (٩ : ١٤) .

ويعرف التدريب الرياضي بأنه هو الجهد المخطط والمنظم والمستمر والهادف إلى إحداث تغيير في سلوكيات وأداء الفرد من موارد البشرية في المنظمة عن طريق اكتسابهم المهارات والمعارف والقدرات والاتجاهات التي تقود إلى رفع مستوى فعاليته وكفاءة الأداء الفردي والتنظيمي بما ينسجم مع معايير الأداء العصرية (٧ : ٢) .

كما أن الأداء الرياضي دائماً في ازدياد ويظهر ذلك واضحاً في الدورات الأولمبية حيث تتحقق الأرقام القياسية التي كان الإنسان لا يتخيل الوصول إليها ، وهذا يرجع إلى عوامل عديدة تشمل تطور طرق التدريب وتخطيط الأحمال والأجهزة والأدوات وغيرها، ويتطلب تطوير الأداء الرياضي والمهارة في التدرج بزيادة حمل التدريب في الوقت نفسه فيتبع ذلك من عمليات الاستشفاء خلال التدريب تحدث الكثير من العمليات الفيسيولوجية التي تجعلنا نقول أن التدريب الرياضي هو في جوهره تحسين وظائف الجسم من خلال مجموعه من التدريبات المنظمة والمقررة خلال برنامج تدريبي وبذلك يهدف تدريب الرياضي إلى تنمية قدرات الجسم على مواجهته متطلبات المنافسة من خلال تطوير الأداء الرياضي على عوامل عديدة ومتداخلة (٦ : ١٣) .

ويشير " كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين " (٢٠٠١) أن التدريب علي المهارة وحدها لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة ، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة نفسها (٨ : ١٣) .

والهدف من الإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة الفرد بإعدادة بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي أثناء التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة عودة اللاعب والأجهزة الفسيولوجية لحالته الطبيعية (١١ : ٣٦٢) .

ويذكر " ايزومي تاباتا Izumi Tabata " (٢٠١٩) أنه تم تصميم هذا الأسلوب لتوفير الإحماء وتعلم الأنشطة ، حيث إنها توفر خطة التدريب المقترحة من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة من النشاط البدني ، ويمكن أيضاً إضافة أنشطة إضافية في الوحدة التدريبية مما يضفي المتعة والرفاهية ، كما يمكن استخدامها لتعزيز أهمية مفاهيم اللياقة البدنية (١٧ : ١٦) .

تعد تدريبات Tabata تدريبات منهجية وفعالة في الوقت لتعزيز كلاً من القدرة الهوائية واللاهوائية وتقوية عضلات الرجلين والتوافق العضلي العصبي واستهلاك الحد الأقصى من الأكسجين وتطوير المرونة والرشاقة والقدرة علي العمل لفترات طويلة دون تعب ، وتعتمد تدريبات Tabata وبشكل أساسي على التوازن والثبات وتوازن الجسم وثبات موضع القدمين والأكتاف والرأس والظهر مما يجعلها تتطلب تركيزاً كبيراً أثناء الأداء (١٦ : ٥٦٠) .

ويعد التعبير الحركي من الأنشطة الحركية التي تهدف إلى إكساب الجسم توافقاً وانسجماً بين الأجهزة الداخلية الحيوية والعضلات والأعصاب والانفعالات الحسية ، فإذا تم التوافق والانسجام بطريقة جيدة وطبيعية ، فإن الحركة تكون منظمة بارعة وفي رأي **دالكروز** أنه يرتبط بعدة مفاهيم موسيقية مثل الصيغة واتجاه والألحان والقفلات والتعبير عن خصائص الموسيقى بصفة عامة (١٠ : ٣٨) .

أن الرقص الإبتكاري الحديث هو الوحيد بين الفنون الذي يقدم لنا تجارب للأنشطة من خلال حركات الجسم وكأحد صور التعبير يقدم لنا الفرصة الوحيدة لاكتشاف هذه الحركات وزيادة معرفتنا عن الجسم عامة وعن طبيعة حركاته ومعناها وباكتشافها لهذه الحركات وزيادة معرفه ما بها نرى أنه لا يجعل الجهاز العضلي سريع الاستجابة فقط ولكنه يجعل الجسم أيضاً أكثر حساسية وشعوراً بما يحيط بنا من أوضاع الحياة ، كما يعد الرقص الإبتكاري الحديث أحدث أنواع الرقص إذ يتبلور في شكله الحالي إلا خلال السبعين عاماً الماضية وقد اتصف بالحدثة واكتسب خاصية

الابتكار لكونه لا يميل للتقليد ، وهذه الصفة ميزته عن جميع أنواع الرقص الأخرى لأنه النوع الوحيد الذي يعطي الراقص حرية التحرك للتعبير عما في أعماقه من مشاعر في حدود إمكانياته الطبيعية ، فهو تطور جديد لفن قديم ينبع من داخل الراقص معبراً للمشاهد عما في نفسه مستعملاً الجسم كأداة والحركة وسيلة منظمة لتوصيل الأفكار (١ : ٥١) .

يعتبر الرقص الابتكاري الحديث نوع من أنواع الرقص المختلفة والذي يتطلب مهارة وحرفية في الأداء ، حيث يمتاز عن غيره من أنواع الرقص الأخرى بأنه لا يتطلب مهارات ولا استعدادات خاصة ، فهو يمدنا بحركات طبيعية لها مغزاها ومعناها للذات من نفس من يؤديه ويتيح له فرص النمو البدني والعقلي والعاطفي ومن خلال ذلك يمكنه تحصيل قيم أخلاقية واجتماعية لها أكبر الأثر في ارتقائه ومده بالعديد من العادات المهيبة الراقية (١٣ : ٤٢) .

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات Tabata في مجال الرقص الابتكاري الحديث وآراء الخبراء والمختصين حول انسب أساليب التدريب الحديثة التي يمكن استخدامها في الدراسة الحالية ، وقد توصلت الباحثة إلى أن استخدام أسلوب التدريب Tabata هو من أساليب التدريب الحديثة التي تسهم بشكل فعال إلى ارتفاع المستوى البدني والمهاري للطالبة .

ومن خلال معاونة الباحثة في تدريس مقرر التعبير الحركي بالطريقة المعتادة (الشرح اللفظي وأداء النموذج) وجدت قصور في أداء الطالبات لبعض المهارات في الرقص الابتكاري الحديث مما دفع الباحثة إلى الاهتمام باستخدام تدريبات Tabata لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالطالبات ولتعليمهم على وجود الصعوبات التي تواجههن في أداء بعض المهارات الحركية من خلال إعداد تمرينات بدنية باستخدام أحمال تدريب بما يتناسب مع البرنامج التدريبي المقترح ويتم أداء تدريبات Tabata في زمن ٢٠ ثانياً يتبعها ١٠ ثوان راحة مما يعمل على تطوير الأداء المهاري وتحسين متطلبات الأداء البدني المختلفة كالوثب وهو من أهم أركان الرقص في الحركات الأساسية المكونة للجمال الحركية ، كما إنه يكسب الرقص رونقاً وجمالاً وحيوية ، وكذلك ثني مفاصل القدم والركبة والخذ فهو عنصر هام في الرقص وتغيير اتجاه وضع الجسم من مكان لآخر سرعه أداء المهارات وتتابعها كل هذا متطلباً لإكساب الجمال الحركية في الرقص ذوقاً رفيعاً ومظهر جمالي وشعوراً بالحيوية ، مما دفع الباحثة إلى إعداد الدراسة الحالية بعنوان : تأثير استخدام تدريبات Tabata علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث .

أهداف البحث :

- يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Tabata على طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعته المنيا ومعرفة تأثيره على :
- بعض المتغيرات البدنية (القدرة ، المرونة ، السرعة ، القوة ، الرشاقة) في الرقص الابتكاري الحديث .
 - بعض المتغيرات المهارية (الانقباض الجانبي ، السقوط الجانبي ، السقوط الخلفي) في الرقص الابتكاري الحديث .

فروض البحث :

- لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بصياغة الفروض الآتية :
١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسية قبل والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
 ٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسية قبل والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
 ٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسية البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
 ٤. تختلف نسب التحسن درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث .

مصطلحات البحث :**تدريبات Tabata:**

إحدى طرق التدريب المتقطع عالي الشدة ترجع للعالم إيزومي تاباتا Izumi Tabata وتؤدى التدريبات بمدة زمنية (٢٠) ث للتمرين و (١٠) ث لفترة الراحة قبل أداء التمرين التالي (١٢ : ١) .

الرقص الابتكاري الحديث :

هو فن يقودنا إلى معرفه أكبر وحساسية أعظم ببيئتنا حيث أن التعبير الصحيح يُلزم الإنسان أن يتخذ من تجاربه نافذة يرى منها الأشياء والعلاقات التي تربط بينهما بصورة واضحة ترتقي بإحساسه وتنمي قدرته (١٥ : ٦٦) .

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة " أميرة يحيى محمود " (٢٠٢٢) (٢) بعنوان : أثر برنامج باستخدام تدريبات تاباتا Tabata على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثبات في الباليه ، هدف البحث التعرف على فاعلية استخدام تدريبات التاباتا لتحسين القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على مستوى الأداء بعض المهارات في الجملة الحركية الإيجابية للاعبات جمباز الايرويك ، واعتمد البحث على المنهج التجريبي ، تكونت عينة الدراسة من (١٠) لاعبات جمباز الايرويك بنادي بني سويف الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠) ، وجاءت أهم النتائج أن استخدام تدريبات التاباتا المقترحة أثرت إيجابيا على القدرات العضلية للرجلين للاعبات جمباز الايرويك .

الدراسة الثانية

دراسة " انزهار محمد علي " (٢٠٢٢) (٣) بعنوان : تأثير تدريبات عضلات الجذع على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الرقص الابتكاري لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الأقصى ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات عضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية (مرونة العمود الفقري ، قوة عضلات المركز ، التوازن ، التوافق ، الرشاقة) لدى عينة البحث من الطالبات ، استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وعددهن (٢٤ طالبة) تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين البحث بالتساوي ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة للأداء المهاري للمهارات قيد البحث وتراوح نسب التغير ما بين ٥.٢٤ % لاختبار قوة المركز ١٣.٤٣ % لاختبار مستوى الأداء المهاري ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتراوح نسب التغير ما بين ١٦.٢٥ % لاختبار التوازن الثابت ، ٥٤.٢٧ % لاختبار مستوى

الأداء المهاري ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة

دراسة " **حسام سعد السيد** " (٢٠٢٢) (٤) بعنوان : تأثير تدريبات التاباتا (Tabata) علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية ودقة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد ، يهدف البحث التعرف علي تأثير تدريبات التاباتا (Tabata) علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية ودقة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ، علي عينة قوامها (١٠) ناشئا من ناشئي كرة اليد بنادي الروضة بمحافظة الإحساء في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية ، وكان من أهم النتائج أن تدريبات التاباتا لها تأثيرا ايجابيا علي دقة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة اليد .

الدراسة الرابعة

دراسة " **داليا سليمان السيد** " (٢٠٢٢) (٥) بعنوان : تأثير التمرينات بأسلوب التاباتا علي مستوى المهاري لسباحة الفراشة ، يهدف البحث إلى تصميم برامج تعليمي مقترح باستخدام تمرينات التاباتا للتعرف على أثره مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة ، استخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبة قسموا عشوائياً علي مجموعتي البحث بالتساوي ، وتوصلت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التاباتا أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه ، ولقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية ، وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا بالعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٤٦٠) طالبة .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة بنسبة مئوية (١٠.٩ %) ، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ، وقامت الباحثة تقسيمهم عشوائياً على مجموعتي البحث بالتساوي بواقع (٢٥) طالبة لكل مجموعة .

كما قامت الباحثة باختيار عدد (١٦) طالبة لتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث				مجتمع البحث
النسبة المئوية	الاستطلاعية	النسبة المئوية	الأساسية	
٣.٥ %	١٦	١٠.٩ %	٥٠	٤٦٠ طالبة

تجانس العينة

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للعينة ككل قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٢٤	٢٠.٠٠	١.١٢	٠.٦٤
الوزن	كجم	٦٦.٤٤	٦٥.٠٠	٥.٥٢	٠.٧٨
الطول	سم	١٦٢.٥٨	١٦٣.٠٠	٤.٥٩	٠.٢٧-
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	١٩.٧٠	٢٠.٠٠	٢.٤٠	٠.٣٧-
	مرونة الحوض	١٢.٣٨	١٢.٠٠	٢.١١	٠.٥٤
	جري ٣٠ م	٩.٩٠	١٠.٠٠	١.٠٧	٠.٢٨-
	جلوس من الرقود	١٦.٢٢	١٦.٠٠	١.٥٩	٠.٤١
بطاقة تقييم الاداء الفني	الجري الزجزاجي	١٢.٠٤	١٢.٠٠	١.٢٩	٠.٠٩
	الانقباض الجانبي	٢.٧٠	٢.٥٠	٠.٢٥	٢.٤٢
	السقوط الجانبي	١.٣١	١.٥٠	٠.٣٠	١.٨٩-
	السقوط الخلفي	١.٣٢	١.٠٠	٠.٣٩	٢.٤٧

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (- ١.٨٩ : ٢.٤٢) أي أنها انحصرت ما بين (- ٣ ، + ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات قيد البحث ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السن	سنة	٢٠.٣٦	١.٢٢	٢٠.١٢	١.٠١	٠.٧٦
الوزن	كجم	٦٦.٧٢	٤.٩٧	٦٦.١٦	٦.١١	٠.٣٦
الطول	سم	١٦٣.٠٠	٤.١٢	١٦٢.١٦	٥.٠٧	٠.٦٤
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	١٩.٨٨	٣.١١	١٩.٥٢	١.٤٢	٠.٥٣
	مرونة الحوض	١٢.٣٦	٢.١٢	١٢.٤٠	٢.١٤	٠.٠٧
	جري ٣٠ م	١٠.٠٠	١.١٥	٩.٨٠	١.٠٠	٠.٦٦
	جلوس من الرقود	١٦.٢٤	١.٩٢	١٦.٢٠	١.٢٢	٠.٠٩
	الجري الزجراجي	١٢.٠٨	١.١٢	١٢.٠٠	١.٤٧	٠.٢٢
بطاقة تقييم الاداء الفني	الانقباض الجانبي	٢.٧٤	٠.٢٥	٢.٦٦	٠.٢٤	١.١٥
	السقوط الجانبي	١.٣٢	٠.٣٢	١.٣٠	٠.٢٩	٠.٢٣
	السقوط الخلفي	١.٢٨	٠.٣٦	١.٣٦	٠.٤٢	٠.٧٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٥) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية والجملة الحركية قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة
قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٣٦	٢٠.٠٠	١.٢٢	٠.٨٨
الوزن	كجم	٦٦.٧٢	٦٥.٠٠	٤.٩٧	١.٠٤
الطول	سم	١٦٣.٠٠	١٦٣.٠٠	٤.١٢	٠.٠٠
الوثب العمودي	سم	١٩.٨٨	١٩.٠٠	٣.١١	٠.٨٥
مرونة الحوض	سم	١٢.٣٦	١٢.٠٠	٢.١٢	٠.٥١
جري ٣٠ م	ث	١٠.٠٠	١٠.٠٠	١.١٥	٠.٠٠
جلوس من الرقود	عدد	١٦.٢٤	١٦.٠٠	١.٩٢	٠.٣٧
الجري الزجزاجي	ث	١٢.٠٨	١٢.٠٠	١.١٢	٠.٢٢
الانقباض الجانبي	درجة	٢.٧٤	٢.٥٠	٠.٢٥	٢.٨٢
السقوط الجانبي	درجة	١.٣٢	١.٥٠	٠.٣٢	١.٦٩-
السقوط الخلفي	درجة	١.٢٨	١.٠٠	٠.٣٦	٢.٣٦

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (- ١.٦٩ : ٢.٨٢) أي أنها انحصرت ما بين (- ٣ ، + ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون المجموعة الضابطة موزعة توزيعاً إعتدالياً .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية
 قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.١٢	٢٠.٠٠	١.٠١	٠.٣٦
الوزن	كجم	٦٦.١٦	٦٥.٠٠	٦.١١	٠.٥٧
الطول	سم	١٦٢.١٦	١٦٣.٠٠	٥.٠٧	٠.٥٠-
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	١٩.٥٢	٢٠.٠٠	١.٤٢	١.٠٢-
	مرونة الحوض	١٢.٤٠	١٢.٠٠	٢.١٤	٠.٥٦
	جري ٣٠ م	٩.٨٠	٩.٠٠	١.٠٠	٢.٤٠
	جلوس من الرقود	١٦.٢٠	١٦.٠٠	١.٢٢	٠.٤٩
	الجري الزجراجي	١٢.٠٠	١٢.٠٠	١.٤٧	٠.٠٠
بطاقة تقييم الاداء الفني	الانقباض الجانبي	٢.٦٦	٢.٥٠	٠.٢٤	٢.٠٢
	السقوط الجانبي	١.٣٠	١.٥٠	٠.٢٩	٢.٠٨-
	السقوط الخلفي	١.٣٦	١.٠٠	٠.٤٢	٢.٥٦

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (- ٢.٠٨ : ٢.٥٦) أي أنها انحصرت ما بين (- ٣ ، + ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة التجريبية موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات البحث :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة

١. الطول باستخدام الرساميتير .
٢. الوزن باستخدام ميزان طبي " تانيتا " .
٣. شريط القياس لقياس الوثب العريض .
٤. ساعة إيقاف .
٥. مرتبة تدريب .
٦. أقماع .

ثانياً : استمارات البحث

– استمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التاباتا على أداء الجملة الحركية في الرقص الابتكاري الحديث (مرفق ٢)

قامت الباحثة بإعداد استمارة باستطلاع رأى الخبراء (مرفق ١) وهم أعضاء هيئة تدريس من كليات التربية الرياضية ومن لديهم خبرة أكثر من ١٠ سنوات في مجال التدريب الرياضي وتدريب الجمباز ، وهدفت الاستمارة تحديد مكونات البرنامج المقترح باستخدام تدريبات التاباتا على أداء الجملة الحركية في الرقص الابتكاري الحديث في القدرات البدنية والمهارات الأساسية وكذا القياسات البدنية .

– استمارة تسجيل القياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري والجملة الحركية (مرفق ٥)

– الجملة الحركية (مرفق ٤) :

– اختبارات المتغيرات البدنية (مرفق ١) :

١. اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين .

٢. اختبار فتح جرانر كار لقياس مرونة الحوض .

٣. اختبار جري ٣٠م لقياس السرعة الحركية .

٤. اختبار الجلوس من الرقود لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن .

٥. اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة .

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثة صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قامت الباحثة بتقسيم العينة إلي مجموعتين أحدهما مميز وبلغ قوامها (٨) طالبة والأخرى أقل تميزاً وبلغ قوامهم (٨) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الطلاب المميزين والأقل تميزاً في

اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٦)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الأقل تميزاً			المميزين			قيمة Z
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	
الوثب العمودي	سم	١٧.٥٠	٤.٦٣	٣٧.٠٠	٢٠.١٣	١٢.٣٨	٩٩.٠٠	***٣.٣٢
مرونة الحوض	سم	١٤.١٣	١٢.٣٨	٩٩.٠٠	١٠.٨٨	٤.٦٣	٣٧.٠٠	***٣.٣٠
جري ٣٠ م	ث	١٠.٦٣	١٢.١٣	٩٧.٠٠	٩.١٣	٤.٨٨	٣٩.٠٠	***٣.٣٣
جلوس من الرقود	عدد	١٥.١٣	٤.٧٥	٣٨.٠٠	١٧.٦٣	١٢.٢٥	٩٨.٠٠	***٣.٢٤
الجري الزجراجي	ث	١٣.٠٠	١١.٩٤	٩٥.٥٠	١١.٣٨	٥.٠٦	٤٠.٥٠	***٣.٠٢

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) لاعباً من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية (ن = ١٦)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الوثب العمودي	سم	١٨.٨١	١.٦٨	١٨.٦٣	١.٧١	***٠.٩٠
مرونة الحوض	سم	١٢.٥٠	٢.١٦	١٢.٦٣	٢.٠٦	***٠.٩٧
جري ٣٠ م	ث	٩.٨٨	١.١٥	٩.٨١	١.١٧	***٠.٩٨
جلوس من الرقود	عدد	١٦.٣٨	١.٦٣	١٦.٥٠	١.٥٩	***٠.٩٥
الجري الزجراجي	ث	١٢.١٩	١.١٧	١٢.٠٦	١.٢٤	***٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧ (٠.٠١) = ٠.٦٣٢

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٧) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

- المتغيرات المهارية (مرفق ١) :

قامت الباحثة باختبار لقياس مستوى الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية :

١. الانقباض الجانبي .

٢. السقوط الجانبي .

٣. السقوط الخلفي .

المعاملات العلمية للاختبارات :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثة صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٦) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قامت الباحثة بتقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما مميز وبلغ قوامها (٨) طالبة والأخرى أقل تميزاً وبلغ قوامهم (٨) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الطلاب المميزين والأقل تميزاً في

المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٦)

قيمة Z	المميزين			الأقل تميزاً			وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
**٣.٤٢	٩٦.٠٠	١٢.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٥.٠٠	٢.٥٦	درجة	الانقباض الجانبي
**٣.٠١	٩٤.٠٠	١١.٧٥	١.٦٣	٤٢.٠٠	٥.٢٥	١.١٣	درجة	السقوط الجانبي
**٣.٢٨	٩٦.٠٠	١٢.٠٠	١.٦٣	٤٠.٠٠	٥.٠٠	١.٠٠	درجة	السقوط الخلفي

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المميزين والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) لاعباً من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية (ن = ١٦)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الانقباض الجانبي	درجة	٢.٧٨	٠.٢٦	٢.٧٥	٠.٢٦	٠.٨٨**
السقوط الجانبي	درجة	١.٣٨	٠.٣٤	١.٤١	٠.٣٣	٠.٩٣**
السقوط الخلفي	درجة	١.٣١	٠.٤٠	١.٣٤	٠.٤٠	٠.٩٥**

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧ (٠.٠١) = ٠.٦٣٢

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٩) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٥٨) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٢)

يهدف البرنامج :

يهدف البرنامج تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالطالبات (القدرة ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة ، القوة) والمتغيرات المهارية (الانقباض الجانبي ، السقوط الجانبي والخلفي) ومستوى أداء الجملة الحركية خلال تدريبات التاباتا .

أهداف البرنامج التدريبي المقترح :

١. أهداف تربوية :

- أن ينمي الصفات الإرادية للاعبات كالكفاح والمثابرة والثقة بالنفس والجرأة وحسن التصرف
- أن ينمي الصفات الخلقية للاعبات كالمثابرة والمنافسة الشريفة .

٢. أهداف بنائية فنية :

- أ. أن تؤثر تدريبات **Tabata** علي أداء الجملة الحركية في الرقص الابتكاري الحديث .
- ب. أن يؤثر التدريب على مهارات الرقص الابتكاري الحديث وربطهما بالقواعد الاستثنائية الخاصة بالإبداع الحركي .
- ج. أن ينفذ القواعد الاستثنائية أثناء الأداء الخططي .
- د. أن يرتفع تدريجياً بالحالة الفسيولوجية وتحسين العمل الهوائي واللاهوائي للاعبين في المراحل التدريبية المختلفة .

٣. أهداف معرفية :

- أ. أن تدمج تمرينات التابا على الإبداع الحركي .
- ب. أن تكسب اللاعبين الناشئين المعلومات والمعارف عن أهمية تمرينات التاباتا في الرقص الابتكاري الحديث .

الأسس التي يبنى عليها البرنامج التدريبي :

عند وضع البرنامج اهتمت الباحثة بالآتي :

١. معرفته المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها .
٢. معرفة الحالة البدنية والمهارية للاعبين .
٣. أن يكون البرنامج مناسباً للمرحلة التدريبية عينة البحث .
٤. أن يكون البرنامج مرناً لملائمته لما قد يحدث من تغيرات أو تعديلات .
٥. أن يكون البرنامج متمشياً مع الإمكانيات المتاحة .
٦. أن يكون البرنامج مبنياً على أسس علمية .
٧. أن يراعى من خلاله تطبيق القواعد الاستثنائية الخاصة بالمرحلة السنية عينة البحث .
٨. تحديد وسائل التقويم .

محتوى البرنامج :

يتضمن البرنامج مجموعة من التدريبات التاباتا ومع مهارات الجملة الحركية في الرقص الابتكاري الحديث والذي يتضمن المهارات الأساسية : التشكيل هرمي ، المشي ، جراند جوتيه ، الانقباض ، كليك منخفض ، الدوران ، الوقوف عالكنتين ، السقوط ، الدوران ، الزحقة .

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

١. التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم .
٢. ارتباط البرنامج التدريبي بالقواعد الاستثنائية التي تم وضعها من قبل الاتحاد المصري للجمباز قيد البحث .
٣. تحديد مدة الأسابيع المكونة لفترة الإعداد وتقسيمها إلى ثلاثة مراحل (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد للمباريات) .
٤. تشكيل حمل التدريب المناسب من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
٥. تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد وتقسيمه وفقا لنسبة كل إعداد (بدني - مهاري - خططي) .
٦. تحديد متطلبات الإعداد البدني العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقا للهدف الموضوع .
٧. تحديد المهارات الأساسية للتعبير الحركي والحالة مهارية للاعبين وتوزيع الزمن الكلي خلال فترة الإعداد على المهارات الأساسية وفقا للنسبة المئوية التي حددت لكل مهارة .
٨. توزيع زمن الإعداد الخططي الكلي لفترة الإعداد وفقا لأهميتها .
٩. تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ووضع دورة الحمل الأسبوعية وتوزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل النواحي البدنية والمهارية والخططية على أيام الأسبوع وفقا لدورة الحمل الصغيرة .
١٠. تنوع التمرينات داخل البرنامج بين التمرينات المرتفعة الشدة والتمرينات التي تعمل على الاسترخاء واستعادة الشفاء خلال وحدة التدريب .
١١. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك من خلال الاختبارات البدنية والمهارية لتشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد المجموعتين .
١٢. الاستعانة بطرق التدريب المختلفة (التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة ، التدريب المستمر ، الفارترك ، الضاغط ، التدريب الدائري) .
١٣. مراعاة استمرارية الارتفاع التدريجي بحمل التدريب .

مكونات البرنامج التدريبي المقترح

- يتكون البرنامج التدريبي من ١٠ أسابيع بواقع (٣ أسابيع للإعداد العام ، ٤ أسابيع للإعداد الخاص ، ٣ أسابيع للإعداد ما قبل المنافسات) .
- يتم التدريب في البرنامج خمسة وحدات أسبوعياً .
- الزمن الكلي للبرنامج ٤٩٨٠ دقيقة وتم تحديد نسبة وزمن كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح :
- نسبة الإعداد البدني العام (٣٥ %) بزمن ١٧٤٣ دقيقة .
- نسبة الإعداد البدني الخاص (٢٥ %) بزمن ١٢٤٥ دقيقة .
- نسبة الإعداد المهاري (٤٠ %) بزمن ١٩٩٢ دقيقة

جدول (١٠)

عدد الأسابيع والوحدات التدريبية ونسب الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال البرنامج المقترح

المحتوى	فترة الإعداد العام	فترة الإعداد الخاص	فترة الإعداد للمباريات
عدد الأسابيع	٣	٤	٣
عدد الوحدات في الأسبوع	٥	٥	٥
الإعداد البدني	٥٠ %	٣٥ %	٢٠ %
الإعداد المهاري	٤٠ %	٤٥ %	٣٥ %
الإعداد الخططي	١٠ %	٢٠ %	٤٥ %

تحديد زمن التدريب وفقاً لكل درجة من درجات الحمل :

- الحمل الأقصى = ٥٢٠ ق

- الحمل العالي = ٥٠٠ ق

- الحمل المتوسط = ٤٨٠ ق

حساب زمن البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد :

- مجموع زمن الحمل الأقصى = ٣ أسابيع $\times$ ٥٢٠ ق = ١٥٦٠ ق
- مجموع زمن الحمل العالي = ٣ أسابيع $\times$ ٥٠٠ ق = ١٥٠٠ ق
- مجموع زمن الحمل المتوسط = ٤ أسابيع $\times$ ٤٨٠ ق = ١٩٢٠ ق
- وبلغ مجموع زمن التدريب خلال البرنامج = ٤٩٨٠ ق .

والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١١)

تشكيل حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي المقترح

الحمل		فترة الإعداد العام			فترة الإعداد الخاص			فترة الإعداد للمباريات		
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
تشكيل حمل التدريب لفترة الإعداد	أقصى									
	عالي									
	متوسط									
مجموع الزمن		٤٨٠	٥٠٠	٥٢٠	٤٨٠	٥٠٠	٥٢٠	٤٨٠	٥٠٠	٥٢٠
		دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية ، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٦ / ٢ / ٢٠٢٣م وحتى يوم الخميس الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٢٣م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمني للوحدات التدريبية .

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية والدملة الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة وذلك في يومين الثلاثاء ١٤ / ٢ / ٢٠٢٣م والأربعاء ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي خلال فترة من يوم الخميس الموافق ١٦ / ٢ / ٢٠٢٣م وتنتهي في يوم الأربعاء الموافق ٢٦ / ٤ / ٢٠٢٣م .

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة البحث يومي الثلاثاء والأربعاء ٢ - ٣ / ٥ / ٢٠٢٣م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- نسبة التحسن المئوية .
- اختبار مان ويتني اللابارومتري .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**أولاً : عرض وتفسير النتائج**

النتائج سيتم عرض النتائج كالتالي :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسية قبل والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسية قبل والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسية البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
٤. تختلف نسب التحسن درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث .

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري وفي اتجاه القياس البعدى .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية المهارية (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	سم	١٩.٨٨	٣.١١	٢٣.٩٦	٩.١٣**
	مرونة الحوض	سم	١٢.٣٦	٢.١٢	١٠.٦٤	٣.٦٨**
	جري ٣٠ م	ث	١٠.٠٠	١.١٥	٩.٠٨	٧.١٨**
	جلوس من الرقود	عدد	١٦.٢٤	١.٩٢	١٩.١٢	١٣.٦٧**
	الجري الزجاجي	ث	١٢.٠٨	١.١٢	١٠.٥٦	٩.٨٧**
المتغيرات المهارية	الانقباض	درجة	٢.٧٤	٠.٢٥	٣.٢٠	٩.٣٣**
	السقوط الجانبي	درجة	١.٣٢	٠.٣٢	١.٩٤	٩.٣٥**
	السقوط الخلفي	درجة	١.٢٨	٠.٣٦	١.٦٠	٦.٥٣**

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١ (٠.٠١) = ٢.٤٩

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية المهارية في الرقص الابتكاري وفي اتجاه القياس البعدي .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٢٥)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
**٢١.٨٦	٢.٠٦	٢٨.٦٨	١.٤٢	١٩.٥٢	سم	الوثب العمودي	المتغيرات البدنية
**١٤.٧٢	١.٣١	٤.٦٨	٢.١٤	١٢.٤٠	سم	مرونة الحوض	
**١٨.٩٥	٠.٥٦	٦.٣٢	١.٠٠	٩.٨٠	ث	جري ٣٠ م	
**١٧.٧٦	١.٣٥	٢٣.٠٠	١.٢٢	١٦.٢٠	عدد	جلوس من الرقود	
**١٣.٢٩	٠.٤٦	٨.٢٨	١.٤٧	١٢.٠٠	ث	الجري الزجراجي	المهارات الأساسية
**٢٤.٢٢	٠.٢٧	٤.١٤	٠.٢٤	٢.٦٦	درجة	الانقباض	
**١٨.٧٥	٠.١٩	٢.٤٢	٠.٢٩	١.٣٠	درجة	السقوط الجانبي	
**١٠.٩٥	٠.٢٣	٢.٣٦	٠.٤٢	١.٣٦	درجة	السقوط الخلفي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١ (٠.٠١) = ٢.٤٩

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في التعبير الحكري وفي اتجاه القياس البعدي .

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة (ن = ٢٥)		التجريبية (ن = ٢٥)		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	٢٣.٩٦	٣.٥٥	٢٨.٦٨	٢.٠٦	**٥.٧٥
	مرونة الحوض	١٠.٦٤	٢.٢٩	٤.٦٨	١.٣١	**١١.٢٩
	جري ٣٠ م	٩.٠٨	١.٠٨	٦.٣٢	٠.٥٦	**١١.٣٨
	جلوس من الرقود	١٩.١٢	١.٦٢	٢٣.٠٠	١.٣٥	**٩.٢٠
	الجري الزجراجي	١٠.٥٦	٠.٨٢	٨.٢٨	٠.٤٦	**١٢.١٣
المتغيرات المهارية	الانقباض	٣.٢٠	٠.٣٢	٤.١٤	٠.٢٧	**١١.١٦
	السقوط الجانبي	١.٩٤	٠.٢٢	٢.٤٢	٠.١٩	**٨.٣١
	السقوط الخلفي	١.٦٠	٠.٢٥	٢.٣٦	٠.٢٣	**١١.٢١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١ (٠.٠١) = ٢.٤٩

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على إيجابية تأثير تدريبات Tabata علي المتغيرات قيد البحث .

الفرض الرابع : ينص الفرض الرابع على أنه :

تختلف نسب التحسن درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث .

جدول (١٥)

نسبة التحسن المئوية للمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن = ٢٥)

الاختبار		وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي	سم	١٩.٨٨	٢٣.٩٦	%٢٠.٥٢	١٩.٥٢	٢٨.٦٨	%٤٦.٩٣
	مرونة الحوض	سم	١٢.٣٦	١٠.٦٤	%١٣.٩٢	١٢.٤٠	٤.٦٨	%٦٢.٢٦
	جري ٣٠ م	ث	١٠.٠٠	٩.٠٨	%٩.٢٠	٩.٨٠	٦.٣٢	%٣٥.٥١
	جلوس من الرقود	عدد	١٦.٢٤	١٩.١٢	%١٧.٧٣	١٦.٢٠	٢٣.٠٠	%٤١.٩٨
	الجري الزجراجي	ث	١٢.٠٨	١٠.٥٦	%١٢.٥٨	١٢.٠٠	٨.٢٨	%٣١.٠٠
المتغيرات المهارية	الانقباض	درجة	٢.٧٤	٣.٢٠	%١٦.٧٩	٢.٦٦	٤.١٤	%٥٥.٦٤
	السقوط الجانبي	درجة	١.٣٢	١.٩٤	%٤٦.٩٧	١.٣٠	٢.٤٢	%٨٦.١٥
	السقوط الخلفي	درجة	١.٢٨	١.٦٠	%٢٥.٠٠	١.٣٦	٢.٣٦	%٧٣.٥٣

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعتي الضابطة والتجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (٩.٢٠ % : ٨٦.١٥ %) ، مما يدل على إيجابية الطريقة التقليدية وتدرجات التاباتا في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بنسب مختلفة .

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري وفي اتجاه القياس البعدي .

وتعزو الباحثة تلك التحسن إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة (طالبات الفرقة الثالثة) في حضور محاضرات الكلية والتي يتم وضعها بشكل تدريسي فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج

وعدد الوحدات بالإضافة إلى التوزيع الزمني للإعداد البدني على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً لأهميتها بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة وكذلك الاهتمام بتمرينات التقوية العامة والخاصة وكذلك إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة والتقنين الذي يحقق الهدف المرجو من كل تمرين ، والتمرينات النوعية التي تربط المهارات الحركية بالمتغيرات البدنية .

وتذكر الباحثة أن تطوير الإعداد البدني بهدف اكتساب عناصر اللياقة البدنية ، بغرض تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة ، وهذا يعود على تحسين الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي تستخدمها اللاعب (الطالبة) أثناء المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

وبذلك يتم التحقق من الفرض الأول القائل : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية المهارية في الرقص الابتكاري وفي اتجاه القياس البعدي .

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في التعبير الحركي وفي اتجاه القياس البعدي .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الأثر الإيجابي لتدريبات Tabata التي تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية (طالبات الفرقة الثالثة) واللاتي يطبق عليهن الجزء التدريسي والمدمج به تدريبات Tabata ، وقد حرصت الباحثة إتباع الدراسات السابقة في وضع التدريبات Tabata حيث كانت داخل الوحدة التدريبية لمدة ٦ أسابيع لمدة ٣٠ دقيقة مما حدث تطور لللياقة الهوائية بنفس الدرجة ، كما كان استخدام الباحثة السكوات والضغط (تقوية عضلات الذراعين) والقفز في المكان مع مرجحة الذراعين والجري في نفس المكان وتقوية عضلات البطن مع الظهر من خلال مجموعة من التمارين المقننة والتي تم وضعها بشكل علمي انتقل من البسيط إلى الصعب ومن السهل إلى المركب ، وينعكس هذا التحسن البدني على الأداء المهاري حيث تستطيع اللاعب على أداء الوثبات والفجوات والتوازنات والدورانات واللغات ، وكذا التموجات والمرجحات والدحرجات وبالتالي تستطيع اللاعب الحصول على درجات أفضل بسبب دقة في الأداء المهاري

وحركة أكثر انسيابية وممزوجة بشكل جيد مع الحركات التي تسبقها والتي تليها ويرجع ذلك إلى قوة عضلات الرجلين والجذع واليدين وهي في الأداء المهاري لحركات الرقص الابتكاري الحديث .

وفي هذا الشأن يشير " أمبيرتس Emberts " (٢٠١٣) أن تدريب Tabata يعتبر أكثر فاعلية في الوقت من النماذج التدريبية التقليدية ، وأن استخدام نسبة الراحة خلال العمل من السهل تطبيقه وذلك لتعزيز كلاً من القدرات الهوائية واللاهوائية (١٤ : ١٠٢) .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة " أميرة يحيى محمود " (٢٠٢٢) (٢) والتي هدفت التعرف على فاعلية استخدام تدريبات Tabata لتحسين القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على مستوى الأداء بعض المهارات في الجملة الحركية الإجبارية للاعبات جمباز الايرويك ، وجاءت أهم النتائج أن استخدام تدريبات Tabata المقترحة أثرت إيجابيا على القدرات العضلية للرجلين للاعبات جمباز الايرويك ، كما تتفق مع نتائج دراسة " حسام سعد السيد " (٢٠٢٢) (٤) والتي هدفت التعرف على تأثير تدريبات التاباتا (Tabata) علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية ودقة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد ، وكانت من أهم النتائج أن تدريبات التاباتا لها تأثيرا إيجابيا علي دقة التصويب بالوثب لناشئي كرة اليد وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة اليد .

وبذلك يتم التحقق من الفرض الثاني القائل : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري وفي اتجاه القياس البعدي .

يتضح من جدول (١٤) (١٥) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على إيجابية تأثير تدريبات Tabata علي المتغيرات قيد البحث .
- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعتي الضابطة والتجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (٩.٢٠ % : ٨٦.١٥ %) ، مما يدل على إيجابية الطريقة التقليدية وتدريبات التاباتا في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بنسب مختلفة .

وترجع الباحثة هذه التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة إلى استخدام تدريبات Tabata بجانب الجزء التدريسي ، وقد حرصت الباحثة على استخدام الباحثة

السكوات والضغط (تقوية عضلات الذراعين) والقفز في المكان مع مرجحة الذراعين والجري في نفس المكان وتقوية عضلات البطن مع الظهر من خلال مجموعة من التمارين المقننة والتي تم وضعها بشكل علمي انتقل من البسيط إلى الصعب ومن السهل إلى المركب ، وينعكس هذا التحسن البدني على الأداء المهاري حيث تستطيع اللاعبة على أداء الوثبات والفجوات التوازنات والدورانات واللغات ، وكذا التموجات والمرجحات والدحرجات وبالتالي تستطيع اللاعبة الحصول على درجات أفضل بسبب دقة في الأداء المهاري وحركة أكثر انسيابية وممزوجة بشكل جيد مع الحركات التي تسبقها والتي تليها ويرجع ذلك إلى قوة عضلات الرجلين والجذع واليدين وهي في المتغيرات المهارية للتعبير الحركي .

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة " أميرة يحيى محمود " (٢٠٢٢) (٢) والتي هدفت التعرف على فاعلية استخدام تدريبات Tabata لتحسين القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على مستوى الأداء بعض المهارات في الجملة الحركية الإجبارية للاعبات جمباز الايرويك .

ويشير " أمبيرتس Emberts " (٢٠١٣) أن تدريب Tabata يعتبر أكثر فاعلية في الوقت من النماذج التدريبية التقليدية ، وأن استخدام نسبة الراحة خلال العمل من السهل تطبيقه وذلك لتعزيز كلاً من القدرات الهوائية واللاهوائية (١٤ : ١٠٢) .

كما تتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة " داليا سليمان السيد " (٢٠٢٢) (٥) التي هدفت تصميم برامج تعليمي مقترح باستخدام تمرينات التاباتا للتعرف على أثره مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة ، وتوصلت إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التاباتا أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة .

وبذلك يتم التحقق من الفرض الثالث والرابع القائلين : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري لصالح المجموعة التجريبية ، وتختلف نسب التحسن درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري الحديث .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

- في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث ، والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :
- تدريبات Tabata ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري قيد البحث .
 - الطريقة التقليدية ذات تأثير إيجابي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري قيد البحث .
 - تفوق طالبات المجموعة التجريبية المستخدمة تدريبات Tabata على طالبات المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة التقليدية في المتغيرات البدنية والمهارية في الرقص الابتكاري قيد البحث .

ثانياً: التوصيات

- في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :
- استخدام تدريبات Tabata بشكل مستمر ليكون حافزاً للارتقاء بأداء الجملة الحركية في الرقص الابتكاري .
 - الاهتمام بتطوير القدرات البدنية العامة والخاصة باستخدام تدريبات Tabata مع إجراء دمج طبقاً لمهارات المجموعات الأساسية ومجموعات حركات الربط .
 - إضافة تدريبات Tabata ضمن مناهج الرياضة المدرسية .
 - ضرورة إجراء دراسات مشابهة بتطبيق تدريبات Tabata .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش (١٩٩٧) : الرقص الابتكاري الحديث ، دا الهنا ، القاهرة .
٢. أميرة يحيى محمود (٢٠٢٢) : أثر برنامج باستخدام تدريبات تاباتا Tabata على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثبات في الباليه ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
٣. انزهار محمد علي (٢٠٢٢) : تأثير تدريبات عضلات الجذع على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الرقص الابتكاري لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الأقصى ، بحث منشور ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مج ٣٧ ، ع ١٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
٤. حسام سعد السيد سليم (٢٠٢٢) : تأثير تدريبات التاباتا (Tabata) علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية ودقة التصوير بالوثب لناشئي كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة ، أسيوط .
٥. داليا سليمان السيد (٢٠٢٢) : تأثير التمرينات بأسلوب التاباتا على مستوى المهارى لسباحة الفراشة ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، مج ١٢ ، ع ٣٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان .
٦. ريسان خريط مجيد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٦) : التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٧. عصام محمود حيدر (٢٠٢٠) : التدريب والتطوير ، دار نشر الجامعة الافتراضية السورية ، سوريا .
٨. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) : رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. موفق أسعد محمود (٢٠١١) : أساسيات التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار ، العراق .
١٠. نادية السيد الشیخة ، هدى محمد الصیفي (٢٠١٥) : التعبير الحركي ، التوجيه الفني العام للتربية البدنية ، وزارة التربية ، الكويت .
١١. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي

للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .

ثانياً : المراجع الأجنبية

12. A Sumpena , D Z Sedic (2017) : The Impact of Tabata Protocol to Increase The An Aerobic and Aerobic Capacity , 1ST Annual Applied Science and Engineering conference .
13. Anon. n.d. (2022) : Result List: Modern Dance: Discovery Service for Saudia Digital Library.” Retrieved August 16, 2022 , available : <https://eds-p-ebshost.com.sdl.idm.oclc.org>
14. Emberts, T. M., (2013) : Relative intensity and energy expenditure of a tabata workout , master degree , University of Wisconsin La Crosse , U. S. A.
15. Hawrins (1954) : A.modern Dance in rliher education New York : Bureaw of publication, Teacher's College Columbia University.
16. Izumi Tabata (1996) : Effect of Moderate-intensity endurance and high intensity intermittent training on an aerobic Capacity and vo2 max , Medicine & Science in sport Exercise .
17. Izumi Tabata (2019) : Tabata training one of the most energetically efective high intensity intermittent training methods, 1 Received: 3 December 2018 / Accepted: 8 April / Published online: 19 April 2019